***“Использование здоровье сберегающих технологии***

***в режиме дня в раннем возрасте”***

Воспитатель Голубцова Ю.Н.

Ярославль 2016

Дети - это наше будущее, и сегодня от нас зависит, какое оно будет. В современном обществе отмечается повышение требований к физическому, развитию детей. Одна из мер, обеспечивающих более успешное их развитие - предоставление государством возможности воспитания детей раннего возраста. **Сохранить здоровье нации на современном этапе - главная задача, в решении которой проблема развития детей раннего возраста в условиях семьи и общественного воспитания является центральной.**

Реализуемые  программы и технологии помогают наиболее полному личностному развитию воспитанников. Их содержание, а также построение воспитательно - образовательного процесса на основе сотрудничества, уважения к личности ребенка, обеспечивает хороший уровень компетентности детей в различных сферах.

В начале учебного года, заполнив и проанализировав листы адаптации, мы провели оценку исходного физического уровня развития детей. В процессе обследования мы использовали: метод наблюдений, беседы с родителями, подвижные игры, подобранные соответственно возрасту. Изучив полученные результаты, мы наметили план дальнейшей работы и доставили для себя цель: создать у себя в группе такую здоровье сберегающую среду, которая могла бы обеспечить воспитаннику возможность сохранения здоровья. В группе мы стараемся создать домашнюю обстановку, чтобы обеспечить все условия для разностороннего развития детей, чтобы они чувствовали себя уютно и комфортно. Для достижения поставленной цели необходимо:

* организация здоровьесберегающей и развивающей среды, способствующих конструированию вариантов здорового образа жизни, повышению сопротивляемости и защитных свойств организма ребенка.
* создание условий для обеспечения психологической безопасности личности ребенка; формирование у детей жизненно необходимых двигательных умений и навыков в различных видах деятельности.

Таким образом, проанализировав вышесказанное, мы с уверенностью можем сказать о создании здоровьесберегающей среды в ясельной группе №5"Гнездышко".

Проведение с детьми раннего возраста спортивных занятий три раза в неделю способствует физическому развитию малышей, формирует у них те двигательные навыки, которые затем уже в детском саду преобразуются в необходимые физические качества – ловкость, быстроту реакции, скорость, меткость и т.д. Мы развиваем посредством **ходьбы** в своих воспитанниках весь опорно-двигательный аппарат ребенка, движения, формирующие правильную осанку. В этом участвуют 56% мышц тела малышей.

Другими важными навыками, приобретаемыми детьми раннего возраста в группе , являются **бег** ( циклическое движение, в котором отталкивание от опоры ногой чередуется с полетом); **прыжки** (вид основного движения не являющейся циклическим); **катание, бросание,** **ловля и метание** (игры с мячом во время прогулок в теплое время года); **лазание, ползание** (выполняемые ежедневно во время игры с воспитанниками); развитие в ребенке навыков**равновесия** (ходьба по скамье и по узкой дорожке).

Важнейшим ежедневным занятием с детьми раннего возраста являются **подвижные игры**. Предусмотренные планированием игры проводятся на утренних и вечерних прогулках в соответствии со временем года.

**Закаливание** детей раннего возраста также является важным фактором, способствующим укреплению здоровья малышей. Под закаливанием понимают повышение сопротивляемости организма главным образом низким температурам, поскольку в возникновении ряда заболеваний играет важную роль охлаждение организма (болезни верхних дыхательных путей, воспаление легких, нефриты, ревматизм и т. п.). **Цель закаливания** - выработать способность организма быстро изменять работу органов и систем в связи с постоянно меняющейся внешней средой. Способность организма приспосабливаться к определенным условиям внешней среды вырабатывается многократным повторением воздействия того или иного фактора (холода, тепла и т. п.) и постепенного повышения его дозировки. В процессе закаливания в организме ребенка происходят весьма сложные изменения. Все физиологические процессы в тканях и органах, в том числе расширение и сокращение кровеносных сосудов, протекают экономнее, быстрее и совершеннее. В результате закаливания ребенок становится менее восприимчивым не только к резким изменениям температуры и простудным заболеваниям, но и к другим инфекционным болезням. Закаленные дети обладают хорошим здоровьем, аппетитом, спокойны, уравновешенны, отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой работоспособностью. Однако всех этих результатов можно добиться лишь при правильном выполнении закаливающих процедур.

В группе проводятся закаливающие процедуры, предусмотренные планированием в строгом соответствии с возрастом ребенка и временем года, в которое они проводятся. Это воздушные и водные процедуры, солнечные ванны.

Большое внимание мы уделяем использованию недавно приобретенной дорожке здоровья, используя ее в различных режимных моментах, но, в основном,после дневного сна.

