

«Использование здоровьесберегающих технологий в режиме дня для детей раннего возраста»

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны.

Здоровьесберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Одной из основных задач на протяжении последних лет является воспитание **здорового ребёнка**, с учётом **возрастных** и **индивидуальных особенностей детей**, а также разработка и внедрение в практику **здоровьесберегающих технологий**, формирование у ребёнка потребности в **здоровом образе жизни**.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении большое внимание уделено для создания **здоровьесберегающего пространства**.

.

Здоровьесберегающие технологии можно разделить на 3 группы:

1. **Технологии сохранения и стимулирования здоровья.**
2. **Технологии обучения здоровому образу жизни.**
3. **Технологии коррекционные.**

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

Динамические паузы;

Самомассаж;

Физкультминутки;

Контроль осанки;

Дыхательная гимнастика;

Мимическая гимнастика;

Пальчиковая гимнастика;

Артикуляционная гимнастика;

Гимнастика для глаз;

Оздоровительные игры;

Релаксация.

Все составные **здоровьесберегающего** аспекта органично включаются в **режим дня**.

Ежедневно проводя пальчиковую гимнастику мы воздействуем на кончики пальцев стимулируем прилив крови к рукам, развивает мелкую моторику, речь. Повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

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.

Согласно статистическим данным, уровень распространенности заболеваний органов дыхания у **детей очень высок**. Дыхательная система малышей несовершенна. Жизненная емкость легких мала, а потребность в кислороде велика. С детьми дыхательную гимнастику необходимо проводить каждый день в хорошо проветренном помещении, в любое удобное время дня, исключая

20—30 минут до еды и сна и 1 час после приема пищи.. Перед гимнастикой необходимо очистить нос. Продолжительность занятия — от 10 до 20 минут. Это зависит от **возраста детей**, их индивидуальных возможностей и самочувствия.

Целью артикуляционной гимнастики является выработка правильных, полноценных движений артикуляционных органов, необходимых для правильного произношения звуков, и объединение простых движений в сложные – артикуляционные уклады различных фонем.

Артикуляционную гимнастику целесообразно проводить с детьми начиная с трехлетнего **возраста**. Желательно отводить на артикуляционные упражнения от 3-5 минут ежедневно в младшем дошкольном **возрасте** до 10-12 минут ежедневно для **детей** старшего дошкольного **возраста**. Каждый комплекс должен включать от четырех до восьми упражнений (соответственно **возрасту детей**, но не должен превышать рекомендованной продолжительности).

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.

Условия: Для проведения не требует специальных условий. Любая гимнастика для глаз проводится стоя.

Время: Выполняются 2-4 мин.

Правило: При выполнении упражнений голова неподвижна (*если не указано иначе*).

Детям с патологией зрения противопоказаны упражнения, связанные с длительным и резким наклоном головы.

Прием проведения – наглядный показ действий педагога.

Мимика – это движение лица, которое выражает внутреннее эмоциональное состояние человека. Она наделена свойством, отражать психическое состояние человека, выражение лица во многом определяется динамикой и статикой мимических мышц.

Мимика тесно связана с артикуляцией и, стимулируя ребенка изображать на лице различные эмоции, мы способствуем развитию у него не только мимической, но и артикуляционной моторики, в частности развиваем подвижность мышц губ и щек.

Именно поэтому для маленьких **детей** большое значение приобретает эмоциональная разгрузка. Лучшим средством эмоционального тренинга в таких ситуациях является мимическая гимнастика, которая помогает ребенку:

познать сущность эмоциональных состояний как собственных, так и окружающих людей;

развить произвольность собственного поведения через осознанное и адекватное проявление эмоций;

усилить глубину и устойчивость чувств;

разгрузиться от излишних **переживаний**, проявив свое эмоциональное состояние.

Элементы закаливания в **режиме дня**:

- мытьё рук до локтя прохладной водой;

- полоскание горла водой комнатной температуры.

Технологии обучения здоровьесберегающему образу жизни:

Утренняя гимнастика;

Физкультурные занятия;

Физкультурные досуги;

Точечный массаж;

Спортивные развлечения;

Гимнастика пробуждения.

Для сохранения и укрепления **здоровья** дошкольников необходимым условием является физическое воспитание. Его основная задача – улучшение состояния **здоровья** и физического развития; формирование двигательных навыков; повышение работоспособности; расширение функциональных возможностей развивающегося организма.

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

Активный отдых - это 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 активного отдыха и формирования **здорового образа жизни**.

Спасибо за внимание!