

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида № 3 г. Ардон.

*Опыт работы по
реализации
здоровьесберегающих
технологий в первой
младшей группе.*

Воспитатели: Дзигасова.О.В
Гулдаева.Л.Р

2020 г.

Дети раннего возраста являются своеобразной группой риска в любом детском саду. Адаптация, смена режима, окружающей обстановки и прочие факторы неблагоприятно сказываются на здоровье малышей: дети часто и тяжело болеют. В связи с этим появляется необходимость профилактических мероприятий по охране и укреплению здоровья детей.

Комплекс таких мероприятий получил название «здоровьесберегающие технологии».

Ранний возраст — это в буквальном смысле — начало. Ребенок только входит в мир отношений, он не опытен и очень доверчив.

В рамках реализации первой годовой задачи «Совершенствовать работу по реализации эффективных форм формирования культуры здорового образа жизни»

Мы должны помочь ему сохранить эту доверчивость, полюбить тех, кто неустанно заботится о нем, создать бодрое, жизнерадостное настроение — все это необходимо для всестороннего и гармоничного развития в последующие годы.

Цель нашей работы: заложить основы здорового образа жизни используя различные формы работы.

Поставив цель, мы определила следующие задачи:

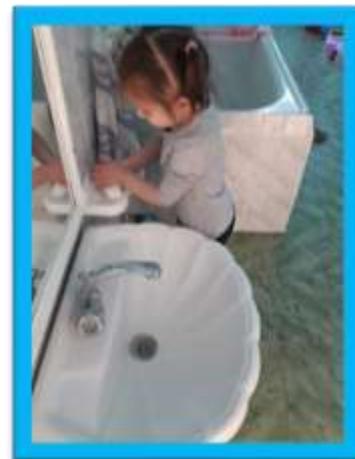
- Подобрать и систематизировать материал по физкультурно-оздоровительной работе с детьми раннего возраста;
- Организовать предметно - развивающую среду для проведения занятий с детьми;
- Создание положительного эмоционального настроя и снятие психоэмоционального напряжения у малышей;
- Сформировать необходимые знания для здорового образа жизни;
- Научить использовать полученные знания в повседневной жизни.
- Разработать и оформить в виде информационных листов, буклетов, папок материалы для родителей.

Свою работу строим в тесном взаимодействии с воспитателями, узкими специалистами нашего детского сада, психологом и родителями.

Являясь участником этого общего процесса, я уделяю особое внимание обучению дошкольников основным движениям и навыкам здорового образа жизни, применяя на практике различные методы, приемы и технологии.

Что за технологии мы применяем и как.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:





Закаливающие мероприятия – например «Кран откройся, нос умойся», «Водичка, водичка...», организуем ходьбу босиком по ребристой доске после дневного сна, дорожка прекрасно массирует ступни малыша, укрепляет мышцы и связочный аппарат стопы, защищая организм в



целом.

- обязательное проветривание групповой комнаты и спальни.

- **Динамические паузы** – применяем комплексы мини упражнений «Зоркие глазки», «Где же наши ручки», «Рыбки плавают в пруду», «Пальчики гуляют» и др.



Подвижные и спортивные игры - подбираем в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения, например на прогулке «Воробышки и автомобиль», «Мой веселый звонкий мяч», «Кто быстрее», в группе «Солнышко и дождик», «Лохматый пес», «Вышла курочка гулять» и тд.



- **Пальчиковая гимнастика** - темы упражнений самые разнообразные: «Веселая мышка», «Паучки», «Домик на елке», «Крокодилы», и др.
- **Гимнастика для глаз** – стараюсь проводить в стихах, например:
*Всю неделю по — порядку, Глазки делают зарядку.
В понедельник, как проснутся, Глазки солнцу улыбнутся,
Вниз посмотрят на траву, И обратно в высоту.
А сейчас расслабьте глаза, поморгайте часто-часто*

Без гимнастики, друзья, Нашим глазкам жить нельзя!

- **Дыхательная гимнастика** – очень детям нравится упражнения с мыльными пузырями, «Насос», «Волшебные бутылочки», «Каша кипит», «Чей шарик быстрее» и т.д.
- **Гимнастика пробуждения** – стараемся включать спокойную музыку и сначала делаю упражнения на кроватках «Мы проснулись», «Котята», «Веселая зарядка».
- **Использованием массажного Шарика су-джок** малыши с удовольствием повторяют движения, стараюсь проводить упражнения в стихах:

Я мячом круги катаю назад - вперед его гоняю

Им поглажу я ладошку, а потом сожму немножко.

Каждым пальцем мяч прижму и другой рукой начну.

Детям моей группы очень нравятся массажи с использованием нетрадиционного материала: шарики су-джок, кисточки, пёрышки, шишки, поролоновые палочки. Также игровой массаж способствует установлению эмоционального контакта, сплочению детского коллектива, если проводить его в парах или по кругу.

Арт – терапия - С помощью художественного творчества помогаем ребенку погасить отрицательные эмоции, отвлечь и успокоить ребенка. В течение дня включаем в работу «Рисование пальчиками», «Рисование ладошками», «Рисование на большом листе бумаги», «Рисование и работа с пластилином».

К технологии обучения здоровому образу жизни относятся:

- **Утренняя гимнастика** - на каждую неделю комплекс упражнений. Подобрали к ним музыкальное сопровождение: «Курочка Ряба», «Погремушки», «Веселые Петрушки», «Самолетики» и др.

К коррекционным технологиям относятся:

- **Артикуляционная гимнастика, дыхательная** – изготовили картотеку упражнений для губ, щек, языка.



- **Музыкотерапия** — помогает снять напряжение, повысить эмоциональный настрой ребенка. И мы широко используем ее в течение дня, в зависимости от вида деятельности.
- **Сказкотерапию** - Ни для кого не секрет, что поступление ребенка в детский сад, нередко бывает сопряжено с тяжелыми эмоциональными переживаниями. И именно сказка облегчает ребенку вхождение в детский сад, а так же положительно влияет на его здоровье. Каждый день мы сталкиваемся с большими и маленькими проблемами.
- Надо умываться, а дети не любят, надо кушать, а они не хотят, надо одеваться, убирать игрушки, а они не желают. Как же с ними справиться? И вот тут на помощь приходят стихи, сказки, песенки, потешки, одним словом – **элементы сказкотерапии**.

На будущее - для эмоционального развития детей будем использовать **Технологию воздействия цветом**. Цвет для ребенка – особая «палочка-выручалочка» в любых критических



ситуациях. Сколько удивления и восторга вызывают у ребят эксперименты с красками, нетрадиционные способы рисования по мятой бумаге. В своей работе использую такие игры с цветом, как, «Цветная водичка», игры с атласными лентами, игры с султанчиками, игра «Карусель».

Физкультурные занятия – стараемся проводить интегрированные занятия с элементами изобразительной деятельности, конструирования, с музыкальным сопровождением. Использую нетрадиционное оборудование, такое как «Сенсорные мешочки», «Волшебные прищепки», «Сенсорный цветок», «Сенсорное панно».

Закончить свое выступление хочу словами Сухомлинского В.А.: «Я не боюсь еще и еще повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».