

**МК ДОУ д/с «Ласточка»**

**«Использование инновационных  
здоровьесберегающих  
технологий в работе с детьми  
младшего возраста»**

**Выполнила воспитатель 1 категории Тимофеева Т.Н.**

**с. Кыштовка**

**май 2022г**





**” Истоки способностей и дарований детей – на кончиках пальцев. От них идут тончайшие ручейки, которые питают источник творческой мысли.**

**Другими словами: чем больше мастерства в детской руке, тем умнее ребёнок.” В. А. Сухомлинский**

**Здоровье – бесценный дар, потеряв его в молодости не найдёшь до самой старости. Так гласит народная мудрость.**

**«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным , сделайте его крепким и здоровым» Ж. Ж. Руссо**





**Великая ценность каждого человека-  
здоровье.** Дошкольный возраст является  
началом всех начал. Именно в эти годы  
закладывается фундамент здоровья. Охрана  
и укрепление здоровья детей, всестороннее  
физическое развитие, формирование  
привычки к здоровому образу жизни – вот  
первостепенные задачи, которые стоят перед  
воспитателями ДОУ.

**Хочу вам предоставить свой опыт работы на тему:  
«Здоровьесберегающие технологии с детьми первой  
младшей группы раннего возраста». С детьми 2 – 3  
лет.**

**Существуют разнообразные формы и виды  
деятельности, направленные на сохранение и  
укрепление здоровья воспитанников. Комплекс этих  
мер получил в настоящее время общее  
название «здоровьесберегающие технологии» - это  
система мер, включающая взаимосвязь и  
взаимодействие всех факторов образовательной  
среды, направленных на  
сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его  
обучения и развития.**



**Главной моей задачей является выработка у детей разумного отношения к своему организму, привитию необходимых санитарно-гигиенических навыков, обучение вести здоровый образ жизни с раннего детства.**

**А так же:**

**Создание условий для развития и оздоровления детей.**

**Сохранение здоровья детей и повышение двигательной активности.**

**Создание положительного эмоционального настроения и снятие нервного напряжения.**



**Актуальность представленного материала состоит в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Одним из путей решения является комплексный подход к оздоровлению детей через использование здоровьесберегающих технологий, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада. Их внедрение строится на формировании осознанного отношения ребёнка к своему здоровью, которое, в свою очередь, должно стать системообразующим фактором физкультурно-оздоровительной деятельности современного детского сада.**





**В работе с детьми использую следующие виды здоровьесберегающих технологий сохранения и укрепления здоровья : утреннюю гимнастику, гимнастику после дневного сна, дыхательную гимнастику, пальчиковую гимнастику, релаксация, подвижные игры, сказкотерапия, улыбокотерапия, гимнастика для глаз, дорожку здоровья.**



**Наш день начинается с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика проводится как с предметами так и без них, под музыку и без неё.**

**Чтобы ребёнок получил заряд бодрости, хорошего настроения и чувствовал себя после зарядки комфортно, стараюсь проводить её как можно интереснее, используя художественное слово, различные предметы (кубики, платочки, флажки, мячики). В конце зарядки провожу подвижную игру.**

**Основная задача утренней гимнастики – укрепление и оздоровление организма ребёнка. Движения, которые даются в утренней гимнастике, усиливают все психологические процессы: дыхание, кровообращение, обмен веществ, помогают развитию правильной осанки.**

**Кроме оздоровительного значения утренняя гимнастика имеет и воспитательное значение. С помощью утренней гимнастики дети приучаются к определённому режиму.**



**Путём ежедневных упражнений у детей улучшаются основные движения: бег, ходьба, прыжки. Дети приобретают и закрепляют навыки размещения в пространстве – построение в колонны на определенном расстоянии друг от друга. У детей воспитывается выдержка, организованность, дисциплинированность.**

**Регламентированную образовательную деятельность по физической культуре провожу используя разные способы организации с использованием игрового образа. Занятия по физическому развитию в нашей группе проходит 3 раза в неделю.**

**Оздоровительные подвижные игры - один из видов игровых здоровьесберегающих технологий.**

**Преимущества подвижных игр в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность. В игре используются естественные движения**

**большей частью в развлекательной, ненавязчивой форме. Подвижные игры я использую на занятиях по физической культуре, на музыке, на прогулке например:**

**«Воробушки и автомобиль, Кошки – мышки», «У медведя во бору», «Пёс Барбос» и многие др.**



**Подвижные игры, часто сопровождающиеся неожиданными, смешными ситуациями, вызывают искренний смех у детей. Учёные доказали, что смех является мощным терапевтическим средством, способным успешно лечить многие хронические заболевания.**

**Подвижными играми можно предупредить и лечить такие заболевания, как: ОРЗ, ОРВИ, плоскостопие, нарушения осанки и т. д. Музыкальное сопровождение подвижных игр ведёт к ещё большему эффекту в развитии психических процессов, воспитывает чувство ритма, уравнивает нервную систему, способствует регуляции мышечных усилий.**

