

«Здоровьесберегающие технологии в группе раннего возраста»
Использование здоровьесберегающих технологий в группе
«Цветик - семицветик»

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил общее название *«здоровьесберегающие технологии»*. Этот комплекс мер направлен на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Наше будущее – это наши дети. Задача охраны, сохранения и укрепления здоровья детей одна из ключевых в построении и развитии системы дошкольного образования. Вот почему так важно сформировать привычку к здоровому образу в дошкольном возрасте. Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, привычка к здоровому образу жизни, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности. Нетрадиционное использование здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании и оздоровления детей является естественным спутником жизни ребёнка, обладающие великой воспитательной силой, формирующие физические и личностные качества ребёнка. Мы в группе раннего развития «Цветик – семицветик» применяем нетрадиционные технологии, как на физкультурных занятиях, так и во всех режимных моментах; используем технологии в дыхательной гимнастике, в утренней гимнастике и в самостоятельной детской деятельности.

Здоровьесберегающие технологии, которые мы используем, тесно перекликаются с целями и задачами работы по всем направлениям развития ребенка и применяются с максимально индивидуальным подходом к каждому ребенку

Здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. В нашей группе созданы педагогические условия для обеспечения здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей, основными из которых являются:

- построение образовательного процесса, способствующего здоровьесбережению дошкольников;
- организация разных видов деятельности детей в игровой форме;
- оснащение группы оборудованием, игрушками, играми, игровыми упражнениями и пособиями.

Основными составляющими здорового образа жизни являются:

- оптимальный режим дня,
- рациональное сбалансированное питание,
- закаливающие процедуры в режиме дня,
- личная гигиена,
- превалирование положительных эмоций.

Использование здоровьесберегающих технологий в режиме дня:

Утренняя гимнастика:

- дыхательная гимнастика; - пальчиковая гимнастика

Перед занятиями:

- точечный массаж, антистрессовый массаж.

Физкультминутки на занятиях:

- дыхательные упражнения; - пальчиковая гимнастика.

Утренняя прогулка:

- дыхательная гимнастика, включающая мышечные упражнения; - оздоровительная ходьба, бег.

Перед сном:

- босоногохождение.

После сна:

- гимнастика пробуждения;
- дыхательная гимнастика;
- пальчиковая гимнастика; - ходьба с использованием нестандартного физкультурного оборудования (предупреждение плоскостопия, исправление (профилактика) осанки, сколиоза).

Закаливающее дыхание. Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуется для детей младшего возраста.

- «Найди и покажи носик»; - «Помоги носику собраться на прогулку» (очищение носа салфеткой или носовым платком). - «Носик гуляет» - вдох и выдох через нос. - «Носик балуется» - вдох через нос с сопротивлением. - «Носик нюхает приятный запах» - 10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздрю поочередно. - «Носик поет песенку» - на выдохе постукивать указательным пальцем по крыльям носа и произносить «ба – бо – бу». - «Погреем носик» - массаж носа указательными пальцами.

Массаж рук. Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Массаж ушей. Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний. Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2-3 раза в день.

- «Найдем и покажем ушки»; - «Похлопает ушками»; - «Потянем ушки» - оттягивание мочек ушей; - «Потрем ушки».

От того, насколько здоровы наши дети, зависит будущее современного общества. Именно в детстве закладывается и фундамент здоровья ребенка, происходит интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Воспитатель группы раннего возраста

«Цветик – семицветик»

Наталья Михайловна Шаммедова