

Гурьянова Инна Александровна

воспитатель

Ковалева Ирина Васильевна

воспитатель

МБДОУ «Д/С №71»

г. Белгород, Белгородская область

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПЕРВОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЕ ДЕТСКОГО САДА

***Аннотация:** данная статья посвящена актуальной проблеме сохранения и укрепления здоровья детей раннего возраста в условиях дошкольного образовательного учреждения. А также рассматриваются основные направления здоровьесберегающих технологий в ДОУ.*

***Ключевые слова:** ребенок, здоровьесберегающие технологии.*

Первые годы жизни ребенка – это время активного роста, развития и формирования основ здоровья. Именно поэтому в детском саду, особенно в первой младшей группе, где малыши только начинают свой путь в коллективе, особое внимание уделяется созданию условий, способствующих сохранению и укреплению их здоровья.

Здоровьесберегающие технологии – это не просто модное слово, а комплекс продуманных мер, направленных на обеспечение физического, психического и социального благополучия детей. В первой младшей группе, где дети еще очень малы и нуждаются в постоянном внимании и заботе, эти технологии приобретают особую значимость.

Основные направления здоровьесберегающих технологий в первой младшей группе

1. Создание благоприятного двигательного режима.

Утренняя гимнастика один из важных элементов двигательного режима. Проводить ее нужно в игровой форме, с использованием яркого инвентаря и музыки. Ее основная цель – пробудить организм, подготовить его к предстоящему

дню, укрепить мышцы. Также в течении дня во время занятий следует проводить короткие активные паузы (физкультминутки), они помогают снять напряжение, улучшить кровообращение и концентрацию внимания. Важной составляющей также являются подвижные игры, организованные как на свежем воздухе, так и в помещении. Важно, чтобы игры соответствовали возрасту и физическим возможностям детей.

2. Обеспечение правильного питания.

Здесь основным элементом является сбалансированное меню, разработанное с учетом возрастных потребностей детей, с использованием свежих, натуральных продуктов. Обязательным элементом является режим питания. Соблюдение четкого графика приемов пищи, способствует формированию здоровых пищевых привычек.

Малышам обязательно необходимо прививать гигиенические навыки. Они должны знать, что мытье рук перед едой и аккуратность во время приема пищи важны для них.

3. Организация режима дня, способствующего здоровью:

- *чередование видов деятельности:* Активные игры должны сменяться спокойными занятиями и отдыхом;

- *достаточный сон:* Обеспечение полноценного дневного и ночного сна, необходимо для восстановления сил и нормального развития ребенка;

- *прогулки на свежем воздухе:* Ежедневные прогулки, независимо от погодных условий, способствуют укреплению иммунитета, насыщению организма кислородом.

4. Психологическое благополучие и эмоциональная поддержка:

- *создание атмосферы доверия и безопасности:* Педагоги должны быть внимательными, чуткими, проявлять любовь и заботу к каждому ребенку;

- *игровая терапия:* Использование игры как средства для снятия эмоционального напряжения, развития коммуникативных навыков;

- *развитие положительных эмоций:* Создание ситуаций успеха, поощрение, похвала;

- *профилактика стресса*: Минимизация конфликтных ситуаций, создание спокойной и предсказуемой обстановки.

5. Гигиена и профилактика заболеваний:

- *обучение детей элементарным гигиеническим навыкам*: Мытье рук с мылом после посещения туалета, перед едой, после прогулки; пользование носовым платком;

- *контроль за состоянием здоровья детей*: Ежедневный осмотр воспитателем, своевременное выявление признаков недомогания, изоляция заболевших детей;

- *профилактические мероприятия*: Проведение витаминизации, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз.

Эффективность здоровьесберегающих технологий в первой младшей группе достигается только при комплексном подходе. Все перечисленные направления взаимосвязаны и дополняют друг друга. Педагоги и родители должны работать в тесном сотрудничестве, создавая единое пространство заботы о здоровье малышей.

Здоровьесберегающие технологии в первой младшей группе – это фундамент для дальнейшего гармоничного развития ребенка. Вкладывая силы и внимание в создание здоровой и безопасной среды для самых маленьких, мы закладываем основу для их счастливого и полноценного будущего. Это инвестиция в самое ценное – в здоровье наших детей.

Список литературы

1. Абзалова Э.Р. Проект по здоровьесберегающим технологиям в первой младшей группе «Здоровёнок» / Э.Р. Абзалова. – URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyuy-obraz-zhizni/2025/03/11/proekt-po-zdorovesberegayushchim-tehnologiyam-v-pervoy> (дата обращения: 08.06.2026).

2. Сметанкина Т.П. Инновационные здоровьесберегающие технологии в ДОУ / Т.П. Сметанкина. – URL: <https://domznaniya.ru/page/doklad-na-konferenciyu-sovremennye-razrabotki-i-tehnologii-v-oblasti-korrekcionno-razvivayushchego> (дата обращения: 08.06.2026).