



«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!