# Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми младшей группы в детском саду.

# Выполнили :

#  Дьякова Любовь Николаевна,

# Омеличева Юлия Николаевна

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональны систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

Так что же такое «здоровьесберегающая технология»? Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно - оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей.

**Цели и задачи здоровьесберегающих технологий**:

- обеспечить высокий реальный уровень здоровья детей;

- сформировать у детей осознанное отношение ребенка к здоровью и жизни человека;

- создать условия для сохранения здоровья детей;

- сформировать необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни;

- поддержать здоровьесберегающую компетенцию дошкольника, позволяющую ему самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

**В нашей группе используются следующие здоровьесберегающие технологии:**

- утренняя гимнастика

- пальчиковая гимнастика

-дыхательная гимнастика

- гимнастика пробуждения

- кишечная гимнастика

- закаливание (сон без маечек , босохождение)

- подвижные игры

- ходьба по массажным дорожкам

- артикуляционная гимнастик

Утро в нашей группе начинается с **утренней гимнастики**.

Цель: создать у детей хорошее настроение, поднять мышечный тонус.

Используем разные виды гимнастики:

- игровую

- сюжетную

- ритмическую.

Утреннюю гимнастику делаем с предметами: флажками, кубиками, лентами. Особенно часто используем массажные мячи, с которыми проводим корригирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы, а также массаж рук. Эти мячи мы называем "ежики".

В комплекс утренней гимнастики обязательно включаем упражнения на дыхание, которые необходимы для восстановления дыхания. Дыхательные упражнения способствуют полноценному физическому развитию и являются профилактикой заболеваний дыхательной системы.

В конце занятия используем такие речевки:

- Здоровье в порядке – спасибо зарядке!

- Чтоб здоровым быть сполна – физкультура нам нужна!

Ежедневно проводим**гимнастику после сна**.

Цель : поднять мышечный тонус детей, настроение. Комплекс гимнастики после сна не должен дублировать утреннюю гимнастику. Гимнастику после сна мы проводим в постели и заканчиваем упражнениями на дыхание. Затем переходим к прохождению по массажной дорожке и закаливающим процедурам (умывание прохладной водой).

Лежа в кровати проводится **«Кишечная гимнастика»** (специальный мини-комплекс упражнений, направленный на улучшение кровообращения кишечника, улучшение работы пищеварительной системы).

И.П. Лежа на спине, руки вдоль туловища.

1. Потягивания: упражнение имитирует потягивание кошки – потянуться руками, ногами, наискосок рука к ноге.

2. Велосипед: ногами имитировать «езду на велосипеде» (20 сек.)

3.Чемпион: подтянуть голову и бедра к груди («калачик»), стараясь оставаться в таком положении как можно дольше. (20 сек.)

**Пробежка по массажным коврикам босиком.**

**Дыхательная гимнастика:**

Очень важно уделять внимание правильному дыханию. Важно, чтобы дети дышали не поверхностно, а полной грудью.

В качестве дыхательной гимнастики хорошо подходят упражнения : «Ветер», «Гуси летят»

*“Ветер*”

И. п. –о. с.

1-полный вдох.

2-задержка дыхание на 3-4 с.

3-4-сквозь сжатые губы с силой выпускаем воздух.

*“Гуси ле*т*ят*”

И. п. –о. с.

1-руки поднять в стороны (вдох)

2-руки опустить вниз со звуком” гу-у-у” (выдох) (5 раз)

Гуси высоко летят

На ребят они глядят

Дыхательная гимнастика проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

**ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА**

Цель:

1. Способствует овладению навыками мелкой моторики.

2. Помогает развивать речь ребёнка.

3. Повышает работоспособность коры головного мозга.

4. Развивает психические процессы: мышление, внимание, память, воображение.

5 Снимает тревожность.

Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)

С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами.

**Компот.**

Будем мы варить компот,

*Левая рука – «ковшик», правая имитирует помешивание.*

Фруктов нужно много вот:

Будем яблоки крошить,

*Загибают пальчики начиная с большого.*

Грушу будем мы рубить,

Отожмём лимонный сок,

Слив положим на песок.

Варим, варим мы компот.

*Опять «варят» и «помешивают».*

Угостим честной народ.

*Развести руки в стороны.*

**«Капустка».**

Мы капустку рубим-рубим,

Мы капустку солим-солим,

Мы капустку трём-трём,

Мы капустку жмём-жмём.

*Движения прямыми ладонями вверх-вниз, поочерёдное поглаживание подушечек пальцев, потирать кулачок о кулачок. Сжимать и разжимать кулачки.*

**«Семья»**

*С каждой строкой дети загибают по одному пальчику, начиная с большого.*

Этот пальчик – дедушка,

Этот пальчик – бабушка,

Этот пальчик – мамочка,

Этот пальчик – папочка,

Этот пальчик – я.

Вот и вся моя семья!

**Апельсин.**

Мы делили апельсин.

(Сжимаем ручку в кулачок)
Много нас, а он один!
(Крутим кулачком вправо-влево)
Эта долька для ежа,
(Разгибаем большой пальчик)
Эта долька для чижа,
(Разгибаем указательный пальчик)

Эта долька для утят,
(Разгибаем средний пальчик)
Эта долька для котят,
(Разгибаем безымянный пальчик)

Эта долька для бобра,
(Разгибаем мизинчик)
Ну, а волку - кожура.!

**«Помощники»**

Раз, два, три, четыре,            Ритмичные удары кулачками и в ладоши попеременно.

Мы посуду перемыли:                         Одна ладонь скользит по другой

Чайник, чашку, ковшик, ложку

И большую поварешку.                    Загибаем пальчики по одному на каждое название посуды.

Мы посуду перемыли,                      Одна ладонь скользит по другой.

Только чашку мы разбили,

Ковшик тоже развалился,

Нос у чайника отбился,                     Снова загибаем пальчики.

Ложку мы чуть-чуть сломали.

Так мы маме помогали.     Ритмичные удары кулачками и в ладоши переменно.

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