Укрепление психофизического здоровья детей раннего возраста посредством здоровьесберегающих технологий

*МБДОУ ГДС «Радуга»*

*Воспитатель: Карпухина Н.В*

С первых дней пребывания ребёнка в детском саду важнейшей задачей перед воспитателем  становится забота о сохранении, укреплении и обогащении здоровья детей. В особой помощи и защите нуждаются дети раннего возраста, поскольку их организм ещё недостаточно  окреп, чтобы самостоятельно противостоять заболеваниям, справляться с психо-эмоциональным состоянием, особенно в адаптационный период. В реализации данной задачи мне помогают различные здоровьесберегающие технологии. В 1 младшей группе я больше использовала традиционные технологии *(пальчиковые игры, физические упражнения, прогулка на свежем воздухе, игры с песком и водой)*, а в этом году добавила новые, нетрадиционные здоровьесберегающие  технологии. О них я и хотела бы рассказать.

**Утренняя гимнастика**

Наш день начинается с комплекса утренней гимнастики. В основе каждого комплекса занимательный  сказочный сюжет, что позволяет сделать зарядку не только интересной, но и развивать память.

Например, по мотивам русских народных сказок "Колобок", "Маша и медведь", "Репка". Тут даже самые нерадивые и грустные детишки включаются в занятия.

**Самомассаж**

Самомассаж для детей в забавной игровой форме, в стихах, с использованием мячиков – прекрасный способ расслабить мышцы и избавиться от нервно-эмоционального напряжения.

**Релаксационные паузы**

Релаксационные паузы включаю по мере необходимости, когда дети слишком устали, напряжены. Одним они помогают снять напряжение, возбуждение, другим сконцентрировать внимание. Можно использовать специальные релаксационные упражнения, например, "Спящий котенок"  
Представим себе, что мы ве­селые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята уста­ли, начали зевать, ложатся не коврик и засыпают. У котят рав­номерно поднимаются и опус­каются животики, они спокойно дышат (повторить 2—3 раза).

Можно просто лечь на пол и включить спокойную классическую музыку, звуки природы.  
Перед сном я обязательно пою детям колыбельные песенки, читаю сказки чтобы дети смогли быстрее снять напряжение, успокоиться, заснуть.

**Бодрящая гимнастика**

Как помочь малышу проснуться в хорошем настроении и активно продолжить день? Конечно же провести бодрящую гимнастику после сна.  
Бодрящая гимнастика *(далее -****бг****)* помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. Я использую различные виды бг в кроватках и в групповой комнате:  
- бг с элементами дыхательной,  
- бг с элементами корригирующей,  
- бг с использованием методов снятия психоэмоционального напряжения и самомассажа.

Закаливание

Рижский метод-закаливание в водно-солевом растворе с постепенным понижением температуры воды. Родители попросили, чтобы как можно постепеннее процесс происходил (т.е. если по этому методу рекомендуется снижать температуру воды на 1 градус каждые 3 дня, то мы только через 2 недели). Ребёнок встаёт в таз с камушками и солёной водой, ходит по ним в течение 7 с, затем идёт по влажной дорожке, чтобы соль смылась, потом по сухой, чтобы высушить ножки и затем по массажным дорожкам.

Хочется сказать, когда  почти год назад 1.5 годовалые детки поступили к нам  в детский сад, им было очень тяжело ещё и потому, что адаптация пришлась на осеннее-зимний период. Некоторые очень долго привыкали, заболеваемость на конец года была очень высокой. Но на данный момент ситуация изменилась в лучшую сторону. Конечно, дети подросли, окрепли за лето, но я считаю что и воздействие здоровьесберегающих технологий очень важно. Главное, чтобы оно было комплексным и систематическим.