

Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе с детьми младшего дошкольного возраста

Здоровье - это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, духовного и социального благополучия.

Жизнь в 21 веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. Особенно остро эта проблема стоит в образовательной области, где всякая практическая работа, направленная на укрепление здоровья детей, должна приносить ощутимые результаты.

Чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном учреждении. Кроме того, нужно постоянно помнить о том, что абсолютно здоровых детей не много. Не следует также забывать, что только в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья, приведут к положительным результатам.

В своей работе с младшими дошкольниками я поставила следующую цель: обеспечить ребёнку возможность сохранения здоровья в период детства, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

В практической деятельности применяю различные методы и приемы здоровьесберегающих технологий, которые помогают в образовательно – развивающей работе на разных этапах занятия.

1. **Дыхательная гимнастика** может включать многие хорошо известные упражнения по развитию речевого дыхания у дошкольников. Дыхательные упражнения улучшают полноту речевого дыхания, ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность. В каждое занятие включаются упражнения с использованием различных игровых материалов: сдувание ватных шариков, снежинок и бумажных бабочек; задувание свечи; дутье во всевозможные дудки; надувание мыльных пузырей; дутье на вертушки и многое другое. По мере овладения упражнениями детьми добавляются новые.
2. **Глазодвигательные упражнения** (вверх – вниз, вправо – влево, вдаль – близко) позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетику организма.

3. **Физминутки.** В развитии общей и ручной моторики используются комплексы физминуток, которые подбираются к изучаемым на занятии темам и проводятся в игровой форме.

В процессе проведения физкультминуток, во время которых движения сочетаются со словом, естественно и ненавязчиво воспитывается поведение детей, развивается мышечная активность, корригируются недостатки речи, активизируется имеющийся словарный запас.

4. **Артикуляционная гимнастика.** Развитие основных движений органов артикуляционного аппарата проводится в форме артикуляционной гимнастики. *Артикуляционная гимнастика* – это совокупность специальных упражнений, направленных на укрепление мышц артикуляционного аппарата, развитие силы, подвижности и дифференцированности движений органов, участвующих в речевом процессе.

5. **Подвижные и спортивные игры** проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате- малой, со средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.

6. **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 я использую специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Проводятся в любом подходящем помещении.

7. **Технология музыкального воздействия.** Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. В связи с этим важно обратить внимание на то, какую музыку слушаем мы и наши дети. Использую в качестве вспомогательного средства как часть других технологий, для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения. Широко использую музыку для сопровождения учебной деятельности дошкольников (на занятиях по изобразительности, конструированию, ознакомлению с окружающим миром и т.д.) Также музыку использую перед сном, чтобы помочь с трудом засыпающим детям успокоиться и расслабиться. Когда дети лягут в постель, включаю спокойную, тихую, мелодичную, мягкую музыку и прошу их закрыть глаза и представить себя в лесу, на берегу моря, в саду или в любом другом месте, которое вызывает у них положительные эмоции. Обращаю внимание детей на то, как расслабляется и отдыхает каждая часть их тела.

8. **Сказкотерапия.** Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание. В своей работе чаще использую авторские сказки, т.к. в них есть много поучительного. Сказки не только читаю, но и обсуждаем с детьми. Дети очень любят «олицетворять» их, обыгрывать. Для этого

используем кукольный театр, ролевые игры, в которых дети перевоплощаются в разных сказочных героев.

Я считаю, что использование новых методов и приемов физического воспитания и оздоровления детей играет большую роль в период адаптации детей к условиям ДОУ. Здоровьесбережение облегчает привыкание к новой среде, позволяет укреплять иммунную систему малышей, что важно для дальнейшего полноценного психического и физического развития моих воспитанников. Сделанный мною вывод помогает в работе по формированию осмысленного отношения у малышей к своему здоровью как к ценности.

Главная цель закаливания - повышение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, к неблагоприятным воздействиям факторов окружающей среды.

Работа с родителями

В работе с родителями активно использую технологии валеологического просвещения родителей: папки-передвижки, беседы, практические показы (практикумы) и др.

Например, оформляю стенды на тему: «Мы за здоровый образ жизни», «Мама, папа, я - здоровая семья», предлагаю консультации в виде папок-передвижек «Все о здоровье», «Хочешь быть здоровым - закаляйся». Провожу беседы с родителями, даю советы, они в свою очередь делятся своим опытом по оздоровлению детей.

В результате проведенной работы у детей снизилась заболеваемость, уменьшилось количество пропусков по простудным заболеваниям, повысилась посещаемость в среднем на 2,7%.