Планированием работы в группе предусмотрены закаливающие мероприятия, которые проводятся в группе в течение всего календарного года. Система закаливания организма ребенка полностью зависит от времени года, в которое оно проводится.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Закаливающие мероприятия* | Осень | **1.** **Закаливание воздухом** |
| Соблюдение времени пребывания на прогулке, согласно режиму дня  Поддерживание нормальной температуры воздуха в помещении (1 мл. гр. +19: +20) |
| Зима | **1.** **Закаливание воздухом** |
| Соблюдение времени пребывания на прогулке, согласно режиму дня  Поддерживание нормальной температуры воздуха в помещении (1 мл. гр. +19: +20) |
| Весна | **1.** **Закаливание воздухом** |
| Соблюдение времени пребывания на прогулке, согласно режиму дня  Поддерживание нормальной температуры воздуха в помещении (1 мл. гр. +19: +20)  Воздушные ванны после дневного сна с проведением физических упражнений  Правильный подбор одежды, облегченная одежда |
| **2.** **Закаливание водой** |
| Ходьба по ребристым дорожкам, проложенным смоченными полотенцами  Ходьба по ребристым дорожкам |
| Лето | **1.** **Закаливание воздухом** |
| Соблюдение времени пребывания на прогулке, согласно режиму дня  Поддерживание нормальной температуры воздуха в помещении (1 мл. гр. +19: +20)  Воздушные ванны после дневного сна с проведением физических упражнений  Правильный подбор одежды, облегченная одежда |
| **2. Закаливание водой** |
| Ходьба по ребристым дорожкам, проложенным смоченными полотенцами  Обширное умывание |
| **3.** **Закаливание солнечными лучами** |
| Происходит после воздушных и водных процедур в середине прогулки. Время постепенно увеличивается, зависит от возраста детей |

Особое внимание, мы уделяем проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. В начале учебного года мы начинаем постепенное обучение элементам умывания по мере прохождения адаптационного периода, ходьба босиком, воздушные ванны после сна и во время физкультурных занятий. А также ходьба по дорожке здоровья, солнечные и воздушные ванны. Играем с детьми в игры, которые лечат. Для часто болеющих детей хорошо помогает дыхательная, артикуляционная гимнастика. Организуем двигательный режим (согласно возрасту).

Использование дорожек здоровья способствует такому важному этапу в формировании здоровья ребенка, как профилактика плоскостопия у детей.

С детьми раннего возраста в целях закаливания и профилактики плоскостопия используются дорожки здоровья и босохождение.

В группе раннего возраста во всех проводимых занятиях применяются технологии направленные на сохранение и развитие здоровья малышей. Так как**насколько здоров ребенок - настолько он и развит.**

Для создания условий по сохранению, укреплению, формированию здоровья детей так же нужно разумное сочетание оздоровительных и образовательных задач, что обеспечит развитие детей не в ущерб здоровью. Цель которого: сформировать у ребенка мотивы самосохранения, воспитать привычку думать и заботиться о своем здоровье. Для достижения поставленной цели мы формируем навыки ухода за телом; создаем условия для закаливания; формируем навыки охраны личного здоровья и здоровья окружающих; даем представление и функциях тела; учим детей обращаться с опасными для здоровья вещами; демонстрируем значимость правильного отношения к здоровью и т.д.

В группе проводятся упражнения, способствующие: формированию осанки, профилактике плоскостопия, развитию органов дыхания, развитию опорно-двигательного аппарата и т.д. Как показывает наша практика, все выше перечисленные методы нам очень помогают в работе с детьми, мы и в дальнейшем будем их использовать, о чем свидетельствуют результаты.

Важнейшим фактором, который способствует развитию, сбережению и укреплению здоровья детей в группе младшего возраста являются ежедневные проветривания помещения, соблюдение температурного режима в туалетном помещении, чистота в группе, много света, спокойный, доброжелательный тон воспитателя, обязательные ежедневные прогулки в любое время года за исключением холодных температур (ниже 16oС).

**Работа с родителями** для нас является важной составляющей всего педагогического процесса, ведь от нашего сотрудничества многое зависит. С момента поступления ребенка в детский сад мы должны строить совместную работу, которая поможет ему быстро и безболезненно адаптироваться и влиться в коллектив.

Для этого мы проводим с родителями беседы на темы: "Ваш ребенок идет в детский сад", "Особенности воспитания и обучения детей раннего возраста", "Оздоровление и закаливание детей раннего возраста" и многие другие; даем необходимые консультации (индивидуальные и групповые.), по вопросам адаптации детей к условиям ДОУ и на интересующие родителей темы. Проводим собрания, на которых выбирается актив группы, намечается план совместной работы с родителями, обсуждаются и рассматриваются различные вопросы касаемые воспитания и обучения детей. Мы стараемся привлечь родителей к участию в жизни группы и детского сада, родители посещают родительские собрания. Принимают активное участие в жизни группы

Большое значение мы уделяем устному анкетированию родителей, ведь ответы родителей помогают нам выяснить увлечение взрослых и детей, проблемы, требующие педагогической помощи, узнать мнения родителей о нашей работе, найти новые пути сотрудничества.

Одним словом коллектив группы работает в тесном сотрудничестве с родителями своих воспитанников. Это приводит к положительным результатам по опыту прошлых лет.

Следовательно, работа воспитателей является целостной системой, в которой сочетается охрана и укрепление здоровья ребенка, происходит совмещение функций детского организма и формируется физическое развитие.