

## **Здоровьесберегающие технологии в группах раннего возраста ДОУ.**

Воспитатель Кобцова Ю.Г.

Дошкольный возраст является важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка. По данным системы здравоохранения в настоящее время состояние здоровья детей дошкольного возраста снижается.

Поэтому является поиск средств и методов повышения эффективности оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении. Особое значение в системе образования приобретает проблема разработки и реализации современных технологий по охране и укреплению здоровья детей, формированию здорового образа жизни.

*Цель здоровьесберегающих технологий* – обеспечение высокого уровня здоровья воспитанников детского сада и воспитание культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровому образу жизни человека, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, оказание элементарной медицинской, психологической самопомощи.

*Реализация здоровьесберегающих технологий* – это такая организация образовательного процесса, при которой происходит качественное развитие без нанесений ущерба здоровью ребенка.

Дети раннего возраста являются своеобразной группой риска в любом детском саду. Адаптация, смена режима, окружающей обстановки и прочие факторы неблагоприятно сказываются на здоровье малышей: дети часто и тяжело болеют. В связи с этим появляется необходимость профилактических мероприятий по охране и укреплению здоровья детей.

Ранний возраст — это в буквальном смысле — начало. Ребенок только входит в мир отношений, он не опытен и очень доверчив. Моя задача — помочь ему сохранить эту доверчивость, полюбить тех, кто неустанно заботится о нем, создать бодрое, жизнерадостное настроение — все это необходимо для всестороннего и гармоничного развития в последующие годы.

**Цель: заложить основы здорового образа жизни используя различные формы работы.**

### **Задачи:**

- Подобрать и систематизировать материал по физкультурно-оздоровительной работе с детьми раннего возраста;
- Организовать предметно - развивающую среду для проведения занятий с детьми;
- Создание положительного эмоционального настроения и снятие психоэмоционального напряжения у малышей;
- Сформировать необходимые знания для здорового образа жизни;

- Научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

- Разработать и оформить в виде информационных листов, буклетов, папок материалы для родителей.

**Подвижные и спортивные игры** - Подвижные игры имеют особенное значение для развития малышей. С момента своего рождения каждый ребенок стремится к движению. Он познает мир, ползая, лазая, карабкаясь, бегая. Через подвижные игры он учится владеть своим телом, его движения становятся красивыми и уверенными. А момент физического и эмоционального напряжения эти игры помогут «выплеснуть» негативную энергию приемлемым способом. Подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения, например на прогулке «Воробышки и автомобиль», «Мой веселый звонкий мяч», «Кто быстрее», в группе «Солнышко и дождик».

**Пальчиковая гимнастика** и пальчиковые игры- Как было отмечено выше, при поступлении в дошкольное образовательное учреждение все дети переживают адаптационный стресс. Основной целью игр в этот период становится формирование эмоционального контакта, доверия детей к воспитателю. Эмоциональное общение возникает на основе совместных действий, сопровождаемых улыбкой, ласковой интонацией, проявлением заботы к каждому малышу. Такие условия создают пальчиковые игры. Для большей эффективности мы часто совмещаем их с применением массажного оборудования и элементов су-джок терапии. Доказано, что самомассаж оказывает на организм благотворное воздействие: развивает мускулатуру пальцев рук, рефлекторно стимулирует соответствующие зоны коры головного мозга, помогает нормализовать состояние нервной системы, оказывая наряду с успокаивающим еще и общеоздоровительный эффект.

**Гимнастика для глаз** – В детском саду, как и в школе, увеличивается нагрузка на зрительный аппарат ребенка. Происходит это, потому что он больше времени, чем дома, проводит за рисованием, лепкой и другими занятиями, требующими напряжения зрения. С целью профилактики снижения зрения актуально использование простейших зрительных упражнений. Гимнастика для глаз снимает зрительное напряжение, повышает зрительную работоспособность, улучшает кровообращение и способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний, а также более быстрому восстановлению работоспособности.

**Дыхательная гимнастика** – Находясь в новой обстановке, ребенок испытывает различные эмоции. Природа подарила человеку возможность управлять своими эмоциями с помощью регуляции дыхания. Дело в том, что у вдоха и выдоха есть своя психофизиологическая роль. Вдох возбуждает, мобилизует, усиливает мышечное напряжение; выдох же, наоборот, успокаивает, рассеивает отрицательные эмоции, способствует расслаблению мышц. Успокоительный эффект достигается за счет увеличения времени выдоха по отношению к времени вдоха и брюшного (диафрагмального) типа

дыхания. Брюшное дыхание зарекомендовало себя в качестве победителя стресса. Оно уменьшает тревожность, возбуждение, гасит вспышки отрицательных эмоций, повышает тонус блуждающего нерва (основного звена парасимпатической нервной системы), что в конечном счете приводит к общему расслаблению организма. В данном случае мы говорим о срабатывании универсального защитного механизма, заложенного в нашей нервной системе самой природой: замедление ритма различных физиологических и психических процессов способствует достижению более спокойного и уравновешенного состояния. Такое дыхание поможет ребенку быстрее уснуть после разнообразных ярких впечатлений, полученных в течение дня. Именно поэтому мы часто используем дыхательную гимнастику в качестве эффективного средства поддержания организма малышей в период их адаптации. Очень детям нравится упражнения с мыльными пузырями, «Насос», «Волшебные бутылочки», «Каша кипит», «Чей шарик быстрее» и тд.

**Гимнастика пробуждения** – Гимнастика пробуждения (гимнастика после сна) – проводится для постепенного, аккуратного запуска всех жизненно важных процессов организма, после длительной статической позы сна прямо в постелях. Ее основными элементами являются потягивающие упражнения, дыхательная гимнастика, включающая позитивную настройку организма ребенка на здоровье, радость и красоту.

**Гимнастика ортопедическая** – используется во время утренней гимнастики, физкультурного занятия, а также после дневного сна (дорожки для профилактики плоскостопия, массажные коврики, ребристая доска и тд.)

В настоящее время проблема здоровья и его сохранения является одной из самых актуальных. Понятие «здоровьесберегающие технологии вошло в образовательную систему, начиная с дошкольных образовательных учреждений.

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ДОУ. Если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, будет обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку, сформированы положительные мотивации у педагогов ДОУ и родителей детей.