**Опыт работы**

**«Использование здоровьесберегающих технологий в работе**

**с детьми второй младшей группы»**

*Воспитатель МБДОУ «Детский сад №13»*

*Панфилова Елена Юрьевна.*

**АКТУАЛЬНОСТЬ.**

В соответствии с Законом «Об образовании» здоровье детей относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования.

В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования главной задачей является: охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточна сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Как привить навыки здорового образа жизни и развить познавательную активность? Когда это надо начинать?

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер.

**Цель:** сохранение и укрепление здоровья детей через использование здоровьесберегающих технологий с учетом индивидуальных возможностей и способностей.

**Задачи**:

1. Воспитание у детей культуры здоровья, осознания необходимости заботы о своем здоровье

2. Формирование знаний, умений и навыков, которые необходимы для сохранения и укрепления здоровья

3. Формирование привычки к ЗОЖ, т. е. желания вести ЗОЖ и быть здоровыми

4. Создание здоровьесберегающей среды в группе

5. Организация рационального двигательного режима для развития двигательных навыков детей и увеличения работоспособности организма

6. Повышение защитных сил организма и устойчивости к различным заболеваниям посредством системы закаливания

**Ожидаемые результаты:**

* Улучшение показателей физического развития, эмоционального состояния;
* Благоприятная динамика в состоянии здоровья дошкольников *(снижение числа случаев заболеваний в течение года)*;
* Развитие у ребенка положительного отношения к самосохранению;
* Сформированность навыков личной гигиены;
* Повышение адаптивности к неблагоприятным факторам внешней среды

Применение здоровьесберегающих технологий – это целостная система воспитательно - оздоровительных, коррекционных и профилактических мер, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и сотрудников детского сада: воспитателя, музыкального руководителя, медицинского работника.

**Воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни осуществляется по следующим направлениям:**

* создание условий для формирования навыков охраны личного здоровья и бережного отношения к здоровью окружающих.
* привитие стойких культурно-гигиенических навыков;
* обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
* формирование элементарных представлений об окружающей среде;
* формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений.
* развитие представлений о строении собственного тела, назначение органов;
* формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма;
* выработка у ребенка осознанного отношения к своему здоровью, умения определять свои состояния и ощущения

В нашей группе оборудован ***«Центр здоровья»*.** Он оснащен как традиционным оборудованием это обручи, скакалки, кегли, мячи, фитболы, гимнастические палки, гантели), так и нетрадиционным физкультурное оборудованием: дорожки здоровья, массажеры, разноцветные косички, волшебные колечки, лыжи, тактильные дорожки, разноцветное солнышко, бильбоке, моталочки, ветерок в бутылке. Также в центре имеются диски с различной музыкой, картотека пальчиковой гимнастики, артикуляционной гимнастики, демонстрационный материал «Я и мое тело», «Виды спорта», техника выполнения самомассажа.

**Здоровьесберегающие технологии, которые я применяю со своими детьми можно разделить на 2 группы:**

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

* Динамические паузы *(физкультурная минутка)*
* Пальчиковая гимнастика
* Дыхательная гимнастика
* Гимнастика для глаз
* Бодрящая гимнастика
* Релаксация
* Подвижные и спортивные игры
* Ортопедическая гимнастика
* Кинезотерапия

Технологии обучения здоровому образу жизни.

* Утренняя гимнастика *(Л. И. Пензулаева)*
* Физкультурные занятия *(Л. И. Пензулаева)*
* Игровой самомассаж *(А. А. Уманской)*.

**Динамические паузы** я провожу во время занятий для профилактики переутомления.

Физкультминутки и динамические паузы помогают быстро восстановить работоспособность как после умственного, так и после физического утомления. Систематическое использование приводит к улучшению психоэмоционального состояния, к изменению отношения к себе и своему здоровью.

Туда я включаю элементы, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

В работе использую разные виды физкультминуток: с текстом, с музыкальным сопровождением, в форме подвижной игры.

**Пальчиковую гимнастику** я провожу с детьми ежедневно в любое удобное время, а так же во время занятий. Пальчиковая гимнастика, является действенным способом речевого развития, активного развития памяти и мышления, координации движений. Благодаря пальчиковой гимнастике руки детей становятся сильными и ловкими. Дети быстрее успокаиваются после перенесенных волнений. Известному педагогу В. А. Сухомлинскому принадлежит высказывание: *«Ум ребенка находится на кончиках его пальцев»*.

**Гимнастику для глаз** повожу ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время и во время занятий, чтобы снять зрительную нагрузку у детей. Нагрузка на глаза у современного ребенка огромная, а отдыхают они лишь во время сна, поэтому выполнение гимнастики для глаз полезно для гигиены и профилактики нарушения зрения.

**Дыхательную гимнастику**, провожу как в различных формах физкультурно- оздоровительной работы, так и в течение дня. От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность.

**Подвижные и спортивные игры организуются** как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малоподвижные игры. Подвижные игры – служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитание физических качеств.

Оптимизации двигательной активности детей на прогулке способствуют правильно подобранные и грамотно чередуемые игры и упражнения, которые дарят детям массу радостных эмоций и развивают у них ловкость, выносливость, координацию движений, а также способствуют расширению двигательного опыта детей, совершенствуют пространственную ориентировку и умение действовать совместно. Игры подбираю в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем их проведения Активное участие в подвижных играх обогащает детей новыми впечатлениями.

**Такой вид здоровьесберегающей технологии как релаксацию** – провожу в зависимости от состояния детей и поставленных целей, *(во время заключительной части занятий, перед сном)*. Для этого использую спокойную классическую музыку, звуки природы.

