Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад №337 "Золотой ключик" Волгоградская область, г. Волгоград

***Статья***

Для воспитателей детских садов

для младшего дошкольного возраста

***«Здоровье- это главное»***

Статья составлена: воспитателем

Клыковой Марии Олеговной

Волгоград 2023г

**Актуальность**

***«Здоровье – бесценный дар. Потеряв его в молодости, не найдешь до самой старости.»*** Так гласит народная мудрость.

Дети- самое ценное, что есть в жизни. А их здоровье - одна из самых наиважнейших составляющих благополучия семьи и общества, поэтому проблема здоровья детей является особенно актуальной в жизни нашего общества.

Главной целью образовательных учреждений является - формированию здорового поколения. Средством решения ее являются здоровьесберегающие технологии, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада. Здоровьесберегающая технология-это система мер, направленная на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка.

***Задачи здоровьесберегающих технологий:***

сохранение уровня здоровья

создание обстановки для комплексного психофизиологического развития ребенка;

обеспечение комфортных условий жизни на протяжении нахождения ребенка в детском саду.

Этапы работы

***Подготовительный***:

Особое внимание следует уделить ППРС. Необходимо учитывать, что ведущая деятельность детей раннего возраста предметная, большая часть пространства насыщена дидактической игрушкой. Все игрушки должны быть экологически чистыми, опрятными, не травмоопасными.

Наличие в помещении подвесных фигурок, бабочек, птичек, сердечек- создает атмосферу, в которой постоянно что-то движется и меняется. Это не только украшает и делает необычным помещение, но и способствует дополнительному проведению глазной и дыхательной гимнастик.

Также немаловажную роль играет правильный подбор мебели: она должна быть ярких, но не раздражающих тонов, обязательным условием при подборе мебели, является соблюдение ростовки (во избежание развития сколиоза).

Необходимо обратить внимание на цветовую гамму стен в помещении- они должны носить успокаивающий характер, без всяких раздражителей.

Обобщая данный этап работы, можно сказать, что: необходимо создать в группе такую здоровьесберегающую среду, которая будет способствовать гармоничному и всестороннему развитию детей раннего возраста, и, вместе с тем, обеспечивать им возможность сохранения здоровья.

***Основной***:

С момента поступления ребенка в детский сад, необходимо строить совместную работу с родителями так, чтобы помочь детям быстро и безболезненно адаптироваться. Самым первым шагом на пути формирования эмоционального благополучия является сбор информации об индивидуальных особенностях малыша и составление на основе этой информации рекомендаций для родителей. Обсуждаются вопросы, наиболее значимые для воспитания и развития детей раннего возраста: уход за ребенком, формирование культурно-гигиенических навыков, развитие речи, игры с детьми. Немаловажным фактором работы с родителями являются к папки передвижки, например: «Маленькие советы для больших родителей», «Советы по адаптации Вашего малыша в детском саду», «Если Ваш ребенок капризничает» …

На первое родительское собрание, лучше всего пригласить медицинского работника, который расскажет о всех медицинских мероприятиях, которые будут проходить в детском саду, а так же у родителей появится возможность получить квалифицированный ответ на интересующие их вопросы.

Понимая значимость работы по формированию, укреплению и сохранению здоровья малышей, педагог обязан целенаправленно работать над созданием благоприятного здоровьесберегающего пространства. Прежде всего -это спокойный, доброжелательный психологический климат, разговор с детьми негромким голосом, использую в своей речи стихи, песенки, потешки.

Например, встречая утром плачущего ребенка, можно с улыбкой произнести слова потешки « Это что тут за рев?» Настроение ребенка, как правило, меняется в лучшую сторону.

Положительный эмоциональный настрой важен для общего физического состояния детей. Ранний возраст характеризуется обостренной чувствительностью к разлуке с мамой и страхом новизны, поэтому адаптация может проходить крайне болезненно. Понимая это, педагог должен стараться так организовать этот период, чтобы как можно меньше травмировать ребенка. Одним из вариантов создания эмоциональной комфортности и позитивного психического самочувствия, можно использовать сказкотерапию. Правильно подобрав сказку, можно решить многие проблемы ребенка: побороть страхи и капризы, развить волю и смелость. Такие занятия можно проводить в различной форме: чтение, рассказывание, показом на фланелеграфе, вместе с детьми слушать сказки на магнитофоне. Для небольших инсценировок можно использовать различные виды театров: деревянные, пальчиковые, би-ба-бо, театр ложек.