**Когда дети приходят в группу, я всегда встречаю их с улыбкой и даю им понять, что здесь их ждут и очень рады видеть.**

**Результат подвижной игры - это радость, эмоциональный подъём, развитие и увеличение физических сил ребёнка, эффективное оздоровительное воздействие на детский организм в целом.**



**Прогулка является надёжным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ. Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.**

**Наконец, прогулка — это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении. прогулки решают не только воспитательные, но и оздоровительные задачи.**



**Перед каждым приёмом пищи проводятся гигиенические и закаливающие процедуры, в частности мытьё рук и умывание лица.**

**Затем приём пищи с соблюдением культурно-эстетических и гигиенических навыков. Ведь приём пищи тоже является одним из факторов, влияющих на здоровье детей.**

**Формирование у детей культурно-гигиенических навыков является одной из важнейших задач воспитания. Для того чтобы она реализовывалась успешно требуются следующие условия: непрерывность воспитательного процесса, высокая санитарная культура персонала дошкольного учреждения, единство требований со стороны взрослых, активное участие родителей в процессе воспитания и закрепления, полученных в детском саду, навыков.**

**Формирование тех или иных навыков всегда начинаю с мотивации на пример перед мытьём рук беру куклу обращаю внимание детей на нее, как правильно помыть кукле ручки.**

**К выполнению режимного процесса привлекаю небольшую группу детей, учитываю уровень сформированности их умений. Все действия выполняю вместе с детьми. Например, обучая воспитанников мыть руки, заворачиваю рукава своей одежды и прошу малышей сделать тоже самое, показываю и объясняю как намыливать руки, как их тереть, делая круговые движения кистями, смывать мыло, вытирать руки индивидуальным полотенцем. На данный момент дети все знают свое индивидуальное полотенце. Таким образом дети, с помощью меня постепенно обучаются последовательности этих действий. При этом не забываю что действия должны быть интересными малышам, вызвать у них положительные эмоции. Поддержать хорошее настроение мне помогают стихотворения, песенки, потешки например: «Водичка, водичка умой мое личико»,.» Чистая водичка моет Саше личико., Ой, лады, лады, не боимся мы воды и т. д.)**



**Во время еды малышей продолжаю приучать проявлять самостоятельность, аккуратно, не торопясь есть, не разговаривать с набитым ртом, правильно держать ложку, подойти и вытереться салфеткой. Пользуясь нагрудником, ребёнок усваивает то, что надо есть аккуратно. Так же слежу за осанкой во время еды. Во время приёма пищи я детям желаю приятного аппетита и дети мне отвечают- спасибо. Выходя из - за стола приучаю задвигать свой стульчик и благодарить за еду.**

**Так же провожу беседы с родителями в период адаптации, чтоб родители старались готовить еду приближенно к пище в детском саду, чтоб ребёнок привыкал к еде.**



**Релаксация** - формирует умение детей расслабляться. Способствует концентрации внимания, помогает снять напряжение, снимает возбуждение.

Релаксацию использую в конце физкультурного занятия, так же использую перед сном включаю колыбельные песенки, звуки леса, а так же пою сама, к стати детям нравится как я пою и дети просят спеть песенку, даже запоминают и говорят какую спеть.

Система здоровьесберегающих технологий в работе с детьми включает в себя физкультурно-оздоровительные мероприятия. Для профилактики заболеваний в своей группе мы проводим, хорошо известную всем традиционную оздоровительную гимнастику после дневного сна с учётом индивидуальных особенностей детей.



**Гимнастику дыхательную мы проводим в хорошо проветренном помещении в утренние часы, а так же после сна. Дыхательные упражнения проводим также в игровой форме (жужжит пчела, гудит самолёт, стучат колёса поезда, подуй на снежок, кораблик и т. д.)**

**Дыхательная гимнастика Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани. Улучшает дренажную функцию бронхов; - восстанавливает нарушенное носовое дыхание.**

**Важным фактором здоровьесберегающих технологий я считаю работу с родителями. Для этого я использую следующие формы: анкетирование, беседы, консультации, памятки, информационные листы, папки-передвижки, праздники, развлечения. Так же хочется отметить что родители принимают активное участие в жизни группы, многие атрибуты сделали родители.**



**Таким образом, используя здоровьесберегающие технологии, можно добиться определённого прогресса в вопросе укрепления и сохранения здоровья детей дошкольного возраста.**

**Своими приоритетными задачами на перспективу считаю: продолжать формировать потребность вести здоровый образ жизни, заботиться о собственном здоровье, у всех участников образовательного процесса.**

**повышать уровень теоретических знаний родителей по формированию основ здорового образа жизни.**

**улучшать материально-техническую базу.**

**Укрепление и сохранение здоровья детей - одна из главных наших задач, как родителей, так и педагогов.**

**Здоровые дети – это здоровая СТРАНА!**

**Хотелось бы закончить выступление такие словами:**

**Здоровье ребёнка превыше всего, богатство земли не заменит его. Здоровье не купишь, никто не продаст. Его берегите, как сердце, как глаз!**

















AI HONOR 9X  
DUAL CAMERA



AI HONOR 9X  
DUAL CAMERA



