«Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми младшего возраста»

 Здоровье человека - тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в настоящее время она становится первостепенной.

На современном этапе развития дошкольного образования мы работаем в рамках внедрения Федерального государственного стандарта дошкольного образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10. 2013 г. № 1155) , который представляет собой совокупность обязательных требований к дошкольному образованию.

Стандарт направлен на решение нескольких задач, среди которых красной нитью выделена задача: охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия; а также ряд других задач:

С введением ФГОС образование должно стать более безопасным, здоровьеформирующим, здоровьесберегающим.

Охрана здоровья детей - приоритетное направление деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

Состояние здоровья российских дошкольников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье дошкольников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. 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.

Поэтому перед каждым педагогом возникают вопросы: как организовать деятельность дошкольников на занятии, чтобы дать каждому ребенку оптимальную нагрузку с учётом его подготовленности, группы здоровья? Как развивать интерес  к занятиям физкультуры, потребность в здоровом образе жизни? Дошкольное образовательное учреждение должно постоянно осваивать комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их 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.

 Для меня важно достичь такого результата, чтобы наши дети, переступая порог «взрослой жизни», имели высокий потенциал здоровья.

Семья и детский сад в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. Условием преемственности является установление доверительного контакта между семьей и детским садом.  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. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательная, пальчикая 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. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации его работы в целом
* Игровая оздоровительная гимнастика проводится ежедневно после дневного сна 5 минут. В ее комплекс входят упражнения на кроватях для пробуждения, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки. 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. У детей формируются ритмические навыки и умения.
* Физкультурные занятия 2 раза в неделю по 15 минут в соответствии с программой, по которой работает ДОУ (традиционные, сюжетно-игровые, интегрированные, оздоровительные). Занятия укрепляют организм, повышают иммунитет.
* Самомассаж выполняется самим ребенком. Улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов. Самомассаж – это профилактика простудных заболеваний, сколиозов, вегетативных дистоний, он тонизирует весь организм. Проводится в игровой форме (веселые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения).
* 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 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.