Вот прошел период адаптации- и воспитатель начинает начинает работу по формированию у детей культурно- гигиенических навыков и навыков самообслуживания. Этот этап необходим, как неотъемлемой части культуры поведения, он позволяет воспитывать такие качества, как опрятность, аккуратность, соблюдение чистоты и порядка, навыков культуры еды. Привитие этих навыков необходимо проводить в игровой форме, с использование песенок, потешек, прибауток. Всем известно, что гигиенические процедуры- это не только залог чистоты и культуры поведения, но и, в первую очередь- здоровья, поэтому в детском саду этому этапу уделяется большое внимание именно с раннего возраста.

***Принципы оздоровления детей раннего возраста***:

**1. Оптимизация режима**:

Игровая деятельность, сон, питание, прогулка, совместная и самостоятельная деятельность должны сменять друг друга с наиболее целесообразной последовательностью.

Каждое утро в детском саду начинается с гимнастики. Весёлая музыка создает бодрое настроение, развивает координацию движений.

Кинезиология ( пальчиковые игры ) обеспечивает развитие моторики, внимания, памяти, мышления. Каждое занятие имеет свое название проводится в течении нескольких минут, два-три раза в день. Малыши быстро запоминают несложные стишки, сопровождающие движения пальчиков. В группе должна быть подобрана картотека пальчиковых игр. Помимо пальчиков игр в группе раннего возраста целесообразно проводить глазные и дыхательные гимнастики. Все они также сопровождаются наличием картотеки.

Обязательные ежедневные прогулки утром и вечером в любое время года за исключением особо неблагоприятных погодных условий. А когда дети находятся на улице, в группе проводится кварцевание, проветривание, влажная уборка.

Обязательный дневной сон как один из периодов отдыха организма. Перед сном очень полезно применить метод релаксации- это успокаивает и убаюкивает.

А чтобы пробуждение было приятным, необходимо уделить немного времени бодрящей гимнастике. Делать её можно прямо в кроватке.

**2. Организация двигательной активности:**

Проведение с детьми раннего возраста физкультурных занятий способствует не только физическому развитию малышей, но и формирует у них жизненно необходимые, в различных видах деятельности, двигательные умения и навыки.

Особое внимание уделяется подвижным играм. В них используются, знакомые детям, основные движения: ходьба, бег в одном направлении, бег врассыпную, прыжки. Трудно переоценить пользу подвижных игр для малышей. Во время активного движения активизируются дыхание, кровообращение и обменные процессы в организме. В одну и ту же игру можно играть несколько раз подряд, в зависимости от настроения детей, но не более 10-15 минут.

**3. Закаливание с учетом состояния ребенка**

**Цель**: Выработать способность организма быстро изменять работу органов и систем в связи с постоянно изменяющейся внешней средой.

**К закаливанию относится:**

Правильный подбор одежды ребенка по сезону- это является одним из звеньев профилактики простудных заболеваний. Зачастую родители кутают своих малышей и здесь, актуально будет применить, папку- передвижку для родителей «Как правильно одеть Вашего ребёнка на прогулку и в группу»

Поддержание нормальной температуры воздуха в помещении (младшая группа+19 +20 градусов)

Мытье рук до локтя, умывание водой комнатной температуры.

Воздушные ванны после дневного сна, хождение босиком по корригирующим дорожкам, дорожкам здоровья, коврику «Травка».

**Подведение итогов:**

В раннем возрасте решающее значение для правильного, всестороннего развития ребёнка имеет состояние его здоровья. Здоровый малыш, если его правильно воспитывать, эмоционален, ест с аппетитом, деятелен. Вырастить здорового и развитого ребёнка можно только тогда, когда есть возможность действовать с любовью, вниманием и терпением, действовать чутко и творчески. Справиться с этой нелегкой задачей помогает любовь к детям и знание их возрастных особенностей.