

## **Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми младшей группы**

Цель: Сохранение и укрепление здоровья детей через использование здоровьесберегающих технологий с учетом индивидуальных возможностей и способностей.

Задачи:

1. Воспитание у детей культуры здоровья, осознания необходимости заботы о своем здоровье
2. Формирование знаний, умений и навыков, которые необходимы для сохранения и укрепления здоровья
3. Создание здоровьесберегающей среды в группе
4. Организация рационального двигательного режима для развития двигательных навыков детей и увеличения работоспособности организма
5. Создание оптимальных условий для всестороннего полноценного психофизического развития детей и укрепления их здоровья

Ожидаемые результаты:

- Улучшение показателей физического развития, эмоционального состояния;
- Формирование необходимости заботиться о своем здоровье, желания и стремления вести здоровый образ жизни;

### **1. Утренняя гимнастика, Физкультурные занятия**

Каждый день у детей начинается с утренней гимнастики, она является одним из важнейших компонентов двигательного режима, ее организация направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение физических упражнений вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ.

### **2. Дыхательная гимнастика.**

Дышать нужно правильно! Для этого необходимо научить ребёнка глубокому выдоху для хорошей очистки лёгких и улучшения их снабжения кислородом. Необходимо обращать внимание детей на то, что дышать нужно через нос. Правильное носовое дыхание – условие здоровья ребёнка, профилактическое средство против респираторных заболеваний. Дыхательная гимнастика играет значительную роль в процессе оздоровления и закаливания дошкольников.

### **3. Гимнастика для глаз**

Цель гимнастики для глаз: профилактика нарушений зрения дошкольников.

Задачи:

- предупреждение утомления,
- укрепление глазных мышц
- снятие напряжения.
- общее оздоровление зрительного аппарата.

Правило: При выполнении упражнений голова неподвижна (*если не указано иначе*).

Детям с патологией зрения противопоказаны упражнения, связанные с длительным и резким наклоном головы.

Прием проведения – наглядный показ действий педагога.

### **4. Пальчиковая гимнастика**

Развитие ребёнка связано с развитием движений пальцев рук. Тренировка тонких движений пальцев рук оказывает большое влияние на развитие активной речи ребёнка

Пальчиковую гимнастику провожу ежедневно индивидуально или с подгруппой, в любой удобный отрезок времени в течение дня: во время утренней гимнастики, физкультминуток, в свободное время утром и после сна по 2-3 минуты. Особенно важно проводить гимнастику с детьми, имеющими речевые проблемы.

Наиболее часто использую в работе пальчиковую гимнастику стихотворного ритма, которая помогает поставить правильное дыхание, развить речевой

слух. Больше всего детям нравятся упражнения под названием «Семья», «Салат капустаный», «Мы делили апельсин», «Пальчик-пальчик где ты был?» и пр. Нравится детям и то, что они имеют возможность проводить пальчиковую гимнастику, выступая в роли ведущего, он чувствует ответственность и дорожит тем, что именно ему я поручила эту роль. Это является, своего рода, мотивацией детей.

#### Пальчиковые игры

Представляет собой набор упражнений, направленных на развитие мелкой моторики руки, т. е. совместных действий систем организма человека (мышечной, зрительной, нервной, костной, формирующих способность выполнять точные, мелкие движения пальцами и кистями.

#### Динамическая пауза

Динамическая пауза и физкультурная минутка предупреждают утомление и помогают сохранить работоспособность в течение дня.

### **5. Игровой массаж и самомассаж.**

С детьми выполняются массажные движения по ладоням, кистям и предплечьям обеих рук: поглаживание, растирание, лёгкое надавливание, пощипывание, похлопывание. Различные упражнения: катание одного шарика, катание ребристого карандаша, сжатие резиновых игрушек разной плотности

После каждого упражнения следует делать расслабляющие поглаживания или встряхивания рук. Подобранные упражнения могут комплексно влиять на развитие речи и интеллектуальные способности детей.

#### Релаксация

### **6. Гимнастика после сна.**

Гимнастика после дневного сна помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стоп.

Гимнастику пробуждения выполняем лежа в кроватях. Сначала дети вытягиваются: прогибают спину, вытягивают вверх руки,

переворачиваются с боку на бок. После чего делают упражнения. После гимнастики дети проходят босиком по массажным дорожкам, что усиливает оздоровительный эффект и является профилактикой плоскостопия.

### **8. Система закаливания детей.**

Природными факторами закаливания являются воздух, вода и солнце. Самое мягкое воздействие на организм оказывают воздушные процедуры

Воздушная ванна—5-10 минут перед и после сна

Закаливание солнцем – эффективный способ оздоровления и полноценного роста и развития, но использовать солнечные лучи нужно осторожно и умеренно, так как они оказывают очень сильное воздействие. В летнее время солнечные ванны пребывание на свежем воздухе и в тени неограниченно.

Воспитание культурно-гигиенических навыков.

Более сильным является закаливание водой. Умывание водой.

Сохранение и укрепление здоровья невозможны без соблюдения правил личной гигиены – комплекса мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой и обувью.

Большой упор в личной гигиене делается на мытье рук перед едой, после любой работы, прогулок, при утреннем и вечернем туалете, поскольку именно через руки в ротовую полость попадает подавляющее большинство болезнетворных микроорганизмов.

### **Су - Джок терапия**

Упражнения с использованием Су-Джок обогащают знания ребенка о собственном теле, развивают тактильную чувствительность, мелкую моторику пальцев рук, стимулируют речевые области в коре головного мозга, а так же способствуют общему укреплению организма и повышению потенциального энергетического уровня ребенка.

Массаж Су – Джок шарами. /дети повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом/

*Я мячом круги катаю,*

*Взад-вперед его гоняю.*

*Им поглажу я ладошку.  
Будто я сметаю крошку,  
И сожму его немножко,  
Как сжимает лапу кошка,  
Каждым пальцем мяч прижму,  
И другой рукой начну.*

Здоровьесберегающая среда в нашей группе включает в себя:

1) Уголок двигательной активности детей

В этом уголке размещаются следующие пособия:

- скакалки, мячи
- массажные коврики и дорожки (для профилактики плоскостопия и ходьбы ладошками и ступнями одновременно,
- пластмассовые гантели и гантели изготовленные из подручного материала,
- массажные шарики,ленточки,
- мишень на стене для попадания мячиком в цель, кольцоброс,
- кегли для сбивания мячиком,
- тренажер для развития ловкости и быстроты (палочки с веревками разных цветов для скручивания,

Также в группе имеются пособия:для развития мелкой моторики рук:  
разнообразные «шнуровки», «бусы»,

- картотеки по утренней гимнастике, дыхательной гимнастике, гимнастике для глаз, гимнастике после сна, пальчиковой гимнастике,

В уголке здоровья имеются наглядные консультации для родителей на тему «Здоровье»: «Профилактика гриппа», «Витамины», «О пользе прогулок», «Правильное питание», «Физическое развитие дошкольников» и т.

д.