Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждения
Кутуликский детский сад №1

«Используемые здоровьесберегающие технологии в первой младшей группе»

Воспитатель:
Даглаева И.П
МКДОУ Кутуликский детский сад № 1

Одним из факторов формирующих здоровье ребёнка является двигательная активность, которая определяется как количество движений, которое малыш производит в течение всего периода бодрствования.

Двигательная активность – один из главных механизмов, обеспечивающих полноценное развитие ребенка. Чем больше двигательных действий совершает ребенок, тем быстрее он развивается.

За первые годы жизни ребенок проходит огромный и важный путь в развитии движений — от элементарных движений до сложных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, ползание и др.) При этом улучшается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, улучшается обмен веществ, повышается устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуются защитные силы организма.

Через двигательную активность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие. Поэтому, если данный период будет упущен в плане грамотного физического воспитания, то в дальнейшем наверстать пробелы, устранить допущенные ошибки будет чрезвычайно трудно. Так же этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками .

Для успешного решения задач двигательной активности детей раннего возраста в детском саду необходимо комплексное применение различных форм двигательной активности.

Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика направлена на активизацию деятельности организма, повышение его работоспособности и формирование правильной осанки.

Физкультурные занятия

Цель занятий — обучение новым движениям, закрепление ранее освоенных действий, воспитание физических способностей.

Для постепенного снижения нагрузки используются ходьба, задания на внимание, дыхательные упражнения, малоподвижные игры, хороводы.

Подвижные игры

Подвижные игры с разнообразным двигательным содержанием проводятся ежедневно. Они увеличивают двигательную активность, вызывают у детей положительные эмоции. В подвижных играх часто используют ходьбу, бег, прыжки, и другие способы передвижения.

РЕЛОКСАЦИЯ

дети учатся ощущать свои эмоции, расслабляться.

Самостоятельная двигательная деятельность детей

Разнообразная самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулке заключается в том, что они по своему желанию и инициативе выбирают себе вид занятий. Самостоятельная двигательная деятельность существенно расширяет двигательный опыт детей.

Оздоровительные силы природы

Систематическое использование солнечных, воздушных и водных процедур в соответствии с возможностями детского возраста совершенствует механизмы терморегуляции, нормализует психические процессы и тем самым повышает работоспособность и физическое состояние детей.

Пальчиковая гимнастика

снимает тревожность,

переключение внимания, улучшение координации и мелкой моторики, что напрямую воздействует на умственное развитие ребенка.

Дыхательная гимнастика

Активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

Самомассаж

это одна из разновидностей массажа, в которой ребенок, производя давление на определенные участки собственного тела, повышает свой жизненный тонус, избавляется от усталости и спасает себя от возможных заболеваний.

Бодрящая гимнастика после сна.

Основная цель гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений. Сохранить и укрепить здоровье детей

Гигиенические факторы.

К ним относятся соблюдение режимов сна и питания, двигательной активности и отдыха, гигиена тела, и т. п. Гигиенические факторы в значительной степени дополняют оздоровительное воздействие физических упражнений и определяют возможности физического развития.

Таким образом, основная идея сводится к следующему, что движение — это главное условие нормального роста и развития организма ребенка. Особенно в наше время когда, современные дети испытывают так называемый “двигательный дефицит”. Дети которые большую часть времени проводят в статическом положении (у телевизора, у компьютера, играя в тихие игры за столом)

И поэтому задача всех педагогов и родителей— это поддерживать и закреплять этот естественный интерес к движениям, организовать жизнь малышей так, чтобы они имели возможность двигаться по потребности, чтобы упражнения в движениях способствовали не только их физическому, но и умственному, нравственному, эстетическому, эмоциональному развитию.

С за

внимание!