СП ДС «Гнёздышко» ГБОУ СОШ №1 города Кинеля

**Консультация для воспитателей:**

**«Опыт применения здоровьесберегающих технологий в работе с детьми второй младшей группы»**

**Автор:** воспитатель

Шестерина Т.В.

**Кинель, 2017 г.**

Проблема воспитания здорового ребенка сегодня актуальна как никогда. Наибольшую тревогу специалистов вызывает состояние здоровья детей раннего и младшего дошкольного возраста, уровень заболеваемости которых в последние годы возрос.

Дошкольный возраст – важный этап физического развития ребенка и его здоровья. Этот период детства является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер.

Неслучайно во ФГОС ДО – основном документе, на который ориентируются ДОО, проектируя процесс воспитательно-образовательной работы с дошкольниками, задача охраны и укрепления физического и психического здоровья, в том числе эмоционального благополучия детей, признается одной из приоритетных [4].

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. На наш взгляд, одним из наиболее эффективных и значимых средств решения задач по сохранению, поддержанию и обогащению здоровья детей становятся здоровьесберегающие педагогические технологии.

По определению Н.К. Смирнова, здоровьесберегающая технология – это «система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития» [3, с.25].

Учеными выделяются следующие задачи применения здоровьесберегающих технологий в ДОО:

- создание адекватных условий для развития, обучения, оздоровления детей;

- сохранение здоровья детей и повышение двигательной активности и умственной работоспособности\*

- создание положительного эмоционального настроя и снятие психоэмоционального напряжения [2].

В воспитательно - образовательной деятельности с детьми младшего дошкольного возраста я использую разнообразные здоровьесберегающие технологии, направленные на сохранение и повышение резервов детского здоровья. Прежде чем описать их, хотелось бы отметить, что для успешного применения здоровьесберегающих технологий в работе с детьми второй младшей группы мною была создана соответствующая предметно-пространственная среда. Группа была оснащена необходимыми играми, игрушками, спортивными снарядами, пособиями. В группе был оборудован физкультурный уголок для развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков. В уголке разместили следующие спортивные снаряды: физкультурные коврики, массажные дорожки, экспандеры, кегли, мячи и др. Здесь же размещены картотеки подвижных и малоподвижных игр, а также эмблемы, маски, оборудование для их проведения.

Также были разработаны и оформлены дидактические игры о здоровье и спорте, которые также разместили в физкультурном уголке. В работе с детьми второй младшей группы используем следующие дидактические игры: парные картинки, лото, домино, разрезные картинки и др.

Работа по применению здоровьесберегающих технологий осуществляется комплексно и с участием педагогических работников: воспитателя, помощника воспитателя, музыкального руководителя. Все применяемые здоровьесберегающие технологии органично включены в режим дня. В работе с детьми второй младшей группы ежедневно применяю следующие здоровьесберегающие технологии:

- утренняя гимнастика;

- пальчиковая гимнастика;

- гимнастика пробуждения;

- дыхательная гимнастика;

- релаксационные упражнения;

- зрительная гимнастика;

- элементы закаливания;

- подвижные, спортивные, хороводные игры;

- прогулки на свежем воздухе.

Каждое утро в группе начинается с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика бодрит детей, способствует повышению их работоспособности во время проведения НОД, создает позитивный настрой на весь день.

Ежедневно провожу пальчиковую гимнастику с использованием различных предметов: шишек, орехов, ребристых палочек, счётов и т.д. Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам, развивает мелкую моторику, речь, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Гимнастика пробуждения проводится регулярно, после дневного сна в сочетании с самомассажем, ходьбой по дорожкам здоровья и пуговичным коврикам.

Среди основных видов гимнастик, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей, особого внимания заслуживает дыхательная гимнастика. Дыхание - один из важнейших физиологических процессов. От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность, работоспособность и выносливость. С детьми группы дыхательную гимнастику провожу каждый день в хорошо проветренном помещении в разное время дня. Продолжительность занятия 10 минут.

Например, детям очень нравится дыхательная гимнастика «Сердитый ежик». Дети встают, ноги на ширине плеч. Я прошу их представить, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Дети наклоняются, как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватывают руками грудь, голову опускают, произнеся на выдохе «п-ф-ф» - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем «ф-р-р» - а это уже довольный ежик. Повторяем с детьми три-пять раз.

Для снятия мышечного напряжения, зажимов провожу релаксационные упражнения. Цель релаксационных упражнений – снять психоэмоциональное напряжение, создать положительный эмоциональный фон. В результате релаксации у детей нормализуется эмоциональное состояние, они успокаиваются, приходят в равновесие, у них налаживается сон, повышается работоспособность. Мною была разработана система релаксационных упражнений, предполагающих расслабление детей через дыхание, образы, напряжение, словесные формулы. Эти упражнения провожу после НОД и физических нагрузок, для стабилизации эмоционального состояния детей после конфликтов, ссор, расстройств.

Например, провожу упражнение «Воздушный шарик», направленное на расслабление через дыхание. Встаю с детьми в круг. Даю детям инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу». Упражнение можно повторить 3 раза.

Одной из форм работы по профилактике и коррекции зрительного аппарата выступает зрительная гимнастика. Гимнастика для глаз - это один из приемов оздоровления детей, она относится к здоровьесберегающим технологиям, наряду с дыхательной гимнастикой, самомассажем, динамическими паузами. Гимнастика для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма. Такая гимнастика проводится ежедневно и занимает всего 2-4 минуты.

Например, дети очень любят зрительную гимнастику «Стрекоза»

Вот какая стрекоза – как горошины глаза (пальцами делаем очки).

Влево, вправо, верх, вперед (глазами смотрим в названных направлениях).

Ну, совсем как вертолет (круговые движения глаз).

Мы летаем высоко (смотрим вверх).

Мы летаем низко (смотрим вниз).

Мы летаем далеко (смотрим вперед).

Не менее важен для укрепления и сохранения здоровья детей активный отдых в течение дня. Для этого с детьми провожу подвижные игры, спортивные, хороводные игры с правилами. Важный результат игры – радость и эмоциональный подъём. Благодаря этому свойству подвижные игры больше, чем другие средства физической культуры, отвечают задачам формирования здорового образа жизни.

Я считаю, что важно проводить прогулки в любое время года и в любую погоду. В содержание прогулок включаю подвижные игры и эстафеты, спортивные упражнения (катание на санках, самокатах, занятия общей физической подготовкой).

Таким образом, в своей работе с детьми второй младшей группы я уделяю большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение одной из главных задач дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей.

Применяя эти технологии в своей работе, мне уже удалось достичь некоторых результатов, а именно:

- повышения уровня физического развития детей;

- развития основных физических процессов (памяти, мышления, воображения, восприятия);

- положительной динамики состояния здоровья детей.

В заключение хочется сказать, что подготовка к здоровому образу жизни ребёнка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста.

**Список литературы:**

1. Волкова Т.М., Трофимова О.В. Здоровьесберегающие технологии в педагогическом процессе ДОУ // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сб. ст. по матер. XIII междунар. науч.-практ. конф. Часть I. – Новосибирск: СибАК, 2012.
2. Сивцова А.М. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях // Методист. - 2007. - № 2.
3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – Москва : Аркти, 2005. 320 с.
4. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования [Электронный ресурс] // <http://mdou-197.ucoz.ru/infa/federalnyj_gosudarstvennyj_obrazovatelnyj_standart.pdf> (Дата обращения: 10.12.2017)