

## **«Здоровье-сберегающие технологии во второй младшей группе»**

В настоящее время проблема здоровья и его сохранения является одной из самых актуальных. В связи с ухудшающимся уровнем здоровья воспитанников, существует необходимость организации образовательной деятельности воспитанников с акцентом на решение оздоровительных задач физического воспитания.

**Здоровье-сберегающие технологии** – это разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

Главной нашей задачей является выработка у детей разумного отношения к своему организму, привитию необходимых санитарно-гигиенических навыков, обучение вести здоровый образ жизни с младшего возраста.

Цель здоровье-сберегающих технологий:  
обеспечить дошкольнику высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья.

Для достижения этих целей в нашей группе оборудован «Уголок здоровья». Он оснащен как традиционными пособиями (массажными ковриками, спортивным инвентарем и т.д.), так и нестандартным оборудованием для :

- ходьбы по коврику из пуговиц, крышек, при которой происходит массаж стопы ног.
  - развития дыхания и увеличения объема легких используются султанчики, вертушки и цветок с подвижными лепестками.
  - массажа ладоней рук, массируя которые можно воздействовать на различные точки организма. Для этого мы используем различные массажеры— колпачки от ручек, шарики.
  - массажа ступней ног и развития координации движений используется следующее оборудование: деревянные счеты и поддоны с мелкими пластмассовыми шариками (для прокатывания ступнями ног).
- Ежедневно в своей работе мы используем следующие здоровье-сберегающие технологии:

**Утренняя гимнастика** – это заряд бодрости на весь день, одно из средств физического оздоровления детей. Разнообразие форм проведения утренней гимнастики способствует формированию интереса детей к ней:

- Обыгрывание сюжетных сказок
- Подвижные игры
- Оздоровительный бег
- гимнастика с предметами и без них;
- гимнастика пробуждения
- ходьба по следам, по пуговичкам, по массажному коврику
- гимнастика по интересам и игры по желанию детей.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно в нашей группе, ее продолжительность составляет 10 мин.

Особое значение в воспитании здорового ребенка мы придаем развитию движений и физической культуры детей на **физкультурных занятиях**. Форма организации занятий гибка и разнообразна: фронтальные, подгрупповые, индивидуальные, в группе, на воздух. Физкультурные занятия проводятся 3 раза в неделю, продолжительность занятия 15 мин. Физкультурные занятия имеют разную форму организации в зависимости от направленности обучения:

- Традиционные
- Игровые
- Сюжетно-игровые
- Тематические
- Оздоровительные
- Занятия с использованием игровых комплексов
- Занятия – соревнования.

Также в повседневной деятельности нашей группы мы используем:

- **динамические паузы** во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей, куда мы включаем пальчиковые игры, элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и другие игры в зависимости от вида занятия.
- **Подвижные и спортивные игры** (им уделяется много времени ежедневно). Игры проводятся как часть физкультурного занятия, на прогулке и в группе. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения. Дети с удовольствием включаются в данный вид деятельности.
- **Гимнастика пальчиковая** проводится ежедневно в любой удобный отрезок времени. Её можно провести как индивидуально, так и с подгруппой детей. Данная гимнастика тренирует мелкую моторику, пространственное мышление, стимулирует речь, внимание, кровообращение, быстроту реакции. Пальчиковая гимнастика полезна всем детям, особенно тем, у кого есть проблемы с речью
- **Гимнастика для глаз** ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время и во время занятий.
- **Гимнастика дыхательная** в различных формах физкультурно-оздоровительной работы, на физ. минутках во время занятий и после сна, во время гимнастики. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях, что обеспечивает нормальную работу организма в целом.
- **Технологии музыкального воздействия**. Используются для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Проводим совместно с музыкальным руководителем.

- **Обучение детей гигиеническим навыкам в процессе сюжетно-ролевых игр** (игры «Айболит», «Больница»).

- Ежедневно после дневного сна проводится **гимнастика пробуждения**. Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым поверхностям. Продолжительность такой гимнастики 5-10 минут.

Использование здоровье-сберегающих технологий предполагает и работу с родителями:

— консультации, рекомендации и беседы с родителями по поводу профилактики болезней, соблюдения личной гигиены, пользы дополнительных прогулок и занятий.

- родительское собрание;

- папки-передвижки;

- анкетирование;

- совместные акции: спортивные праздники, дни здоровья; памятки, буклеты из серии «Пальчиковая гимнастика», «Как правильно закаливать ребенка?», дни открытых дверей;

Применение здоровье-сберегающих технологий в воспитании и развитии детей дает положительный результат. Малыши быстрее адаптируются к новой среде, к сверстникам и взрослым: у них повышается сопротивляемость организма к простудным заболеваниям и двигательная активность.

Используемые в комплексе здоровье-сберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.