**Технология музыкального воздействия** позволяет корректировать эмоциональный фон ребенка. Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Необходимо учитывать, что она влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает), вызывает различные эмоциональные состояния (от умиротворенности, покоя и гармонии до беспокойства, подавленности или агрессии). Стараюсь детям подбирать спокойную музыку, которая вызывает ощущения радости, покоя, любви, улучшает эмоциональное состояние маленького слушателя, а также развивает концентрацию внимания.

**Бодрящая гимнастика после сна**, помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Проводится ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам. Ходьба босиком по массажным коврикам и обширное умывание проводится после дневного сна.

**Ортопедическая гимнастика** полезна детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы. Ёе выполняем в различных формах физкультурно-оздоровительной работы и в группе с помощью нетрадиционного оборудования. В связи с этим большое внимание уделяю использованию дорожек здоровья. У 60-70% детей именно плоскостопие является причиной искривления позвоночника и других серьезных нарушений осанки. Даже небольшое отклонение от нормы формы стопы может серьезно ухудшить физическое развитие ребенка. Динамические возможности плоских стоп ограничены, объем движений в суставах минимален, а значительный наклон стопы в сторону вызывает сильную боль. Дети с таким недостатком не могут долго стоять, быстро устают, жалуются на боли в ногах и бедрах.

В своей работе с детьми я также использую такую технологию, как **кинезотерапия –** это комплексное применение различных движений для оздоровления детей. Возраст детей для применения данной технологии в разных источниках разный, но мы решили попробовать самые простые упражнения «Ёжик», «Кошкины повадки», «Птицы перед взлетом». Детям очень нравиться их выполнять.

**Технологии обучения здоровому образу жизни.**

**Утренняя гимнастика** является одним из важных компонентов двигательного режима, ее организация направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение физических упражнений способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывая полезную привычку у детей начинать день с утренней гимнастики.

**Физкультурные занятия** *(Л. И. Пензулаева)* провожу в хорошо проветренном помещении 3 раза в неделю. Обучение детей на занятиях проходят в игровой форме, с музыкальным сопровождением, что позволяет сделать их интересными, разнообразными и способствует повышению детского интереса физической культуры

**Игровой самомассаж  *по А. А. Ума****нской*  провожу в различных формах физкультурно- оздоровительной работы или во время физминуток, в целях профилактики простудных заболеваний. Суть его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом, руками, ногами, ушами. Он основан на стимуляции биологически активных точек. Применяя игровые самомассажи, как здоровьесберегающий фактор мы действительно можем создавать необходимые условия для накопления детьми двигательного и практического опыта, формирования у детей привычки следить за своим здоровьем, тонко чувствовать состояние своего организма и восстанавливать резервы не дожидаясь начала заболевания.

Наши дети должны быть здоровы, а для этого надо не так уж много: систематичность выполнения, привычку, удовольствие в выполнении упражнений.

Использование здоровьесберегающих технологий предполагает также и работу с родителями:

Я знакомлю родителей с факторами влияющими на здоровье детей, с условиями созданными для охраны здоровья детей в группе - в беседах с родителями, на родительском собрании.

Проводим совместные акции: дни здоровья; памятки, буклеты из серии *«Пальчиковая гимнастика»*, *«Как правильно закаливать ребенка?»* «Родителям о правилах утренней гимнастики», «Живые витамины» и другие.

Положительный эмоциональный настрой дают развлечения, проводимые совместно с родителями « Мама, папа, я – спортивная семья», «На зарядку становись!»

Так как главными воспитателями ребенка являются родители, то от них зависит, правильно ли организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют они здоровью ребенка, зависит настроение ребенка, его состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в образовательном учреждении, может или находить каждодневную поддержку дома, и тогда закрепляться, или не находить, и тогда полученная информация будет лишней и тягостной для ребенка.

Система моей работы не ставит целью достижения высоких результатов за короткий отрезок времени. За время моей работы по данной теме мы можем увидеть следующие результаты: пополнилась предметно-развивающая среда: совместно с родителями сделали нетрадиционное оборудование лыжи, тактильные дорожки, бильбоке, моталочки и другие, сделана дидактическая игра «Полезное-неполезное», демонстрационные листы «Виды спорта», «Дыхательная гимнастика»,«Советы доктора Айболита» , «Самомассаж», « Я и мое тело» картотеки пальчиковых игр, гимнастики для глаз, кинезиологических упражнений.

Разработан цикл бесед с детьми, для родителей разработаны памятки и буклеты. Установлены партнерские отношения с семьями детей группы, создана атмосфера взаимопонимания, направленная на развитие и укрепление здоровья детей.

В группе по сравнению с прошлым годом улучшились показатели посещаемости детей и снижение случаев заболеваемости.

Дети с удовольствием ходят по дорожкам и тропе здоровья, выполняют различные кинезиологические упражнения, пальчиковую гимнастику. Очень нравится детям массаж и самомассаж. Дети самостоятельно проявляют инициативу: бегать, прыгать,  
играть с мячом, ползать, лазать.

У большинства детей уже сформированы основы гигиенических навыков.

Результаты убеждают в правильности и действенности, выбранных мною мер в совершенствовании оздоровительной работы.

Я планирую продолжать свою работу по оздоровлению и применению здоровье сберегающих технологий, реализация которых способствует снижению заболеваемости и профилактике хронических заболеваний у дошкольников: коммуникативные игры, сказкотерапия, стретчинг, ритмопластика.

Все мы, родители, врачи, педагоги, хотим, чтобы наши дети хорошо учились, год от года становились сильнее, вырастали и входили в большую жизнь людьми не только знающими, но и здоровыми. Ведь здоровье – это бесценный дар и поэтому своё выступление хотелось бы закончить словами великого гуманиста и педагога Жан - Жака Руссо «Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».

».