

## **Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми раннего возраста**

(Слайд 1)

Искусство долго жить состоит в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

(Слайд 2)

Перед собой мы поставили задачу в создании такой системы работы, при которой происходила интеграция оздоровительной деятельности в образовательную, что в конечном итоге способствовало бы сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка, формированию привычки здорового образа жизни. А цель моей работы - сохранение и укрепление здоровья детей.

Я искала как превратить образовательный процесс в группе раннего возраста в живое, заинтересованное общение ребёнка с взрослыми и сверстниками в разных видах детской деятельности. Одним из приоритетных направлений моей работы является формирование представлений о здоровом образе жизни, внедрение новых инновационных подходов в образовательный процесс. Была создана такая предметно-пространственная среда для детей, которая постоянно трансформируется и выступает как пространство жизнедеятельности детей, обеспечивающая максимальные возможности физического развития детей, экспериментирования со спортивным инвентарём, физкультурным оборудованием и исследовательского интереса каждого ребёнка.

(Слайд 3)

Рационально расположенное физкультурное оборудование, максимально насыщенные физкультурные уголки в группе и в беседке организованы с учетом потребностей детей. Доступность и свобода выбора здесь даёт возможность каждому желающему здесь расширить свою повседневную физическую активность, открывать для себя новое.

(Слайд 4)

Становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его – это цель здоровьесберегающих образовательных технологий, которые я использую.

(Слайд 5)

### **Технологии сохранения и стимулирования здоровья:**

- **Дыхательная гимнастика** – очень детям нравится упражнения с мыльными пузырями, «Насос», «Горячий чай», «Каша кипит», и другие

(Слайд 6)

- **Гимнастика пробуждения** – стараюсь включать спокойную музыку и сначала дети делают упражнения на кроватках. Для профилактических целей был изготовлен коврик - дорожка с пуговицами. Дети с удовольствием ходят по нему после дневного сна. Дорожка прекрасно массирует ступни малыша, укрепляет мышцы и связочный аппарат стопы, защищая организм в целом.

- **Закаливающие мероприятия** – например «Кран откройся, нос умойся», «Водичка, водичка...», организую ходьбу босиком по дорожкам здоровья после дневного сна, обязательное проветривание групповой комнаты и спальни.

- **Динамические паузы** – применяю комплексы мини упражнений «Зоркие глазки», «Где же наши ручки», «Рыбки плавают в пруду», «Пальчики гуляют» и др.

(Слайд 7)

- **Подвижные и спортивные игры** - подбираю их в соответствии с возрастом детей, местом и временем её проведения, например на прогулке «Курочка и цыплята», «Мой веселый звонкий мяч», «Кто быстрее», в группе «Солнышко и дождик», «Лохматый пес», «Вышла курочка гулять» и тд.

- **Пальчиковая гимнастика** - темы упражнений самые разнообразные: «Веселая мышка», «Паучки», «Домик на елке», «Крокодилы», и другие.

- **Гимнастика для глаз** – проводится с использованием стихотворений и различных атрибутов.

(Слайд 8)

- **Арт-терапия** - С помощью художественного творчества помогаю ребенку погасить отрицательные эмоции, отвлечь и успокоить ребенка. В течение дня включаю в работу «Рисование пальчиками», «Рисование ладошками», «Рисование на большом листе бумаги», «Рисование пластилином».

(Слайд 9)

**К технологиям обучения здоровому образу жизни относятся:**

- **Утренняя гимнастика** - я разработала на каждую неделю комплекс упражнений и подобрала к ним музыкальное сопровождение: «Колобок», «Погремушки», «Веселые Петрушки», «Самолетики» и др.

- **Физкультурные занятия** - стараюсь проводить интегрированные занятия с элементами изобразительной деятельности, конструирования, с музыкальным сопровождением. Использую нетрадиционное оборудование, такое как «Сенсорные мешочки», «Волшебные прищепки», «Сенсорный цветок».

(Слайд 10)

**К коррекционным технологиям относятся:**

- **Музыкотерапия** — помогает снять напряжение, повысить эмоциональный настрой ребенка. И я широко использую ее в течение дня, в зависимости от вида деятельности.

- **Сказкотерапию** - Ни для кого не секрет, что поступление ребенка в детский сад, нередко бывает сопряжено с тяжелыми эмоциональными переживаниями. И именно сказка облегчает ребенку вхождение в детский сад, а также положительно влияет на его здоровье. Каждый день я сталкиваюсь с большими и маленькими проблемами. Надо умыться, а дети не любят, надо кушать, а они не хотят, надо одеваться, убирать игрушки, а они не желают. Как же с ними справиться? И вот тут на помощь приходят стихи, сказки, песенки, потешки, одним словом – элементы сказкотерапии.

(Слайд 11)

Применение в работе ДОО здоровьесберегающих педагогических технологий повысило результативность и эффективность воспитательно-образовательного процесса. Высокой результативности мы добились благодаря новым инновационным подходам и переориентации ролевых позиций, субъектов образовательного процесса (детей, родителей, педагогов, превращая их в субъектов совместной или двигательной-оздоровительной, творческой деятельности), обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, коррекцию недостатков в физическом и психическом развитии детей.