**Использование здоровьесберегающих технологий**

**в работе с воспитанниками первой младшей группы**

«Забота о здоровье -

это важнейший труд воспитателя.

 От жизнерадостности, бодрости детей зависит

 их духовная жизнь,

мировоззрение, умственное развитие,

прочность знаний, вера в свои силы»

В.А. Сухомлинский

Фундаментом здоровья взрослого человека является здоровье ребёнка, от состояния которого будет зависеть выполнение им в дальнейшем присущих ему социальных задач, и, в конечном итоге, благополучие всего общества.

      Анализ состояния здоровья детей дошкольного возраста за последние десятилетия показывает, что уровень заболеваемости дошкольников увеличился более в два раза. В связи с этим особую актуальность приобретает разработка и реализация комплексных оздоровительно-профилактических мероприятий, направленных на снижение уровня заболеваемости; снижения уровня функциональной напряженности детей. В современных условиях, когда идёт отставание физического и нервно-психического развития детей возрастает роль двигательной активности, возникает необходимость введения новых форм оздоровления.

      Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название « здоровьесберегающие технологии».

      Здоровьесберегающие технологии - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

**ЗАДАЧИ  ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ:**

 -сохранить здоровье детей;

-создать условия для их своевременного и полноценного психического развития;

-обеспечить каждому ребенку возможность радостно и содержательно прожить период дошкольного детства.

Считаю, что первоначальными условиями для работы по профилактике здоровья детей в детском саду выступают обеспечение здорового ритма жизни и физические упражнения. С данной целью в группе создана предметно – развивающая среда, которая обеспечивает не только разные виды активности дошкольников, но и лежит в основе их самостоятельной деятельности.

Предметно-развивающая среда помогает обеспечить гармоничное развитие ребенка, а также создать эмоционально-положительную обстановку. Она не только позволяет проводить игры и занятия, но и приучает детей к самостоятельным играм.

**Здоровьесберегающая среда в нашей группе включает в себя:**

Центр двигательной активности детей. Здесь размещаются следующие пособия:

-скакалки,

-мячи разных размеров

-массажные мячи

-массажные коврики и дорожки (для профилактики плоскостопия)

-кегли для сбивания мячиком,

-«сухой бассейн»,

-мягкие модули.

**В работе с детьми применяю следующие здоровьесберегающие мероприятия:**

-утреннюю гимнастику;

-пальчиковая гимнастика

-прогулки с включением подвижных игр;

-оздоровительную гимнастику после дневного сна;

-ходьбу по массажным коврикам (босохождение);

-закаливание;

-физкультминутки во время занятий;

-эмоциональные разрядки, релаксации;

-оздоровительные досуги или развлечения.

 Каждое утро мы с ребятами начинаем с весёлой гимнастики, которая включает в себя: приветствие друг друга, лёгкий общий самомассаж, где движения сочетаются с произносимым текстом, гимнастические упражнения, подвижную игру. Цель утренней разминки – создание эмоционально-благоприятной, дружелюбной, комфортной обстановки в детском коллективе.

Пальчиковая гимнастика проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение , быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

Во время прогулок стараюсь использовать различные подвижные игры: игры с ходьбой и бегом: «Птички в гнездышках», «Лохматый пес», «Зайчик в домике», «У медведя во бору»; игры с прыжками: «Мой веселый звонкий мяч»; игры с метанием: «Попади в цель», «Сбей кеглю»; игры с лазанием: «Перелезь через бревно», «По кочкам» и очень много других игр. После прогулок мы с ребятами располагаемся на ковре, проводим небольшие упражнения на релаксацию, снятие мышечного напряжения и возбуждения.

По окончании дневного сна провожу упражнения, направленные на медленное восстановление тонуса организма. Дети выполняют упражнения, лёжа в кроватках, плавно, без рывков и резких движений. Использую массажные дорожки для профилактики плоскостопия, ступая по которым стопа ребёнка получает специальную разминку для мышц, поддерживающих её в правильном положении, одновременно происходит массаж нижней части стопы.

Закаливающие процедуры являются немаловажной частью в комплексе мероприятий по здоровьесбережению, проводимых мною с детьми. Для поддержания микроклимата в нашей группе постоянно проводится кратковременное проветривание групповой комнаты перед занятиями, спальной комнаты до наступления «тихого часа» и сквозное проветривание помещений в отсутствие детей.

**Воспитание культурно-гигиенических навыков.**

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.

Для эффективности работы по оздоровлению детей использую и пополняю имеющийся в группе методический материал, где собраны пальчиковые гимнастики, гимнастики для глаз, физ.минутки, динамические паузы и подвижные игры, удовлетворяющие детей в двигательной активности.

**Здоровьесберегающие образовательные технологи,  используюемые в работе с родителями**

Ни для кого не секрет, что семья и детский сад – две основные социальные структуры, которые определяют уровень здоровья ребёнка. Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценный результат, если она не решается совместно с семьёй.

Наглядные стенды знакомят родителей с жизнью группы, с возрастными физиологическими особенностями детей. Широко используется информация в родительских уголках, в папках-передвижках (консультации на разные темы: «Развитие ребёнка и его здоровье», «Игры с движениями» «Движение - основа здоровья», «Формирование правильной осанки и профилактика её нарушений», «Зимние игры с ребенком» и т. д., которые позволяют привлечь родителей к совместным усилиям по оздоровлению детского организма в течение всего пребывания в дошкольном учреждении.

И важно понимать, что забота о здоровье наших детей сегодня – это полноценный трудовой потенциал нашей страны в ближайшем будущем. Это важнейший показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее.

Таким образом, проводимая мною физкультурно-оздоровительная работа позволяет привлечь родителей к совместным усилиям по оздоровлению детского организма в течение всего пребывания в дошкольном учреждении.

Применение в работе  здоровьесберегающих  педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, а у ребёнка - стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Список использованных источников

1. Алямовкая В.Г. «Как воспитать здорового ребенка». М., 1993.

2. Алямовкая В.Г. «Ясли — это серьезно». М., 2000.

З.Береснева З.И., Казаковцева Р.Г. «Здоровый малыш: программа оздоровления детей в ДОУ». М., 2005.

4. Гаврючина Л.В., «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ». М., 2007.

5. Борисова Е.Н. «Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками». Издательство «Панорама»., 2006

б. И.В. Чупаха, Е.З. Пужаева, «Здоровьесберегающие технологии в образовательно-оздоровительном процессе». М., 2001.

7. Воротилкина И.М. ,«Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении». М., 2004.