**«Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми младшего дошкольного возраста»**

Татолина Анна Геннадьевна, воспитатель МБДОУ «ЦРР-детский сад № 3»

**Актуальность:** В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является очень актуальной. И когда мы говорим о здоровье детей, речь идет не только об отсутствии каких–либо заболеваний. Здоровье определяется как полное физическое, психическое и социальное благополучие.

Вместе с тем, результаты научных исследований свидетельствуют: уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше и меньше. Эти показатели требуют принятия эффективных мер по улучшению детского здоровья. Проблема оптимизации здоровья и физического развития детей в условиях дошкольных образовательных учреждений в современных социально-экономических условиях развития общества такова, что серьёзным вопросом является неудовлетворительное состояние здоровья и физического развития значительной части детей дошкольного возраста.Ведь болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, слабая память, низкая работоспособность. Недаром В.А.Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

В современном мире всестороннее развитие детей невозможно без использования современных образовательных технологий. С целью достижения новых образовательных результатов в своей работе с детьми младшего дошкольного возраста я использую здоровьесберегающие технологии

Реализация здоровьесберегающих технологий в ДОУ становится эффективным средством сохранения и укрепления здоровья детей.

**Цель**: здоровьесберегающих образовательных технологий - обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим.

Наше дошкольное учреждение постоянно осваивает комплекс мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Этот комплекс получил общее название «здоровьесберегающие технологии».

Главное назначение здоровьесберегающих технологий – объединить педагогов, психологов, медицинских работников, родителей и главное – самих детей на сохранение, укрепление и развитие здоровья.

Здоровьесберегающие технологии применяются в различных видах деятельности и представлены в:

- технологии сохранения и стимулирования здоровья;

- технологии обучения здоровому образу жизни;

- коррекционные технологии.

В нашей группе созданы педагогические условия здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей, основными из которых являются:

* Организация разных видов деятельности детей в игровой форме;
* Организация культурного творчества;
* Оснащение деятельности детей оборудованием, игрушками, играми, игровыми пособиями.

Вся эта работа осуществляется комплексно в течение всего дня и с участием медицинских и педагогических работников.

Являясь участником общего процесса, я уделяю особое внимание обучению дошкольников основным навыкам здорового образа жизни, применяя на практике внедрение различных методов и приемов для создания среды здоровьесберегающего процесса в своей возрастной группе.

Семья и детский сад связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. Условием преемственности является установление доверительного контакта между семьей и детским садом. Беседы с родителями, показали искреннюю озабоченность всех семей здоровьем своих детей и заинтересованность проблемой приобщения к ЗОЖ. Некоторые

семьи имеют свои собственные традиции в воспитании здорового малыша. Дети проводят достаточное количество времени на свежем воздухе, дружат с физкультурой, во всех семьях имеется разнообразное спортивное оборудование, тренажеры и спортивные уголки.

Но в то же время, к большому сожалению, большая часть родителей признают, что не занимаются закаливанием детей в домашних условиях, не уделяют должного внимания вопросам правильного питания, не приобщают детей к спорту. А всё это неизбежно приводит к ухудшению здоровья детей.

Современные родители большую часть времени уделяют интеллектуальному развитию детей (компьютерные игры, чрезмерный бесконтрольный просмотр телевизионных программ, посещение развивающих кружков), поэтому практически не остается времени на подвижные игры и прогулки. А ведь именно в процессе игры и двигательной активности дети познают окружающий мир и реализуют свои физические потребности.

В процессе здоровьесберегающего пространства ДОУ и семьи я использую разнообразные формы работы: физкультурно-оздоровительный досуг с детьми и родителями «День здоровья», педагогические беседы,родительские собрания, консультации, выставки детских работ, участие родителей в подготовке праздников, совместно создание предметно-развивающей среды, работа с родительским комитетом.

Наглядные стенды знакомят родителей с жизнью группы, с Конвенцией о правах ребенка, с возрастными физиологическими особенностями детей. Широко используется информация в родительских уголках, в папках-передвижках.

Таким образом, проводимая мною физкультурно-оздоровительная работа позволяет привлечь родителей к совместным усилиям по оздоровлению детского организма в течение всего пребывания в дошкольном учреждении. Повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

