**Воспитатель МБДОУ – 154: Кузнецова Е.А.**

**Из опыта работы: «Использование здоровьесберегающих технологий в физическом развитии дошкольников»**

 Сегодня хочу рассказать о том, как мы применяем в нашей группе здоровьесберегающие технологии с детьми раннего возраста.

         В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования главной задачей является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

         Дети раннего возраста являются своеобразной группой риска в любом детском саду. Адаптация, смена режима и прочие факторы неблагоприятно сказываются на здоровье малышей: они часто болеют. В связи с этим, появляется необходимость профилактических мероприятий по охране и укреплению здоровья. Комплекс таких мероприятий получил название «здоровьесберегающие технологии».

         Одним из важнейших направлений развития и оздоровления детей раннего возраста является грамотная эффективная организация здоровьесберегающего педагогического процесса. Приобщение детей к здоровому образу жизни предполагает использование системы мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и здоровья.

          Основа здоровой среды пребывания детей в группе – это создание благоприятных гигиенических, педагогических и эстетических условий и комфортной психологической обстановки. Здоровьесберегающая среда, по мнению кандидата педагогических наук М.В. Меличевой, содержит две подструктуры: пространство и деятельность.

Для формирования двигательной активности детей у нас в группе выделены две зоны. В одной – это мячи разного размера, кольцеброс, обручи, дорожка для профилактики плоскостопия, массажные коврики, «гусеница», кегли, дуги для подлезания, флажки и ленточки на кольцах и другие пособия, необходимые для проведения утренней гимнастики и закаливания. В другой  - свободное пространство для самостоятельной, игровой и двигательной деятельности детей.

Здоровьесберегающие технологии включают в себя несколько основных направлений:

1.Воспитательная и оздоровительная направленность образовательного процесса.

2. Физическое развитие и оздоровление детей.

3. Работа с родителями.

**1. Воспитательная и оздоровительная направленность образовательного процесса.**

Формирование культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания у малышей через разные виды деятельности позволяет воспитать у них такие качества как опрятность, аккуратность, соблюдение чистоты и порядка, навыков приема пищи, так как правильная организация питания дает ребенку ответы на вопросы: что есть? как есть? когда есть? как вымыть правильно руки и т.д.

Формирование всех этих навыков – задача сложная, требующая систематичности, большого терпения, единства требований со стороны взрослых. Необходимо сделать этот процесса доступным, интересным, увлекательным.

Для этого следует использовать следующие методические приемы:

- показ и объяснение;

- упражнения и контроль;

- пример взрослых;

- игровые приемы;

- использование иллюстраций, художественного слова, фольклора, книг, бесед, инсценировок.

Кроме того, использование потешек в работе воспитателя является своеобразным методом терапии в раннем возрасте, помогающей налаживанию отношений между взрослым и ребенком, развитие общей моторики и развитие мелкой моторики рук, способствует закреплению полезных привычек.

Таким образом, воспитательная и оздоровительная направленность образовательного процесса способствует созданию условий для здорового образа жизни и укреплению здоровья ребенка.

**2. Физическое развитие и оздоровление детей.**

С детьми систематически проводится утренняя гимнастика, физкультурные занятия, прогулки, подвижные игры, закаливания.

В физическом развитии и оздоровлении детей особое место уделяется закаливающим процедурам, которые способствуют укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Закаливание будет эффективно, если оно обеспечивается в течение всего дня. Закаливание подразумевает:

- неукоснительное соблюдение режимных моментов;

- грамотная организация теплового и воздушного пространства;

- рационально подобранная одежда для детей (в зависимости от сезона, местонахождения ребенка, т.е. в группе или прохладном помещении);

- соблюдение режимов прогулок;

- сон в проветренном помещении.

Система закаливания организма ребенка полностью зависит от времени года, в которое оно проводится.

 **Утренняя гимнастика** – это организованное общение детей в процессе двигательной деятельности. Комплексы утренней гимнастики способствуют активному переходу от ночного сна к бодрствованию. Они позволяют сохранить бодрость и работоспособность в течение дня.

**Пальчиковая гимнастика** проводится в разное время дня (индивидуально и с подгруппой детей). В утренние и вечерние часы, перед занятием, во время занятия, во время проведения гигиенических процедур (мытье рук – массажируем, поглаживаем, промывая каждый пальчик). А также рекомендуем родителям проводить ее дома. Игры с участием рук и пальцев приводят в гармоничное отношение тело и разум, поддерживают мозговые системы в оптимальном состоянии, оказывают развивающее, оздоравливающее воздействие на организм в целом.

**Бодрящая гимнастика пробуждения** проводится после дневного сна для запуска всех жизненно важных процессов организма. Является хорошим стимулом для поднятия настроения.

**Физкультурные занятия** проводятся 3 раза в неделю в групповой комнате, длительность - 10 минут. Занятия проводятся в соответствии с основной программой дошкольного учреждения с соблюдением гигиенических условий.

**Физкультминутки** проводятся во время занятий в течении 2-3 минут, по мере утомляемости детей. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики, пальчиковой гимнастики и др.

Например: *«Хомячок»*

Хомка-хомка, хомячок *(дети сидят на ковре, потирают живот)*,

Полосатенький бочок *(потирают бока),*

Хомка рано встает *(встают, трут щеки, вытягивают шею)*,

Щечки моет, шейку трет *(трут ее ладонями),*

Подметает хомка хатку *(имитируют подметание пола)*,

И выходит на зарядку *(ходьба).*

Раз, два, три, четыре, пять –

Хомка хочет сильным стать.

Лапками похлопает (*действия согласно тексту)*,

Ножками потопает,

Крепко свой бочок потрет

И опять гулять пойдет.

**Подвижные игры**способствуют развитию двигательной активности детей, направлены на социализацию, формирование нравственности и познавательного развития.

*«Зайка беленький сидит…»*

Цель: приучать детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с текстом, учить детей подпрыгивать, хлопать в ладоши, находить свое место, убегать, услышав последние слова текста.

*«Найди флажок»*

          Цель: Научить детей находить определенный предмет, действовать по сигналу воспитателя, двигаться спокойно, не наталкиваясь друг на друга.

         **Гимнастика пробуждения** – сначала дети делают упражнения в кроватках «Мы проснулись», «Котята», «Веселая зарядка». Для профилактических целей используется коррегирующая дорожка. Дети с удовольствием ходят по ней после дневного сна. Дорожка массажирует ступни малыша, укрепляет мышцы и связочный аппарат стопы.

         **Дыхательная гимнастика** – это система упражнений на развитие речевого дыхания, укрепляет дыхательную мускулатуру, улучшает самочувствие ребенка.

**Упражнения с элементами дыхательной гимнастики** проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы, включаются в комплексы утренней гимнастики, разминки после сна, на прогулке и т.д.

*«Часики»*

Стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед – назад, произносить «тик – так»,  6-7 раз.

*«Дудочка»*

Сесть на стульчик, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам. Сделать медленный выдох с произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф», 4 раза.

*«Петушок»*

Стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдохнуть), а затем похлопать ими по бедрам со словом «ку-ка-ре-ку» (выдох), 4 раза.

*«Паровозик»*

Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20 секунд.

**Гимнастика для глаз:**

Игра «темно-светло»: ребёнок крепко зажмуривает глаза на несколько секунд и снова открывает их.

Упражнение «Бабочка». Пусть ребёнок несколько секунд подряд быстро открывает и закрывает глазки, делая движения ресничками, будто бабочка машет крыльями.

 Наблюдение за движущимся предметом. Отойдите от малыша на некоторое расстояние и медленно перемещайте какой-нибудь интересный предмет в разные стороны. Можно «обманывать» кроху, неожиданно передвигая предмет в противоположную сторону. Ребёнок должен уследить за каждым неожиданным движением.

 Маленькие детки любят пускать солнечные зайчики. Возьмите зеркало, и в солнечную погоду направляйте солнечных зайчиков на стены и потолок комнаты, малыш будет с интересом наблюдать за этим.

Игра «бегающий зайчик» Задачи: укрепление мышечной системы глаз. Ход: предложить ребенку , сидя на стульчике следить взглядом за черно- белым зайчиком нарисованным на листе бумаги на расстоянии 15 см. от него. Медленно перемещайте его из стороны в сторону, вверх, вниз, по кругу, приближайте, удаляйте. При этом с ребенком разговаривайте.

**3. Работа с родителями**

Работа с родителями является важной составляющей педагогического процесса от которого многое зависит. С момента поступления ребенка в детский сад мы должны строить совместную работу, которая поможет ему быстро и безболезненно адаптироваться и влиться в коллектив. Для этого мы проводим с родителями беседы на темы «Ваш ребенок идет в детский сад», «Особенности воспитания и обучения детей раннего возраста», «Оздоровление и закаливание детей раннего возраста» и многие другие, даем необходимые консультации (индивидуальные и групповые) по вопросам адаптации детей к условиям ДОУ и на интересующие родителей темы. Мы стараемся привлечь родителей к участию в жизни группы и детского сада, родители посещают родительские собрания, принимают активное участие в жизни группы. Одним словом, коллектив группы работает в тесном сотрудничестве с родителями своих воспитанников. Это приводит к положительным результатам.

Таким образом, комплекс мероприятий современных здоровьесберегающих технологий, который проводится в раннем детстве, позволяет создать оптимальные условия для формирования культурного здорового образа жизни и улучшить качество здоровья каждого ребенка.

Мои воспитанники гармонично физически развиваются, с желанием двигаются, им интересно выполнять разнообразные физические упражнения, они учатся действиям с физкультурными пособиями. В соответствии с возрастными возможностями у них развивается координация движений, они способны быстро реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое. Учатся выполнять задания, действовать в общем для всех темпе, с большим желанием вступают в игровые действия с другими детьми.

Закончить свое выступление хочу словами Сухомлинского В.А.: «Я не устаю еще и еще раз повторять: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».