

«Современные здоровьесберегающие технологии»

Ранний возраст - это возраст, который ограничен малыми возможностями самих малышей, но одновременно очень важный период в жизни человека, в котором закладываются все основные кирпичики его будущего благополучия.

В области физического развития использую современные здоровьесберегающие технологии, чтобы детям было комфортно, уютно, доступно, увлекательно.

Каждое утро с малышами делаем утреннюю гимнастику, которая является обязательной частью режима дня - комплекс специально подобранных упражнений, которые создают у ребенка хорошее настроение, дают им не только оздоровительный, но и позитивный заряд на весь день.

Так же использую дыхательную гимнастику, систему подобранных упражнений на развитие речевого дыхания, которые укрепляют дыхательную мускулатуру, улучшает самочувствие ребёнка.

Использую в образовательном процессе артикуляционную гимнастику - систему упражнений для развития речевых органов. Цель такой гимнастики - выработка полноценных движений речевых органов, необходимых для правильного произношения звуков и подготовка речевого аппарата для речевой нагрузки. Проведение артикуляционной гимнастики способствует рождению правильных звуков и усвоению слов сложной слоговой конструкции.

Самая любимая гимнастика у малышей – это пальчиковая гимнастика. Развитие ребёнка связано с развитием движений пальцев рук, что оказывает большое влияние на развитие активной речи ребёнка.

После дневного сна провожу ленивую гимнастику пробуждения, которая направлена на постепенный переход от сна к бодрствованию. Данный вид гимнастики способствует поднятию настроения и мышечного тонуса детей с

помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений, сохранению и укреплению здоровья детей.

В режимных моментах использую с детьми гимнастику для глаз, которая переключает детей на другой вид деятельности, снимает зрительное утомление, активизирует мыслительную деятельность.

В оздоровлении детей особое место уделяю закаливающим процедурам. Закаливание способствует укреплению здоровья, снижению заболеваемости, содействуют созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни.

В режимных моментах применяю различные виды закаливания: закаливание солнечными лучами, воздухом, водой. Закаливание водой детей сопровождается такими процедурами: умывание, обливание ног, орошением, полосканием горла прохладной водой.

Для соблюдения режима двигательной активности детей провожу физкультминутки и подвижные игры, как на прогулке, так и в группе.

Подвижные игры - одно из важных средств всестороннего воспитания детей дошкольного возраста. В игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

С детьми в свободной деятельности использую игры малой подвижности, которые способствуют развитию памяти, сообразительности и наблюдательности, координации движений и быстроты реакции, ориентировки в пространстве и двигательных умений.

Особое место в организации образовательного процесса в группе уделяю технологии музыкального воздействия. Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей и влияет на состояние нервной системы, вызывает различные эмоциональные состояния. Пение колыбельных песен, слушание музыки создают для ребёнка чувство психологического комфорта и расслабления.

Сказкотерапию использую для психотерапевтической и развивающей работы. Использую авторские сказки, так как в них много поучительного.

Сказки не только читаем, но и обсуждаем, и обыгрываем, используя кукольный театр.

В группе в свободном доступе для детей расположен центр воды и песка. Песокотерапия является одной из форм арт-терапии, и отличается простотой манипуляций, возможностью изобретения новых форм, кратковременностью существования создаваемых образов. Создание последовательных песочных композиций отражает динамику психических изменений. Использую во время прогулки и в свободной деятельности в группе.

Организованная образовательная деятельность, позволяет получать детям доступные их возрасту знания о человеке, формирует у малышей необходимые умения, совершенствует психологические процессы (восприятие, мышление, речь, а также побуждает ребёнка к активной познавательной деятельности).

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 культуры еды, как неотъемлемой части культуры поведения. Так как правильная организация питания даёт ребёнку ответы на вопросы: Что есть? Как есть? Когда есть? Ритуалы приготовления к приёму пищи, знания о пользе и вреде продуктов - всё это формирует в детях культуру здорового образа жизни с малых лет.

Реализацию здоровьесберегающих технологий невозможно представить без правильно организованной развивающей предметно пространственной среды.

В группе созданы спокойная зона и активная зона. Активная зона предназначена для реализации двигательной активности детей и деятельности, требующей перемещения в пространстве.

Социальная среда обеспечивает полноту развития детской деятельности для полноценного физического, эстетического, познавательного и социального развития детей. Среда предоставляет ребёнку свободу действий, движений; оказывать влияние на здоровье, самочувствие, мироощущение ребенка.

Применяемый мною комплекс мероприятий современных здоровьесберегающих технологий в группе раннего возраста позволяет создать оптимальные условия для формирования здорового образа жизни и улучшить качество здоровья каждого ребёнка.

### **Список литературы**

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход. Школа здоровья. 2000.
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М.: ВАКО, 2007.
3. Сивцова А.М. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях. Методист. – 2007.
4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе педагога.
5. Толстикова О.В., Савельева О.В., Иванова Т.В. Современные педагогические технологии образования детей дошкольного возраста.