**Модель использования здоровьесберегающих технологий**

**в образовательном процессе младшей группы ДОУ**

Значение ранних периодов детства для развития личности и воспитания здорового ребенка трудно переоценить. В первые три года жизни закладываются наиболее важные и фундаментальные человеческие способности – познавательная активность, любознательность, уверенность в себе и доверие к другим людям, целенаправленность и настойчивость, воображение, творческая позиция и многие другое. 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. Вследствие этого, могут появляться различные нарушения их развития.

Нарушение развития у детей - это любое нарушение развития, возникающее в младенческом или детском возрасте, которое характеризуется задержкой биологически необходимых  психических функций. Эти нарушения многоплановы и многоаспектны. Они выражаются в интеллектуальной, двигательной, речевой или сенсорной неполноценности. Отклонения в развитии бывают разных форм и разной степени выраженности.

В связи с этим появляется необходимость профилактических мероприятий по профилактике нарушений развития, охране и укреплению здоровья детей.

Наиболее эффективным способом профилактики нарушения развития у детей раннего возраста в условиях ДОУ можно считать здоровьесберегающие технологии.

Существует целая классификация здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании: по доминированию целей и решаемых задач, а также ведущих средств здоровьесбережения и здоровьеобогащения субъектов педагогического процесса.

В процессе работы в группах раннего возраста были опробованы различные виды здоровьесберегающих технологий и определены наиболее подходящие для детей данной возрастной группы.

1. **Технологии сохранения и стимулирования здоровья**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название****технологии** | **Определение** | **Место в образовательном процессе** |
| Физкультурная минутка | Динамическая пауза для профилактики переутомления на занятиях интеллектуального цикла. | В зависимости от вида занятия может включать в себя элементы гимнастики для глаз дыхательной гимнастики и т. п. Проводится во время занятий по мере утомляемости детей. В процессе проведения естественно и ненавязчиво воспитывается поведение, развивается мышечная активность, корригируются недостатки речи, активизируется имеющийся словарный запас. Продолжительность – 2-3 мин. |
| Подвижные и спортивные игры | Способствуют устранению замкнутости, появляется умение слушать и слышать речь взрослого; развивается навык начинать и заканчивать действия по сигналу, согласовывать их с действиями товарищей. Развиваются основные виды движений, выносливость, крупная моторика рук, координация движений, способность концентрировать внимание, память, наблюдательность, ориентировка в пространстве.  | Проводятся в группе и на площадке. проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения. |
| Пальчиковая гимнастика | тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами.  | (индивидуально, подгруппой, или группой в любой удобный отрезок времени, |
| Бодрящая гимнастика | Проводится для постепенного, аккуратного запуска всех жизненно важных процессов организма, после длительной статистической позы сна прямо в постелях.Ее основными элементами являются потягивающие упражнения, имитация позы животных, дыхательная гимнастика, включающая позитивную настройку организма ребенка на здоровье, радость и красоту. | На кроватках, обширное умывание, ходьба по ребристым поверхностям, лёгкий бег. Длительность – 5-10 мин.  |
| Гимнастика для глаз  | Упражнения для снятия глазного напряжения | Ежедневно по 3-5 мин. В свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендована  наглядность и показ воспитателя. |
| Дыхательная гимнастика  | Специальные упражнения, очищающие слизистую дыхательных путей, укрепление дыхательных путей, дыхательной мускулатуры, улучшение самочувствия ребёнка. | Проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы: включаются в комплексы утренней гимнастики, разминки после сна, на прогулке и т.д. Дыхательная гимнастика – оборудование является частью предметно - развивающей среды (вертушки, султанчики, мыльные пузыри). С удовольствие «дуют на снежинку», «нюхают цветочек», показывают как «работает насос».  |
| **Гимнастика пробуждения**  | Направлена на постепенный переход ото сна к бодрствованию после дневного сна. | Проводится в постели: потягивание, имитируя позы животных, поочередное и одновременное поднимание и опускание рук и ног, элементы самомассажа, гимнастики для глаз. Хождение босиком, воздушные ванны, ходьба по дорожкам, сделанных из нетрадиционного материала, для профилактики и исправления плоскостопия. |
| Релаксация | Система расслабляющих упражнений, способствующая восстановлению между процессами равновесия возбуждения и торможения, снижение двигательного беспокойства ( дыхание, мышечное расслабление) | По мере утомляемости детей, минуты тишины, музыкальные паузы, слушание музыкальных произведений, звуки природы, шум воды, голоса птиц.Проводятся в любом подходящем помещении. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться. |
| Технологии эстетической направленности | Эмоциональное благополучие ребёнка | Реализуется в НОД художественно-эстетического цикла, при оформлении помещений к праздникам. Большое значение имеет работа с семьёй, привитие детям эстетического вкуса. |

