**Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида № 11 станицы Павловской**

**«Особенности использования здоровьесберегающих технологий в процессе работы с детьми раннего возраста по программе «Первые шаги»**

**Подготовил:**

**воспитатель А.Н. Нога**

**2023 год**

Здравствуйте, уважаемые коллеги! Свой мастер – класс я хочу посвятить инновационным технологиям здоровьесбережения. Я работаю в разновозрастной группе раннего возраста. Что же такое здоровьесберегающие технологии?

Здоровьесберегающие технологии – это система воспитательно – оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, родителей и медицинских работников.

Цель здоровьесберегающих технологий – обеспечить полноценную возможность ребёнку сохранить здоровье, сформировать необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни. Научить применять полученные знания в повседневной жизни.

Наш детский сад является пилотной площадкой по апробации программы дошкольного образования для детей раннего и младенческого возраста «Первые шаги». Для удобства планирования нами была составлена картотека игр, состоящая из 6 комплектов (областей развития ребенка) описаний игр именно для детей раннего возраста в соответствии с разными направлениями развития ребенка, причем карточки каждого комплекта окрашиваются определенным цветом. При составлении ежедневного планирования мы работаем в тесном сотрудничестве с узкими специалистами: музыкальным руководителем и инструктором по физической культуре.

**Все здоровьесберегающие технологии можно разделить на 3 группы:**

**1.Технологии сохранения и стимулирования здоровья.**

\*динамические паузы (комплексы физ. минуток, которые могут включать дыхательную, пальчиковую, артикуляционную гимнастику, гимнастику для глаз и т.д.)

\*подвижные и спортивные игры

\*контрастная дорожка, тренажеры

 **2.Технологии обучения здоровому образу жизни.**

\*утренняя гимнастика

 \*физкультурные занятия

 \*бассейн

 \*точечный массаж

 \*спортивные развлечения, праздники

 **3. Технологии музыкального воздействия.**

 \*музыкотерапи

 \*сказкотерапия

Предлагаю более подробно остановиться на некоторых из них.

Для развития мелкой моторики малышей я использую прищепки. Я сделала дидактическое пособие «Мамины помощники» Дети с удовольствием играют с ним: «стирают» бельё и развешивают ого сушиться. И есть готовые дидактические игры, в которых дети с помощью прищепок делают лучики солнышку, зеленый хвостик моркови, колючки ёжику. Здесь тоже, кроме развития мелкой моторики, решается задача сенсорного развития: дети запоминают цвета.

 Очень любят дети играть в пальчиковые игры и без пособий. Ярким примером тому является игра «Солим капусту».

Мы капусту рубим, рубим, мы капусту режем, режем.

Мы капусту солим, солим, мы капусту мнём, мнём.

Мы морковку трём, трём. В бочку плотно набиваем и в подполье убираем.

 Предлагаю на время стать детьми и поиграть в игру «Лужица». Для этого нам понадобится ткань голубого цвета, канат. Перед нами лужа. Давайте попробуем заглянуть в неё (подойти к краю, наклониться и посмотреть, выпрямиться). Можно повторить несколько раз. А сейчас поиграем с водичкой: присели, опустили указательный пальчик. Вода очень холодная, встали, погрели пальчик в ладошке. Теперь опустили мизинчик. Вода холодная, снова погрели мизинчик в ладошке. Теперь опустили всю ладошку и опять погрели все пальчики. Есть у меня верёвочка, я положу её через лужу и можно будет пройти, не замочив ноги. Повторить несколько раз. В ходе этой игры мы решаем несколько задач: развитие мелкой моторики, координации движений и равновесия.

 **Дыхательные упражнения** являются хорошей профилактикой простудных заболеваний верхних дыхательных путей и отлично дополняют лечение, назначенное доктором. Предлагаю вашему вниманию игровое упражнение «Говорилка». Как разговоривает паровозик? Вдохнули, на выдохе ту – ту, ту – ту. Как гудит машина? Би – би, би – би. Как сопит ёжик?

**Зрительная гимнастика**. Игра «Неваляшка».

Мы с детьми любим играть в эту игру. У меня большая неваляшка, у ребёнка маленькая. Внимательно рассматриваем их. Затем следим глазами за движением игрушки.

**Ходьба по дорожке здоровья после сна.** Можно не просто идти по дорожке, а использовать игру «Кошкина зарядка».

Посмотрите, у окошка разминает лапки кошка.

Тянется - потянется, малюткой не останется.

Спинку горбит, словно мостик, поднимает кверху хвостик.

Когти выпускает, царапает, играет.

Ушко лапой почесала и тихонько сказала «мяу!»

**Самомассаж** очень благоприятно воздействует на развитие движений кисти и пальцев рук.

Надо, надо умываться (хлопаем)

Где тут чистая водица (руки вверх, ладонями вниз )

Краник откроем (вращательные движения ладонями )

Ручки помоем (растираем ладошки).

**Технология воздействия через сказки** **или «Сказкотерапия»**.
 Сказка – зеркало, отражающее реальный мир через призму личного восприятия. В ней, возможно, все чего не бывает в жизни**.** На занятиях по сказкотерапии мы с ребятами учимся составлять словесные образы. Вспоминаем старые и придумывая новые образы, дети увеличивают свой образный репертуар, и внутренний мир ребенка становится интереснее, богаче. Это истинный шанс понять и принять себя и мир, повысить самооценку и измениться в желаемом направлении.
Поскольку чувства бывают не только положительные, но и отрицательные, то и образы у детей рождаются не только радостные, но и пугающие. Одна из важных целей этих занятий - преобразовать отрицательные образы в положительные, чтобы мир ребенка был красив и радостен.
Спокойное состояние нервной системы возвращает ребенку здоровье.
Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей.

*Игра с дидактическим пособием «Фартук сказок»*

**Релаксация –** направлена на формирование эмоциональной стабильности ребёнка, которая имеет огромное значение как в период адаптации, так и в процессе всей жизни ребёнка.

**Игровое упражнение «Любопытная Варвара»**

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.

А потом опять вперёд, тут немного отдохнёт (шея расслаблена)

А Варвара смотрит вверх, выше всех и дальше всех.

 Таким образом можно сделать вывод, что использованные технологии направлены на сохранение здоровья воспитанников как физического, так и эмоционального.