

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Одоевская
средняя общеобразовательная школа имени В.Д. Успенского»
структурное подразделение детский сад «Березка»**

Консультация для педагогов

**«Здоровьесберегающие технологии
в работе с детьми раннего возраста»**



**Подготовила воспитатель:
Логвинова Н.В.**

На протяжении 3-го года жизни в организме ребенка происходят значительные изменения и в физическом, и в умственном развитии. Наиболее характерной особенностью поведения ребенка этого возраста является высокая двигательная активность, эмоциональность, большой интерес к окружающему, большая потребность в частом общении с взрослыми.

Использование здоровьесберегающих технологий нужно начинать с первых дней ребенка в детском саду. Дети, находящиеся в адаптационном периоде постепенно знакомятся с мероприятиями здоровьесберегающих технологий и по мере привыкания активно участвуют во всех режимных моментах.

Режим дня организует поведение детей, создает у малышей ощущение благополучия, вносит ритм в работу нервной системы. При его выполнении вырабатываются условные рефлексы на время. Благодаря этому организм как бы заранее подготавливается к той или иной деятельности. Правильное проведение режимных процессов является необходимым условием не только полноценного физического развития детей, но и их жизнерадостного настроения, хорошего аппетита, спокойного и глубокого сна.

В нашей группе созданы педагогические условия здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей, основными из которых являются: организация разных видов деятельности детей в игровой форме; организация культурного творчества дошкольников; оснащение деятельности детей оборудованием, игрушками, играми, игровыми упражнениями и пособиями. В период адаптации мы используем следующие технологии.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- динамические паузы;
- подвижные игры;
- гимнастика пальчиковая;
- гимнастика для глаз;
- гимнастика дыхательная;

- гимнастика бодрящая.

Технологии обучения здоровому образу жизни:

- физкультурное занятие;
- самомассаж. Коррекционные технологии:
- технологии музыкального воздействия.

Используя технологию сохранения и стимулирования здоровья, мы применяем: динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксацию, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз, дыхательную и бодрящую гимнастики.

Динамические паузы проводятся во время занятий, 2–3 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики и других в зависимости от вида занятия

Подвижные и спортивные игры проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малой и средней степени подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.

Релаксация. Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения.

Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в своей работе мы используем специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Используется для работы спокойная классическая музыка (*Чайковский, Рахманинов*), звуки природы. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, так как в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

Пальчиковая гимнастика проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции.

Гимнастика для глаз проводится ежедневно по 3–5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога.

Дыхательная гимнастика проводится в различных формах физкультурнооздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом. В дыхательной гимнастике используем упражнений таких, как *«Надуваем воздушный шар»*, *«Подуй на ленточки»* и другие.

Бодрящая гимнастика проводится ежедневно после дневного сна, 5–10 мин. В её комплекс входят упражнения на кроватках на пробуждение, такие Центр научного сотрудничества как: *«Мы проснулись»*, *«Веселые ручки»*, *«Резвые ножки»*; упражнения на коррекцию плоскостопия; воспитания правильной осанки; обширное умывание.

В группе ежедневно проводится утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением. Музыка сопровождает каждое упражнение. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.

Для сохранения и укрепления здоровья малышей используем технологию музыкального воздействия. Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Она влияет на состояние нервной системы (*успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает*), вызывает различные эмоциональные состояния. Используем в качестве вспомогательного средства как часть других технологий, для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения. Также музыку используем

перед сном, чтобы помочь с трудом засыпающим детям успокоиться и расслабиться.

Работа с родителями для нас 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 в своей группе 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»*; *«Адаптация без слез»* и многие другие. Даем необходимые консультации (*индивидуальные и групповые*) по вопросам адаптации детей к условиям ДОО и на интересующие родителей темы.

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни.

Список литературы

1. СанПиН 2.4. 1. 2660–10 *«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»*.
2. Терновская С.А. Создание здоровьесберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении / С.А. Терновская, Л.А. Теплякова // Методист. – 2017. – №4.
3. Оверчук Т.И. Здоровье и физическое развитие детей в ДОО: проблемы и пути оптимизации / Т.И. Оверчук. – М., 2021.
4. Климова Т.В. Здоровьесберегающий аспект воспитательнообразовательных программ для детей дошкольного возраста / Т.В. Климова. – М., 2019.

5. Васильева Н.Л. Выступление на педсовете «Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми среднего дошкольного возраста» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obrazzhizni/2016/04/21/vystuplenie-na-pedsoвете-zdrovesberegayushchie>

