

**Баркова Ирина Петровна**

воспитатель

**Симонова Ольга Викторовна**

воспитатель

**Фильчакова Ирина Николаевна**

воспитатель

МБДОУ Д/С №37 «Соловушка»

г. Старый Оскол, Белгородская область

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ**

### **В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ РАННЕГО ВОЗРАСТА**

**Аннотация:** статья посвящена использованию здоровьесберегающих технологий в работе с детьми раннего дошкольного возраста. Авторы работы отмечают важность активного вовлечения родителей в педагогический процесс.

**Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, младший дошкольный возраст, дошкольное образование, адаптационный период, физкультурно-оздоровительные технологии.

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 выполнениирабатываются условные рефлексы на время. Благодаря этому организм как бы за-

ранее 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 степенью 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 физкультурно-оздоровительной 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

как: «Мы проснулись», «Веселые ручки», «Резвые ножки»; упражнения на коррекцию плоскостопия; воспитания правильной осанки; обширное умывание.

В группе №1 «Ладушки» 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 настроя. 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 ДОУ 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. – 2012. – №4.
3. Оверчук Т.И. Здоровье и физическое развитие детей в ДОУ: проблемы и пути оптимизации / Т.И. Оверчук. – М., 2001.
4. Климова Т.В. Здоровьесберегающий аспект воспитательно-образовательных программ для детей дошкольного возраста / Т.В. Климова. – М., 2009.
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-obraz-zhizni/2016/04/21/vystuplenie-na-pedsovete-zdorovesberegayushchie>