Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми младшей группы ДОУ

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональны систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии»

Так что же такое «здоровьесберегающая технология»? Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно - оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и доктора.

**Цели и задачи здоровьесберегающих технологий**:

- обеспечить высокий реальный уровень здоровья детей;

- сформировать у детей осознанное отношение ребенка к здоровью и жизни человека;

- создать условия для сохранения здоровья детей;

- сформировать необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни;

- поддержать здоровьесберегающую компетенцию дошкольника, позволяющую ему самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

**К здоровьесберегающим технологиям относятся:**

- утренняя гимнастика

- гимнастика для глаз

- воздушные процедуры

- пальчиковая гимнастика

-дыхательная гимнастика

- гимнастика пробуждения

- подвижные игры

- ходьба по массажным дорожкам

- закаливание

- артикуляционная гимнастик

Утро в нашей группе начинается с **утренней гимнастики**.

Цель: создать у детей хорошее настроение, поднять мышечный тонус.

Используем разные виды гимнастики:

- игровую

- сюжетную

- ритмическую.

Утреннюю гимнастику делаем с предметами: флажками, кубиками, лентами. Особенно часто используем массажные мячи, с которыми проводим корригирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы, а также массаж рук. Эти мячи мы называем "ежики".

В комплекс утренней гимнастики обязательно включаем упражнения на дыхание, которые необходимы для восстановления дыхания. Дыхательные упражнения способствуют полноценному физическому развитию и являются профилактикой заболеваний дыхательной системы.

В конце занятия используем такие речевки:

*- По утрам зарядку делай - будешь сильным, будешь смелым!*

*- Если день начать с зарядки, дальше будет все в порядке!*

*- Все у нас хорошо, все у нас в порядке,*

*Потому что по утрам делаем зарядку!*



Ежедневно проводим**гимнастику после сна**.

Цель : поднять мышечный тонус детей, настроение. Комплекс гимнастики после сна не должен дублировать утреннюю гимнастику. Гимнастику после сна мы проводим в постели и заканчиваем упражнениями на дыхание. Такая гимнастика носит игровой характер. Также после сна мы проводим самомассаж. Затем переходим к прохождению по массажной дорожке и закаливающим процедурам (умывание прохладной водой).

«РЫЖАЯ ПЛУТОВКА».

*БЕЖИТ ПО ДОРОГЕ ЛИСА*

1 «лиса». Дети лежат на спине, руки вдоль туловища. Выполнить маховые движения рук и ног, изображая бег лисы.

*БЕЖИТ ЛИСИЧКА ОТ КУСТИКА К КУСТИКУ*

2 «пригорок». И. П. то же, поднять прямые ноги вверх, опустить – 3 – 6 раз.

3 «Куст». И. П. то же, принять позу группировки, вернуться в И. П. – 3 раза.

*ХВОСТ К ЗЕМЛЕ, НЮХАЕТ ПОЖИВУ*.

4 «Хвост лисы». Сесть на кроватке по-турецки, поворот туловища вправо- влево. – по 5 раз.

*ОСТАНОВИЛАСЬ ЛИСА, ПРИСЛУШАЛАСЬ – НЕТ ЛИ ЗАЙЧИКОВ*.

*ГЛУБОКО ВЗДОХНУЛА* (вдох, *НАКЛОНИЛАСЬ* (выдох, *ВЫПРЯМИЛАСЬ И ПОШЛА ДАЛЬШЕ.*

**Пробежка по массажным коврикам**

**Дыхательная гимнастика:**

Очень важно уделять внимание правильному дыханию. Важно, чтобы дети дышали не поверхностно, а полной грудью.

В качестве дыхательной гимнастики хорошо подходят упражнения : «Ветер», «Гуси летят»

*“Ветер*”

И. п. –о. с.

1-полный вдох.

2-задержка дыхание на 3-4 с.

3-4-сквозь сжатые губы с силой выпускаем воздух.

*“Гуси ле*

*ят*”

И. п. –о. с.

1-руки поднять в стороны (вдох)

2-руки опустить вниз со звуком” гу-у-у” (выдох) (5 раз)

Гуси высоко летят

На ребят они глядят

Дыхательная гимнастика проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

**САМОМАССАЖ**

Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. Для детей самомассаж - это профилактика сколиозов, простудных заболеваний. Он благоприятствует психоэмоциональной устойчивости к физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм. Самомассаж проводится в игровой форме ежедневно в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях.

**Основными средствами развития двигательных навыков в ДОУ являются физкультурные занят**

****

Общеразвивающие упражнения проводятся : с кубиками, набивными мешочками, флажками, с мячами, с гантелями.

**ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА**

Цель:

1. Способствует овладению навыками мелкой моторики.

2. Помогает развивать речь ребёнка.

3. Повышает работоспособность коры головного мозга.

4. Развивает психические процессы: мышление, внимание, память, воображение.

5 Снимает тревожность.

Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)

С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами

Применение в работе здоровьесберегающих технологий, повышает результативность воспитательно – образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на укрепление здоровья, а у ребёнка – стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.