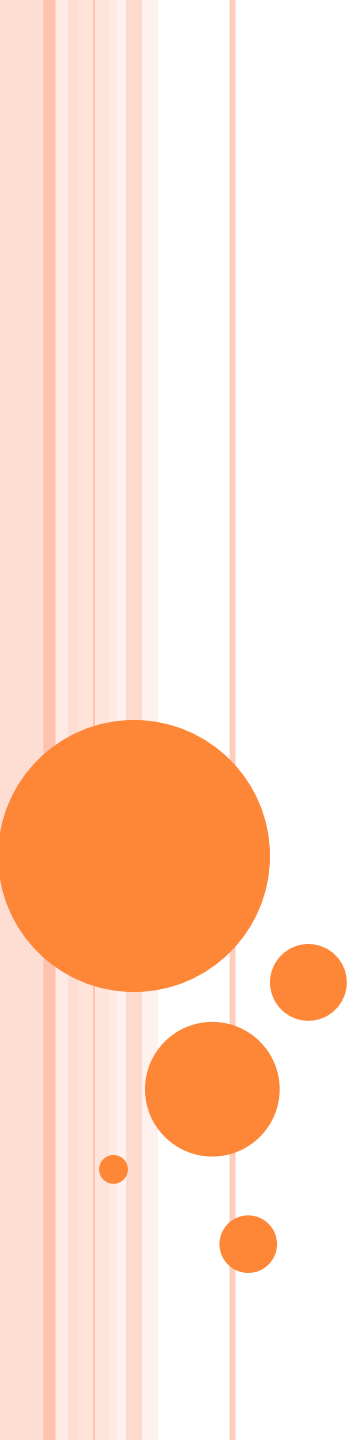


# ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ГРУППЕ РАННЕГО ВОЗРАСТА



Структурное подразделение  
Детский сад «Березка».  
Группа раннего возраста  
Воспитатели:  
Ситникова В.Е., Якушина С.Н.



**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ** – ЭТО ЦЕЛОСТНАЯ СИСТЕМА ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ, КОРРЕКЦИОННЫХ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ, КОТОРЫЕ ОСУЩЕСТВЛЯЮТСЯ В ПРОЦЕССЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ПЕДАГОГОВ, МЕДИКОВ, ПСИХОЛОГА С ЦЕЛЬЮ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ВКЛЮЧАЮТ В СЕБЯ НЕСКОЛЬКО ОСНОВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ:

**1. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.**

Для этого направления мы используем следующие методические приёмы:

1. ПОКАЗ И ОБЪЯСНЕНИЕ;
2. УПРАЖНЕНИЯ И КОНТРОЛЬ;
3. ПРИМЕР ВЗРОСЛЫХ;
4. ИГРОВЫЕ ПРИЁМЫ;
5. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИЛЛЮСТРАЦИЙ, ХУДОЖЕСТВЕННОГО СЛОВА, ФОЛЬКЛORA, КНИГ, БЕСЕД, ИНСЦЕНИРОВОК.

**2. ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ОЗДОРОВЛЕНИЕ ДЕТЕЙ-** ИСПОЛЬЗУЕМ В СВОЕЙ РАБОТЕ ЗАКАЛИВАНИЕ, ГИМНАСТИКА, ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА (ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ).

**3. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ.**

Является важной составляющей всего педагогического процесса, ведь от нашего сотрудничества 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.

**МЫ ФОРМИРУЕМ КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ НАВЫКИ И НАВЫКИ САМООБСЛУЖИВАНИЯ У МАЛЫШЕЙ ЧЕРЕЗ РАЗНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** ЭТО ПОЗВОЛЯЕТ ВОСПИТАТЬ У НИХ ТАКИЕ КАЧЕСТВА КАК ОПЯТНОСТЬ, 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. ФОРМИРОВАНИЯ ВСЕХ ЭТИХ НАВЫКОВ ЗАДАЧА СЛОЖНАЯ, ТРЕБУЮЩАЯ СИСТЕМАТИЧНОСТИ, БОЛЬШОГО ТЕРПЕНИЯ, ЕДИНСТВА ТРЕБОВАНИЙ СО СТОРОНЫ ВЗРОСЛЫХ. НЕОБХОДИМО СДЕЛАТЬ ЭТОТ ПРОЦЕСС ДОСТУПНЫМ, ИНТЕРЕСНЫМ, УВЛЕКАТЕЛЬНЫМ.



В ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ И ОЗДОРОВЛЕНИИ ДЕТЕЙ ОСОБОЕ МЕСТО УДЕЛЯЕТСЯ ЗАКАЛИВАЮЩИМ ПРОЦЕДУРАМ. ЗАКАЛИВАНИЕ СПОСОБСТВУЕТ УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ И СНИЖЕНИЮ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ. ТАКЖЕ ПОДОБНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ СОДЕЙСТВУЮТ СОЗДАНИЮ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ УСЛОВИЙ И ПРИВЫЧЕК ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.



- **Динамические паузы**
- Проводим для всех детей во время занятий, в качестве профилактики утомления, в течении 2-3 минут.



## Подвижные игры

- Проводим как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности.
- подвижные игры способствуют развитию двигательной активности детей, направлены на социализацию, формирование нравственности и познавательного развития.
- Во время проведения подвижных игр решаются следующие задачи:
  - 1. Повышается активность и общая работоспособность детей;
  - 2. У детей формируются двигательные умения и навыки;
  - 3. Формируется интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями.
  - 4. Лечебно-профилактическая работа.



