**Краевая научно-практическая**

**конференция «Ранний возраст: новый вектор развития»**

***Катаева Н.Н. методист***

***Старкова О.К. воспитатель***

***Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение***

***« Верещагинский образовательный комплекс»***

***СП Детский сад 2***

***mbdoy892015@yandex.ru***

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

*Аннотация*. В статье рассматривается вопрос о важности проведения мероприятий здоровьесберегающих технологий в работе с детьми раннего возраста в период адаптации к условиям дошкольной организации и их положительное значение в сохранении здоровья дошкольника.

*Ключевые слова:* здоровьесберегающие технологии, ранний возраст, игра, гимнастика, упражнение, оздоровительная работа, мероприятия, укрепление здоровья детей.

Многие из нас хотя бы раз в жизни слышали фразу великого древнегреческого философа Аристотеля: "Движение-это жизнь!" И все учения Аристотеля говорят о том, что жизнь – это непрерывное движение.

Дети в отличие от взрослых испытывают органическую потребность в движении, а так как любая органическая потребность нуждается в удовлетворении, педагогам, работающим с детьми раннего возраста, необходимо создать условия по развитию важного фактора для здоровья и формирования личности [4,с.4].Это определено основной целью ФГОС ДО и ФОП ДО - охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, включая их эмоциональное благополучие[11,п.1.6; 10,с7].

Дети раннего возраста - это определенная группа риска в детском саду. Адаптация, изменения в режиме, окружающая среда и другие факторы негативно сказываются на здоровье младенцев: дети часто серьезно болеют. Для защиты и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе эмоционального благополучия, формирования здорового образа жизни с малышами раннего возраста мы используем следующие

здоровьесберегающие технологии.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

*Закаливающие мероприятия* –система мер , направленных на повышение защитных сил организма, выработку устойчивости к простуде и инфекциям, к физическим и нервным перегрузкам:

- закаливание воздухом (воздушные ванны): проветривание, ходьба босиком по «Дорожке здоровья», прогулки.

- закаливание водой (водные процедуры): обширное умывание (лица и рук, мытье ног перед сном),

-закаливание солнцем (солнечные ванны в летний период) [1,с.22].

*Подвижные игры*дают возможность педагогу решать целый комплекс воспитательно-образовательных задач: активизация внимания, памяти, мышления, развитие эмоций, удовлетворение в двигательной активности, совершенствование движений, координации движений, а также выполняют функцию социализации - способствуют устранению замкнутости, развивается умение согласовывать действия с товарищами, появляется умение слушать и слышать речь взрослого [5,с.3; 9,с.3].

*Гимнастика пробуждения*  способствует ребенку после сна несколькими энергичными, самыми простыми движениями, доступными, облегчить переход от сна к бодрствованию. Помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус, имеет оздоровительный характер[3,с.16]..

 Главная цель *пальчиковой гимнастики*

– переключение внимания, улучшение координации и мелкой моторики, что напрямую воздействует на умственное развитие ребенка. Кроме того, при повторении стихотворных строк и одновременном движении **пальцами** у малышей формируется правильное звукопроизношение, умение быстро и четко говорить, совершенствуется память, способность согласовывать движения и речь[2,с.28].

*Дыхательная гимнастика* - служит для развития у ребенка органов дыхания, постановки различных видов дыхания, а также профилактики заболеваний верхних дыхательных путей. Кроме того, такие упражнения помогают ребенку насытить мозг достаточным количеством кислорода, что, в свою очередь, поможет улучшить умственную активность малыша[2,с.9].

*Релаксационные упражнения и самомассаж* **-** используем дляснятия психоэмоционального напряжения, отрицательных эмоций, создание положительного эмоционального фона через дыхательные техники, чередование сильного напряжения и быстрого расслабления мышц, игры-«усыплялки» , Такие упражнения и самомассаж оберегают от чрезмерных впечатлений и эмоций, успокаивают, помогают подготовиться ко сну, снять напряжение с основных мышечных групп тела ребенка,является эффективной профилактикой снижения заболеваемости. Малыши с удовольствием выполняют их в игровой форме[2,с.9].

*Арт-терапия* **—**благоприятно влияет на психику ребенка, художественное творчество помогает ребенку погасить отрицательные эмоции, отвлечься  и успокоиться. Живопись помогает адекватно выразить эмоциональное состояние ребенка: гнев, обиду, боль, радость[2,с.88].

