**Здоровосберегающие технология с раннего возраста.**

**Ранний возраст** детей характеризуется, как **возраст с определенными возрастными рисками**. В этом **возрасте** происходит смена домашней обстановки, когда ребёнок начинаем посещать детский сад. Адаптация в детском заведении, социализация для ребенка **раннего возраста** не всегда гладко проходит. Так, как у ребенка не сформирована психика, и отрыв от привычной для него обстановки может неблагоприятно отразиться, как на психологическом, так и физическом **здоровье**. Дети **раннего возраста**, посещая детский сад, начинают болеть, снижается иммунитет и резистентность к вирусным заболеваниям.

Поэтому нужно, как можно раньше начинать профилактику для укрепления **здоровья малышей**. И начинать нужно с семьи, которая собирается привести ребенка в детский сад. В профилактическую работу по укреплению психологического и физического **здоровья детей раннего возраста должны входить**:

1. Адаптация к режиму детского сада.

2. **Здоровое питание**.

3. Подготовка детей к общению с другими детьми.

4. Развитие физических качеств.

5. Укрепление иммунитета, используя общеукрепляющие упражнения и закаливающие процедуры, солнце, воздух и вода.

6. Благоприятный климат в семье.

Никому не секрет, что ребёнок **раннего возраста** только начинает жизнь. Он, социализируясь, не имея опыта общения, может быть либо доверчивым, либо наоборот, скованным, застенчивым и необщительным ребёнком. И наша задача состоит в том, чтобы развить в нем те качества личности, которые будут помогать адаптироваться в окружающем мире. Здесь должны присутствовать и умение доверять тем людям, которые относятся к тебе с заботой, и умение общаться со сверстниками и с взрослыми. Самое главное ребёнок должен жить и развиваться в гармонии с самим собой – это важное условие для всестороннего развития и **здоровья**.

Для этого нужна определенная постановка целей, а именно:

- вариативно применяя формы работы с детьми **раннего возраста привить им навыки здорового образа жизни**

1) мытьё рук перед едой, после прогулки

2) обязательная утренняя гимнастика с общеукрепляющими упражнениями

3) развить умение прямо держать спинку

4) формировать желание играть в подвижные игры и т. д.

- Для развития желания играть, двигаться, приучаясь к **здоровому образу жизни**, нужно привлекать к работе и родителей и педагогов-воспитателей, музыкального руководителя, физкультурного инструктора. А так же большое внимание всех окружающих ребенка детей должно быть акцентрированно на обучении детей основным движениям и **здоровому** образу жизни и не упускать момента, применять различные методы и **технологии** для улучшения навыков **здоровьесбережения**.

Предлагаю рассмотреть **технологии** сохранения и укрепления **здоровья**, которые можно применять, как дома, так и в детском саду

1. Спортивные и подвижные игры

2. Физкультминутки

3. Динамические паузы

4. Дыхательная гимнастика

5. Пальчиковая гимнастика

6. Гимнастика после сна

7. Закаливающие процедуры

8. Массажные дорожки Спортивные и подвижные игры нужно проводить, учитывая **возраст детей**, и время проведения, когда дети активны. Нельзя проводить подвижные игры перед сном. А также игры должны быть простыми и понятны ребёнку, например, *«Раз, два, три, к дереву беги»*, «Зайцы скачут Скок - по скок», *«Вот летали птички»*, *«Мыши и кот»*, Солнышко и дождик», *«Каравай»* и т. д.

Физкультминутки проводятся непосредственно вовремя НОД в середине занятия. *«Лягушка»*, *«Раз, два, три, четыре, пять, начинаем приседать»*.

Динамические паузы использовать можно в режимные моменты, где применяются комплексные упражнения *«Где же наши ручки»*, *«Рыбка плавает в водичке»*, *«Все захлопали в ладоши»* и др.

Дыхательная гимнастика проводиться в конце физкультурного занятия, на музыкальных занятиях и после подвижных игр требующих большой подвижности. Детям очень нравится игра *«Ветерок»*, *«Дудочка»*, *«Губная гармошка»*, *«Лети перышко»*, *«Надуй шарик»*, можно предложить детям поиграть на свиристели, и т. д.

Пальчиковая гимнастика используется для спокойной обстановки. Перед сном можно провести игру с пальчиками: *«Это вся моя семья»*, *«Ладушки»* *«Сорока белобока»* и др.

Гимнастика после сна делается для быстрого пробуждения детей. Для начала можно делать движения в кровати *«Котята»*, *«Мы проснулись»*, *«Зайки на лужайке»*, *«Веселая зарядка»*. Хождение по массажной дорожке с целью профилактики плоскостопия. Используя её в практике, мы решаем несколько проблем. Массажируя ступни, мы способствуем укреплению связок, развиваем сенсорное восприятие, способствуем быстрому пробуждению.

Закаливающие процедуры проводить лучше в домашних условиях. Но и в детском саду можно проводить ходьбу по дорожке **здоровья**, проветривать **групповое** и спальное помещение, умываться прохладной водой, а дома делать обливания постепенно понижая температуру воды.

К **технологии обучения здоровому** образу жизни относятся так же:

Утренняя гимнастика, которая проводиться каждый день, а комплекс рассчитан на 2 недели. Можно использовать музыку и различные атрибуты: кубики, флажки, обручи, погремушки и т. д.

Физкультурные занятия, способствуют развитию движений. Их целесообразно проводить на свежем воздухе или в хорошо проветриваемом помещении. Так же в физкультурные занятия можно внедрять подвижные и музыкальные игры и совмещать с другими видами занятий. Здесь возможна интеграция с речевым развитием, познавательным, музыкальным.

Для развития тактильного восприятия, общения детей друг с другом можно применять массажные шарики, которыми малыши могут гладить ладошку друг, другу используя коммуникативную игру. Детям очень нравиться играть с нетрадиционным материалом. Можно использовать камушки, перышки, бумажные комочки и т. д. Во время таких игр между детьми происходит эмоциональный контакт, который способствует быстрой социальной адаптации, укреплению связи в **группе между собой**.

Арт-терапия способствует укреплению психического **здоровья ребенка**. Существует множество форм и методов арт-терапии, которые помогают раскрепоститься ребенку, успокоиться. Можно использовать методику восковой резист, **технику Эбру**(рисование на молоке, песочную терапию, танце – терапию и т. д.

Для сохранения **здоровья** детей необходима непосредственная работа с родителями воспитанников. Можно применять различные консультации, папки передвижки, картотеки с игровым материалом, выставлять на свой персональный сайт *«Для родителей»* презентации, мастер классы по обучению детей культурно – гигиеническим навыкам, **здоровому**, сбалансированному питанию, комплексов физкультурных занятий.

Чтобы дети физически развивались, были подвижными, и у них не угасало желание двигаться, их нужно заинтересовать для выполнения различных физических движений и сформировать умение использовать физкультурные атрибуты и оборудование. Используя вышесказанное в педагогической практике, у детей соответственно **возраста**, будет развиваться координация движений. Так же наладятся коммуникативные отношения, и дети без труда будут социализироваться, играя со сверстниками.

Подводя итог моей статьи, хочется, процитировать высказывание талантливого педагога и человека большой душевной щедрости, посвятившего свою жизнь детям и раздумьям об их воспитании:

«Я не боюсь еще и еще повторить: забота о **здоровье** – это важнейший труд воспитателей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы» - А. В. Сухомлинский.