## ГИМНАСТИКА

- ***Гимнастика*** - это универсальное средство физического развития человека
- 
- ***Общеукрепляющая гимнастика*** - это организованное общение детей в процессе двигательной деятельности. Во время гимнастики повышается эмоциональный тонус, развивается двигательная активность, ребенок получает положительные эмоции от движений в коллективе сверстников. Снимается напряжение, собирается внимание, дисциплинируется поведение.
- 
- ***Бодрящая гимнастика или гимнастика пробуждения*** проводится после дневного сна для запуска всех жизненно важных процессов организма. Является хорошим стимулом для поднятия настроения.
- 



## РЕЛАКСАЦИЯ



- Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза под музыку. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии.



## ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

- **Пальчиковая гимнастика**- развитие ребёнка связано с развитием движений пальцев рук. Третья часть всей двигательной проекции в коре головного мозга занимает проекция кисти руки. Поэтому тренировка тонких движений пальцев рук оказывает большое влияние на развитие активной речи ребёнка. Воздействуя на тонус руки ребёнка, с помощью комплекса пальчиковой гимнастики, происходит прямое воздействие на тонус речевого аппарата.
- **Пальчиковая игра.**
- Гречку мыли, гречку мыли. (*Сжимаем и мнем воображаемую гречку*).
- Мышку по воду послали,
- По мосту - мосточку,
- Желтому песочку. (*Шевелим мизинчиком вверх-вниз*).
- Проплутала долго-
- Испугалась волка. (*Шагаем по столу пальчиками*).
- Заблудилась, слезы градом, (*Трем глазки, как будто плачем*).
- А колодец – вот он, рядом. (*Вытягиваем руки вперед, показывая колодец*).
- 





# АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА

- **Артикуляционная гимнастика**- это система 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.
- 
- **Упражнение «Заборчик».**
- Зубы ровно мы смыкаем
- И заборчик получаем,
- А сейчас раздвинем губы –
- Посчитаем наши зубы.
- **Упражнение «Хобот слоненка».**
- Подражаю я слону
- Губы хоботом тяну...
- Даже если я устану,
- Их тянуть не перестану.
- Буду долго так держать,
- Свои губы укреплять.



## ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

- **Дыхательная гимнастика**- это система упражнений на развитие речевого дыхания. Цель – формирование правильного речевого дыхания (короткий вдох и длительный выдох). При речевом дыхании значительно увеличивается дыхательный объём и вентиляция легких, газообмен, и кровь быстрее и легче обогащается кислородом, что способствует развитию способности произносить длинные фразы и является профилактикой заикания. Дыхательные упражнения позволяют очистить слизистую оболочку дыхательных путей и улучшает дренажную функцию бронхов, укрепляет дыхательную мускулатуру, улучшает самочувствие ребёнка.
- 
- **Упражнение «Бабочка летает».**
- Сделать совместно с ребенком бабочку из тонкой бумаги (обертка от конфет, салфетка и т.д.). Привязать нитку. Ребенок держит за ниточку и дует на бабочку.
- 
- **Упражнение «Плывет, плывет кораблик».**
- Налить в тазик или ванну воду положить кораблик и предложить ребенку подуть на кораблик.
- 



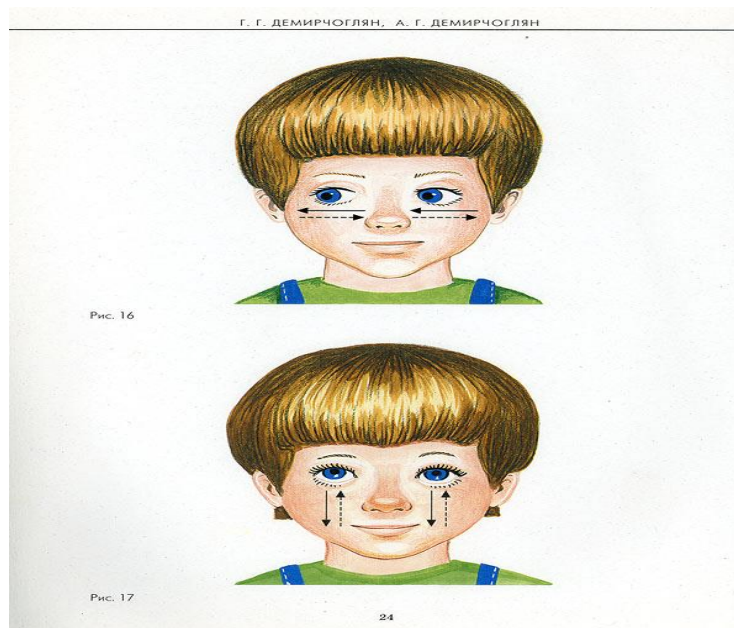
## КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА

- *Корригирующая гимнастика* (ходьба по корригирующей дорожке)- цель такой гимнастики - укрепление свода и связок стоп, что является хорошим средством для профилактики и исправления плоскостопия.



# ГЛАЗНАЯ ГИМНАСТИКА

- Проводим для всех детей во время занятий, вместо динамической паузы в течении 2-3 минут для укрепления мышц глаз, улучшения аккомодации, улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз.



- ***Работа с родителями.*** Является важной составляющей всего педагогического процесса, ведь от нашего сотрудничества 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.)



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 ребёнка.