**2.Технологии обучения здоровому образу жизни**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название****технологии** | **Определение** | **Место в образовательном процессе** |
| Утренняя гимнастика | Важная составляющая двигательного режима, средства поднятия эмоционального тонуса. Обеспечивает раскованность в поведении, хорошее настроение. В ней сосредоточен комплекс взаимодействий на разностороннее развитие детей: музыка, ритм, эстетика окружающих пособий, игра и общение. | Продолжительность 3-5 мин., с музыкальным сопровождением. Малыши выполняют знакомые упражнения, действуя в образе животных, что создает хорошее настроение, вызывает желание выполнять движения. Оздоравливает, укрепляет организм, вырабатывает у детей привычку каждый день по утрам выполнять различные упражнения. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки. |
| Физкультурное занятие | Организованная форма обучения. Они направлены на обучение двигательным умениям и навыкам в игровой форме, с использованием воображаемых ситуаций, подражательных действий. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. А присутствие музыки на занятиях способствует улучшению психологического и физиологического состояния организма ребёнка.  | Физкультурные занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью 10 минут и состоят из трех частей: вводной (ходьба, чередующая с бегом, основной (3-6 общеразвивающих упражнений с предметами или подражательных, которые заканчиваются подскоками или бегом) и заключительной части (малоподвижная игра или ходьба с замедлением темпа). |
| Самомассаж   | Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает  кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. Для детей самомассаж - это профилактика сколиозов, простудных заболеваний, вегетативных дистоний.  Он благоприятствует психоэмоциональной  устойчивости к физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм. | Использованием массажного Шарика суджок. Самомассаж проводится в игровой форме ежедневно в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке и в любое время способствуют изменению позиции ребенка из объекта в субъект педагогического воздействия, а это гарантия успеха реабилитационной, коррекционной и развивающей работы.          Также игровой массаж способствует установлению эмоционального контакта, сплочению детского коллектива, если проводить его в парах или по кругу. |
| Проблемно-игровые игротренинги и игротерапия | Система игровых упражнений, которые тренируют способность быстро и активно концентрировать слуховое внимание, память, осязание, воображение, творческую фантазию.  | Может быть организовано не заметно для ребёнка. Педагог включается в игровой процесс. В свободное время. Строго время не фиксируется, всё зависит от поставленных задач. Количество детей не более 10 |
| Физкультурный досуг | Одна из наиболее эффективных форм активного отдыха. Он повышает интерес к занятиям, оказывает благотворное воздействие на организм ребенка, закрепляет двигательные умения и навыки, развивает двигательные качества (быстроту, ловкость), способствует воспитанию чувства коллективизма, дружбы, развивает выдержку, внимание, смелость, упорство, организованность. | Физкультурные развлечения проводятся 1-2 раза в месяц, как правило, во второй половине дня. Дети привлекаются к совместным действиям в подвижных играх, выполняют физические упражнения с предметами, эмоционально откликаются на яркие впечатления.  |

**3.Коррекционные технологии**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название****технологии** | **Определение** | **Место в образовательном процессе** |
| **Технология музыкального воздействия** | Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Спокойная музыка, вызывающая ощущения радости, покоя, любви, способна гармонизировать эмоциональное состояние маленького слушателя, а также развивать концентрацию внимания. Музыка перед сном помогает с  трудом  засыпающим детям успокоиться и расслабиться.                 | Использование спокойной музыки. В течение всего дня встречаем, укладываем спать, поднимаем после дневного сна под соответствующую музыку, используем ее в качестве фона для занятий, свободной деятельности. |
| **Сказкотерапия**  | **Сказкотерапия**используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание.                                                                                    | Сказки не только нужно читать, но и обсуждать с детьми. Дети очень любят «олицетворять» их, обыгрывать. Для этого используют кукольный театр, ролевые игры, в которых дети перевоплощаются в разных сказочных героев. Дети также сами сочиняют сказки, ведь придуманная сказка ребёнком, открывающая суть проблемы -  основа сказкотерапии. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами толком не осознают, или стесняются обсуждать их со взрослыми.       |
| **Артикуляционная гимнастика** – | Это комплекс упражнений, одни из которых помогают улучшить подвижность органов артикуляции, другие — увеличить объём и силу движений, третьи вырабатывают точность позы губ, языка, необходимую для произнесения того или иного звука. | Средняя продолжительность занятия артикуляционной гимнастикой для детей 2-3 лет составляет не более 10 минут. Занятие проводится в непринужденной атмосфере в виде игры, основанной на имитации движений и звуков животных и предметов, изображенных на тематических картинках. Каждое упражнение повторяется 5-7 раз. |

**4.Технология валеологического просвещения родителей, направленные на обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ, обретение ими валеологической компетентности**

Семья и детский сад в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. Важнейшим условием преемственности является установление доверительного делового контакта между семьёй и детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов. С уверенностью можно сказать, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьёй

 В процессе организации единого здоровьесберегающего пространства ДОУ и семьи, я использую разнообразные формы работы:

- папки-передвижки,

- консультации,  рекомендации, беседы,

- родительские собрания,

- информационные стенды для родителей, освещающие вопросы оздоровления без лекарств (комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры;

- информационные стенды медицинских работников о медицинской профилактической работе с детьми в ДОУ;

- приобщение родителей  к участию в физкультурно-массовых мероприятиях (соревнования, спортивные праздники, дни открытых дверей).

**5.Технологии социально-психологического благополучия ребёнка – технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребёнка-дошкольника**

Основная задача этих технологий обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье, обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника.

Реализацией данных технологий занимается психолог посредством специально организованных встреч с детьми, а также воспитатель и специалисты дошкольного образования в текущем педагогическом процессе ДОУ. К этому виду технологий можно отнести технологии психологического и психолого-педагогического сопровождения развития ребёнка в педагогическом процессе ДОУ.

**6. Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования – технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни**

Внедрение здоровьесберегающих технологий способствует воспитанию интереса ребёнка к процессу обучения, повышает познавательную активность и, самое главное, улучшает психоэмоциональное самочувствие и здоровье детей. Способствует снижению заболеваемости, повышению уровня физической подготовленности, сформированности осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.

Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, а у ребёнка- стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Подготовка к здоровому образу жизни ребёнка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста.