**«Здоровьесберегающие технологии во второй младшей группе»**

         В настоящее время проблема здоровья и его сохранения является одной из самых актуальных. В связи с ухудшающимся уровнем здоровья воспитанников, существует необходимость организации образовательной деятельности воспитанников с акцентом на решение оздоровительных задач физического воспитания.

**Здоровьесберегающие технологии** – это  разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

  Главной нашей задачей является вырабатывание у детей разумного отношения к своему организму, привитию необходимых санитарно-гигиенических навыков, обучение вести здоровый образ жизни с  младшего возраста.

     Цель здоровьесберегающих технологий:  
обеспечить дошкольнику высокий уровень реального здоровья**,**вооружив его необходимым багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья.

      Для достижения этих целей в нашей группе  оборудован «Уголок здоровья». Он оснащен как традиционными пособиями (массажными ковриками, спортивным инвентарем и т.д.), так и нестандартным оборудованием для :  
**-**ходьбы по коврику из  пуговиц, крышек, при которой  происходит массаж стопы ног.  
**-** развития  дыхания и увеличения объема легких  используются султанчики, вертушки и цветок с подвижными лепестками.  
**-**массажа ладоней рук,  массируя которые можно воздействовать на различные точки организма. Для этого  мы  используем различные массажеры— колпачки от ручек, шарики.  
**-** массажа ступней ног и развития координации движений используется следующее оборудование:  деревянные счеты и поддоны с мелкими пластмассовыми шариками (для прокатывания ступнями ног).  
Ежедневно в своей работе мы используем следующие здоровьесберегающие технологии:

**Утренняя гимнастика** – это заряд бодрости на весь день, одно из средств физического оздоровления детей. Разнообразие форм проведения утренней  гимнастики  способствует формированию  интереса  детей  к  ней:

* Обыгрывание сюжетных сказок
* Подвижные игры
* Оздоровительный бег
* гимнастика с предметами и без них;
* гимнастика пробуждения
* ходьба по следам, по пуговичкам, по массажному коврику
* гимнастика по интересам  и игры по желанию детей.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно  в нашей группе, ее продолжительность составляет  10 мин.

Особое значение в воспитании здорового ребенка мы придаем развитию движений и физической культуры детей на **физкультурных занятиях.**Форма организации занятий гибка и разнообразна: фронтальные,  подгрупповые, индивидуальные, в группе, на воздух. Физкультурные занятия проводятся  3 раза в неделю, продолжительность занятия  15 мин. Физкультурные занятия имеют разную форму организации в зависимости от направленности обучения:

* Традиционные
* Игровые
* Сюжетно-игровые
* Тематические
* Оздоровительные
* Занятия с использованием игровых комплексов
* Занятия – соревнования.

Также в повседневной деятельности нашей группы мы используем:

* **динамические паузы** во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей, куда мы включаем  пальчиковые игры, элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и другие игры в зависимости от вида занятия.
* **Подвижные и спортивные игры**  (им уделяется много времени ежедневно). Игры проводятся  как  часть физкультурного занятия, на прогулке и в группе. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения. Дети с удовольствием включаются в данный вид деятельности.
* **Гимнастика пальчиковая**  проводится ежедневно в любой удобный отрезок времени. Её можно провести как индивидуально, так и с подгруппой детей. Данная гимнастика тренирует мелкую моторику, пространственное мышление, стимулирует речь, внимание, кровообращение, быстроту реакции. Пальчиковая гимнастика полезна всем детям, особенно тем, у кого есть проблемы с речью
* **Гимнастика для глаз**ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время и во время занятий.
* **Гимнастика дыхательная**в  различных формах физкультурно-

          оздоровительной работы, на физ. минутках во время занятий и после

          сна, во время гимнастики. У детей активизируется кислородный обмен

          во всех тканях, что обеспечивает нормальную работу организма в

          целом.

* **Технологии музыкального воздействия.** Используются для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.  Проводим совместно с музыкальным руководителем.
* **Обучение детей гигиеническим навыкам в процессе сюжетно-ролевых игр** (игры «Айболит», «Больница»).
* Ежедневно после дневного сна проводится **гимнастика пробуждения.**Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым поверхностям. Продолжительность такой гимнастики 5-10 минут.

       Использование здоровьесберегающих технологий предполагает и работу с родителями:

— консультации, рекомендации и беседы с родителями по поводу профилактики болезней, соблюдения личной гигиены, пользы дополнительных прогулок и занятий.

- родительское собрание;

- папки-передвижки;

-анкетирование;

- совместные акции: спортивные праздники, дни здоровья; памятки, буклеты из серии «Пальчиковая гимнастика», «Как правильно закаливать ребенка?», дни открытых дверей;

      Применение здоровьесберегающих технологий в воспитании и развитии детей дает положительный результат. Малыши быстрее  адаптируются к новой среде, к сверстникам и взрослым:у них повышается сопротивляемость организма к  простудным заболеваниям и двигательная активность.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.