Технологии обучения здоровому образу жизни:

*Утренняя гимнастика*:продолжительность 4-5 мин., комплекс составляется на две недели, в игровой форме и использованием стихотворных текстов. Малыши выполняют знакомые упражнения, на основе подражательных действий, что создает хорошее бодрое настроение, вызывает желание выполнять движения. Формируется уравновешенное активное поведение, оздоравливается, укрепляется организм, вырабатывается у детей привычка каждый день по утрам выполнять различные упражнения[7,с.8]. .

*Физкультурные занятия***:**проводятся 3 раза в неделю, продолжительностью 10 минут.  Дети обучаются движениям в игровой форме, с использованием воображаемых ситуаций, подражательных действий, игры-забавы, с короткими стихотворными текстами, которые привлекают внимание малышей своей динамичностью, позволяют увлечь движениями[7,с.4].

*Проблемно — игровые ситуации:* игровые обучающие ситуации, которые мы используем в различных видах образовательной деятельности через использование различных форм: ситуация- иллюстрация, ситуация- упражнение, ситуация- проблема. Играя, дети знакомятся с моделями безопасного поведения, учатся заботиться о своем здоровье, например, «Что нужно делать, чтобы не болеть», «Кукла Даша на прогулке», «Мишка заболел», «Зайчишка — шалунишка».

Деятельность  по здоровьесбережению охватывает и взаимодействие с родителями. В работе с родителями мы делают упор на пропаганду здорового образа жизни, на знакомство с проводимой в группах работы по формированию ЗОЖ и вовлечение в неё родителей. Совместная работа помогает ребенку быстро и безболезненно адаптироваться и влиться в коллектив. Для этого проводятся встречи с родителями на заседаниях клуба « Растем и развиваемся», по вопросам адаптации детей к условиям детского сада и на интересующие родителей темы.

  Таким образом, используемый комплекс мероприятий современных здоровьесберегающих технологий, который проводятся в раннем детстве, позволяет педагогу создать оптимальные условия для формирования культурного здорового образа жизни, полноценного и не осложненного развития, облегчить прохождение адаптации, повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, у детей формируются положительные мотивации, укрепляется здоровье.

 Сухомлинский В.А. сказал: «Я не боюсь еще и еще повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы» [8].

**Литература:**

**1.Е.Н. Богоявленский «Здоровье –это образ жизни» в помощь лектору, изд. Общество «Знание» 1987**

**2.А.С. Галанов « Игры, которые лечат» изд. Творческий центр « Сфера» Москва, 2006**

**3. К.Д. Губерт, М.Г. Рысс «Гимнастика и массаж в раннем возрасте» пособие для воспитателя. изд. Просвещение Москва 1981**

**4.Л.Г. Голубева « Гимнастика и массаж для самых маленьких» пособие для родителей и воспитателей, изд. Москва- Синтез Москва 2006**

**5. М.И. Дедулевич « «Играй –не зевай: подвижные игры с дошкольниками» пособие для воспитателя дошкольных образовательных учреждений, изд. Просвещение Москва 2007**

**6.Е.Г. Сайкина Ж.Е. Фирилева « Физкульт-привет минуткам и паузам!» учебно-методическое пособие для педагогов школьных и дошкольных учреждений, изд. « Детство-пресс» Санкт-Петербург 2004.**

**7. Л.А. Соболева В.П. Панина Л.Н. Пустынникова « Двигаемся, играем, радуемся» пособие по развитию движений малышей, 1993**

**8.** В.А.Сухомлинский. Сердце отдаю детям. / Киев «Радянська школа», 1979г.

9. ФОП ДО Москва ЦЕНТРМАГ 2023

10.ФГОС ДО https://fgos.ru/fgos/fgos-do

**11.** Шабалина, Л. Н. Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми раннего возраста / Л. Н. Шабалина. — Текст : непосредственный // Педагогическое мастерство : материалы V Междунар. науч. конф. (г. Москва, ноябрь 2014 г.). — Москва : Буки-Веди, 2014. — С. 198-200. — URL: https://moluch.ru/conf/ped/archive/144/6593/ (дата обращения: 24.10.2023).