**Здоровьесбережение в первой младшей группе**

 «Забота о здоровье ребёнка – это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил…и не свод требований к режиму, питанию, труду и отдыху. Это, прежде всего, забота с гармоничной полнотой всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества». В. А. Сухомлинский

 Здоровье детей - самая актуальная тема на сегодняшний день.

Ведь современное общество нуждается в активных и здоровых людях, поэтому здоровье нужно укреплять как можно раньше. Навыки здорового образа жизни, приобретённые в раннем возрасте, послужат фундаментом для общего развития и сохранят свою значимость в последующие годы

Дошкольный период характеризуется интенсивными процессами роста, дальнейшим совершенствованием функций многих органов и систем, особенно нервной системы, усиленными процессами обмена веществ, развитием моторной деятельности.

Именно в раннем дошкольном возрасте очень важно формировать у детей первоначальных основ культуры питания, воспитывать у ребёнка привычку к чистоте, аккуратности, порядку.

У вновь пришедших детей в детский сад часто наблюдается отсутствие элементарных навыков самообслуживания и личной гигиены: дети не умеют самостоятельно умываться, одеваться и раздеваться, пользоваться платком, горшком. А так же ещё не могут объективно оценивать состояние своего организма и не имеют представление о способах сохранения и укрепления здоровья.

Основная проблема, которая встает перед нами в настоящее время – это слабое физическое развитие детей при поступлении в детский сад. Родители не применяют дома физкультурно-оздоровительные процедуры. Не все родители приучают детей к здоровому питанию, режиму дня.

 Общая картина такова: дети испытывают "двигательный дефицит",

задерживается возрастное развитие физических качеств. Родители зачастую оберегают своих малышей от физических усилий ("не бегай, не прыгай, не лазай, а то упадёшь, посиди"). Данная проблема определила цели и задачи в работе с детьми по осуществлению физкультурно-оздоровительной деятельности.

 У детей не сформированы основы здорового образа жизни, не до конца сформированы культурно – гигиенические навыки (навыки опрятности и самообслуживания).

**Целью моего проекта является:** Начальное формирование основ здорового образа жизни у детей младшего дошкольного возраста. Сохранение и укрепление здоровья детей через использование здоровьесберегающих технологий с учётом индивидуальных возможностей каждого ребёнка.

**Перед собой я поставила следующие задачи.**

***для детей:***

* **формировать знания, умения и навыки, которые необходимы для сохранения и укрепления физического и психического здоровья.**
* **воспитывать у детей привычку к аккуратности и чистоте, прививать культурно-гигиенические навыки и простейшие навыки самообслуживания;**
* **создать здоровьесберегающую среду в группе для совместной и индивидуальной работы.**
* **повышать интерес к здоровому образу жизни через различные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы.**

***для родителей:***

* **повышать педагогическую компетентность родителей о здоровом образе жизни, о здоровом климате в семье путем оформления памяток, проведения бесед и консультаций.**
* **способствовать созданию активной позиции родителей в формировании здорового образа жизни;**
* **дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми, о полезной и вредной пищи, о соблюдении навыков гигиены, режима дня.**

***для педагогов:***

* ***формировать представления педагогов вопросах здоровьесбережения детей младшего дошкольного возраста в условиях ДОУ;***
* ***повысить уровень собственных знаний по применению здоровьесберегающих технологий в условиях семьи и ДОУ;***
* ***установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника, объединить усилия для развития и воспитания детей в вопросах о здоровом образе жизни.***
* ***создать атмосферу общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки.***

Для работы над проектом созданы картотеки различных гимнастик (утренней гимнастики, дыхательная гимнастика, пальчиковая, гимнастика для глаз, для профилактики плоскостопия, физкультминутки, подвижных игр в соответствии с возрастом детей.

* **Дидактические игры**
* **Демонстрационные карточки**

3**. В целях пополнения предметно-развивающей среды с помощью родителей пополняем физкультурный уголок нестандартным оборудованием и спортивным инвентарем. Также изготовили корригирующие массажные коврики** для эффективного воздействия на стопы детей, как профилактическая мера против плоскостопия.

В ходе проекта в воспитательно-образовательной деятельности использовала здоровьесберегающие технологии, это:

1. ***Технология сохранения и стимулирования здоровья.***
* **Подвижные игры**
* **Оздоравливающие гимнастики**
1. ***Технологии обучения здоровому образу жизни.***
* **Физкультурное занятие**
* **Самомассаж**
1. ***Коррекционные технологии.***

**Технологии музыкального воздействия**

 для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя

**Технологии воздействия цветом** Правильно подобранные цвета интерьера в группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

***Работа проходила в процессе реализации всех образовательных областей:***

Благодаря совместной проектной деятельности мы реализуем:

* **здоровьесберегающую и развивающую среду,** обеспечивающую комфортное пребывание ребенка в детском саду.
* **Повышаем компетентность родителей в вопросах физического воспитания и оздоровления детей.**
* **У детей сформировать первоначальные представления о себе, как отдельном человеке**;
* **У детей воспитывается привычка к аккуратности и чистоте, прививаются культурно-гигиенические навыки и простейшие навыки самообслуживания.**
* **Усовершенствовались физические способности в совместной двигательной деятельности детей.**

 Наша работа не ставит целью достижение высоких результатов за короткий отрезок времени. Главное в ней – помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, чтобы, взрослея, были готовы вести здоровый образ жизни, ценили свое здоровье и здоровье окружающих.