**Здоровьесберегающие технологии в младшей группе.**

 *Здоровьесберегающие технологии* - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

 Задачи здоровьесбережения:

* сохранить здоровье детей;
* создать условия для их своевременного и полноценного психического развития;
* обеспечить каждому ребенку возможность радостно и содержательно прожить период дошкольного детства.

 В нашей группе большое внимание уделяется воспитанию валеологической культуры или культуры здоровья малышей.

Цель - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. Иными словами, нам важно достичь такого результата, чтобы наши дети, переступая порог « взрослой жизни», не только имели высокий потенциал здоровья, позволяющий вести здоровый образ жизни, но и имели багаж знаний, позволяющий им делать это правильно.

 Первоначальными условиями для работы по профилактике здоровья детей в детском саду выступают обеспечение здорового ритма жизни и физические упражнения. С этой целью в группе создана предметно – развивающая среда, которая обеспечивает не только разные виды активности дошкольников, но и лежит в основе их самостоятельной деятельности. Предметно-развивающая среда помогает обеспечить гармоничное развитие ребенка, а также создать эмоционально-положительную обстановку. Она не только позволяет проводить игры и занятия, но и приучает детей к самостоятельным играм. В группе имеется уголок здоровья, где размещаются следующие пособия: скакалки, мячи разных размеров, массажные коврики и дорожки (для профилактики плоскостопия), кегли для сбивания мячиком,

 В работе с детьми провожу утреннюю гимнастику; пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз, прогулки с включением подвижных игр, оздоровительную гимнастику после дневного сна, по массажным коврикам, закаливание, физкультминутки во время НОД, эмоциональные разрядки, релаксации, оздоровительные досуги или развлечения.

 Каждое утро мы с ребятами начинаем с весёлой разминки, которая включает в себя: приветствие друг друга, лёгкий общий самомассаж, где движения сочетаются с произносимым текстом, гимнастические упражнения, подвижную игру.

 Цель утренней разминки – создание эмоционально благоприятной, дружелюбной, комфортной обстановки в детском коллективе. Пальчиковая гимнастика проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Тренируем мелкую моторику, стимулируем речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Проводим в любой удобный отрезок времени.

 Гимнастика для глаз проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время прогулок стараюсь использовать различные подвижные игры: игры с ходьбой и бегом: «Ловишки», «Лохматый пес», «У медведя во бору» игры с прыжками: «По ровненькой дорожке», «Удочка»; игры с метанием: «Попади в цель», «Сбей кеглю», «Зайцы и волк» и очень много других игр. После прогулок мы с ребятами располагаемся на ковре, проводим небольшие упражнения на релаксацию, снятие мышечного напряжения и возбуждения.

 По окончании дневного сна провожу упражнения, направленные на медленное восстановление тонуса организма. Дети выполняют упражнения, лёжа в кроватках, плавно, без рывков и резких движений. Использую массажные дорожки для профилактики плоскостопия, шагая по ним, стопа ребёнка получает специальную разминку для мышц, поддерживающих её в правильном положении, одновременно происходит массаж нижней части стопы.

 Для поддержания микроклимата в нашей группе постоянно проводится кратковременное проветривание групповой комнаты перед занятиями, спальной комнаты до наступления «тихого часа» и сквозное проветривание помещений в отсутствие детей.

 Сохранение и укрепление здоровья невозможны без соблюдения правил личной гигиены – комплекса мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой и обувью. Большой упор в личной гигиене делается на мытье рук перед едой, после любой работы, прогулок, при утреннем и вечернем туалете, поскольку именно через руки в ротовую полость попадает подавляющее большинство болезнетворных микроорганизмов.

 Для эффективности работы по оздоровлению детей использую и пополняю имеющийся в группе методический материал, где собраны пальчиковые гимнастики, гимнастики для глаз, физминутки, динамические паузы и подвижные игры, удовлетворяющие детей в двигательной активности.

 Много положительных эмоций получают дети на оздоровительных досугах и развлечениях.

 Традиционно в нашем учреждении проходят «Недели здоровья» , «Весёлые старты», «Дни здоровья», игровые и спортивно – познавательные программы, театрализованные представления. В ходе данных мероприятий дети показывают уровень своего физического развития и получают эмоциональный заряд от своих достижений.

 Семья и детский сад – две основные социальные структуры, которые определяют уровень здоровья ребёнка. В работе с родителями также использую папки – передвижки, консультации на разные темы: «Развитие ребёнка и его здоровье», «Игры с движениями» «Движение - основа здоровья», «Формирование правильной осанки и профилактика её нарушений», «Зимние игры с ребенком» и т. д., которые позволяют привлечь родителей к совместным усилиям по оздоровлению детского организма в течение всего пребывания в дошкольном учреждении.

 Таким образом, проводимая физкультурно-оздоровительная работа позволяет привлечь родителей к совместным усилиям по оздоровлению детского организма в течение всего пребывания в дошкольном учреждении.

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