**Технологии сохранения и стимулирования здоровья в младшей группе**

* *Динамические паузы* проводятся во время занятий 2-5 мин. Одним из самых эффективных способов предупреждения утомления, улучшения общего состояния детей, смены их деятельности считаются кратковременные физические упражнения. Они снимают напряжение мышц, вызванное неподвижным состоянием, переключают внимание с одной деятельности на другую, успокаивают нервную систему и восстанавливают работоспособность детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательная, пальчиковая гимнастика и других в зависимости от вида деятельности.
* *Подвижные и спортивные игры* проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате и подбираются в соответствии с возрастом ребенка.
* *Релаксация*. Используется спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов, звуки природы). Наша задача состоит в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать свое тело. Выполнение таких упражнений нравится детям, так как в них есть элементы игры.
* *Пальчиковая гимнастика* проводится индивидуально либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, внимание, кровообращение. Проводится в любой удобный отрезок времени.
* *Гимнастика для глаз* проводится по 3-5 минут ежедневно. Способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращение. Во время ее проведения используется наглядный материал.
* *Дыхательная гимнастика* проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой. Кроме того, правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней, улучшает пищеварение (прежде чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови и окислиться).Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Дыхательная гимнастика развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма и имеет ряд преимуществ. Она основана на носовом дыхании. Не случайно поэтому, йоги предупреждают: если дети не будут дышать через нос, то не получат достаточно умственного развития, т. к. носовое дыхание стимулирует нервные окончания всех органов, находящиеся в носоглотке.
* *Игровая оздоровительная гимнастика* проводится ежедневно после дневного сна 5 минут. У малышей, систематически занимающихся **бодрящей гимнастикой** после сна, пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность. Бодрящая гимнастика, проводимая после тихого часа - помогает проснуться малышу в хорошем настроении и активно продолжать день. Ежедневное проведение бодрящей гимнастики в определенное время в гигиенической обстановке, правильно подобранные комплексы физических упражнений, растормаживают нервную систему детей после сна, активизируют деятельность

В ее комплекс входят упражнения на кроватях для пробуждения, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки. В своей работе по **профилактике плоскостопия** мы используем, как стандартное, так и нестандартное оборудование. Упражнения с нестандартным оборудованием создают положительный настрой, повышает настроение, дает заряд бодрости.

Родителями был изготовлены дорожки с пуговицами. Дорожка массажирует ступни малыша, укрепляет мышцы, защищает организм в целом.

**Технологии обучения здоровому образу жизни в младшей группе**

* *Утренняя гимнастика* ежедневно 6-8 минут.Помогает снять психологическое напряжение от расставания с родителями, а также собрать внимание детей и дисциплинирует их поведение.У детей формируются ритмические навыки и умения.
* *Физкультурные занятия* 2 раза в неделю по 10 минут в соответствии с программой,(традиционные,сюжетно-игровые,интегрированные, оздоровительные). Занятия укрепляют организм, повышают иммунитет, позволяют достигать наилучших результатов в формировании двигательных навыков.
* *Самомассаж* выполняется самим ребенком. Улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов. Самомассаж – это профилактика простудных заболеваний, сколиозов, вегетативных дистоний, он тонизирует весь организм. Для того чтоб массаж не выполнялся чисто механически, необходимо создать соответствующий эмоциональный настрой. Проводится он в игровой форме (веселые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения).Ребенок здесь не просто "работает" - он играет, лепит, мнет, разглаживает свое тело, видя в нем предмет заботы, ласки, любви.
* *Активный отдых* (физкультурный досуг, праздник «День здоровья»). При проведении досугов все дети приобщаются к участию в различных состязаниях, соревнованиях с увлечением, выполняют двигательные задания, раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом используются те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях. Обязательно сопровождение музыки, развивается музыкальный слух, память. На участке детского сада имеется спортивное оборудование, которое позволяет обеспечить максимальную двигательную активность детей на прогулке.

**Коррекционные технологии для детей младшей группы**

* *Артикуляционная гимнастика* – упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимые для правильного звукопроизношения, помогает быстрее «поставить» правильное звукопроизношение.
* *Технология музыкального воздействия*. Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Она влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет или наоборот будоражит), вызывает эмоциональные состояния покоя и гармонии. Я использую в качестве вспомогательного средства как часть других технологий, для снятия напряжения. Спокойная музыка, вызывающая ощущение радости, способна гармонизировать эмоциональное состояние маленького слушателя. Когда дети ложатся спать, включаю спокойную мелодичную музыку и прошу закрыть глаза, подпеваю тихонько сама. Обращаю внимание на то, как дети расслабляются, отдыхает каждая часть их тела и засыпают.
* *Сказкотерапия* в младшей группе используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказку рассказывает взрослый либо это групповое рассказывание. В своей работе чаще использую авторские сказки, так как в них есть много поучительного. Сказки не только читаю, но и обсуждаем с детьми. Дети очень любят олицетворять, обыгрывать сказки. Для этого у нас в группе создан центр «театральной деятельности», используем кукольный театр, в котором дети перевоплощаются в сказочных героев.

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий, имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребенка привычку к здоровому образу жизни.

Система мер здоровьесберегающих технологий, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.