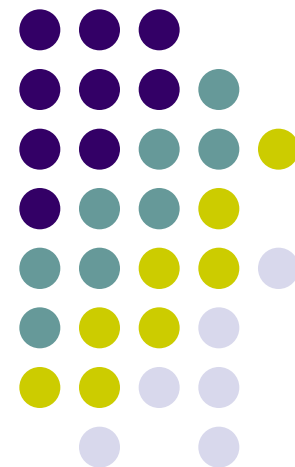
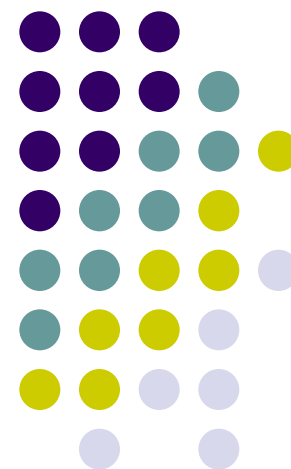


# Применение здоровьесберегающих технологий с целью сохранения и укрепления здоровья детей раннего возраста в ДОУ №5»



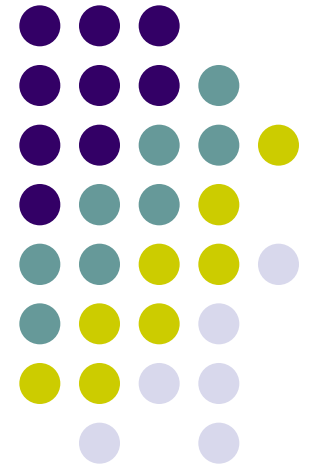
**Здоровьесберегающая технология** – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия педагогов, медиков, психолога с целью сохранения и укрепления здоровья ребенка.



Организация деятельности по сохранению и укреплению здоровья детей требует активного участия воспитателей. Ранний возраст- это возраст, который ограничен малыми возможностями самих малышей, но одновременно очень важный период в жизни человека, в котором закладываются все основные кирпичики его будущего благополучия.

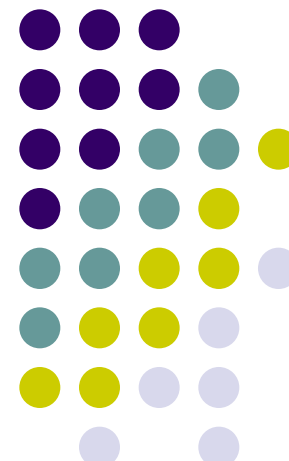
В этом возрасте огромное внимание уделяется адаптации детишек к дошкольному учреждению. Все виды здоровьесберегающих технологий отлично подходят для решения этой задачи.

## Компоненты здорового образа жизни



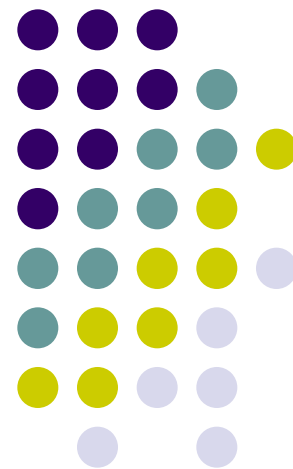
В работе с младшими дошкольниками здоровьесберегающие технологии призваны обеспечить ребёнку возможность сохранить здоровье, начать формировать необходимые знания, умения и навыки о здоровом образе жизни. Мы начали работу по применению здоровьесберегающих технологий со знакомства с возрастными особенностями физического и психического развития детей младшего дошкольного возраста.

Среди здоровьесберегающих технологий используем следующие: Физкультурно-оздоровительные; Образовательные; Сохранения и стимулирования здоровья; Коррекционные; Учебно-воспитательные.

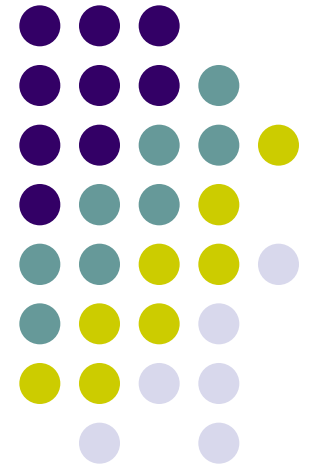




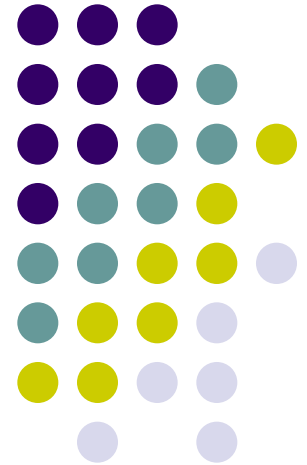
**Артикуляционная гимнастика** – это система упражнений для развития речевых органов. Цель такой гимнастики – выработка полноценных движений речевых органов, необходимых для правильного произношения звуков и подготовка речевого аппарата для речевой нагрузки.



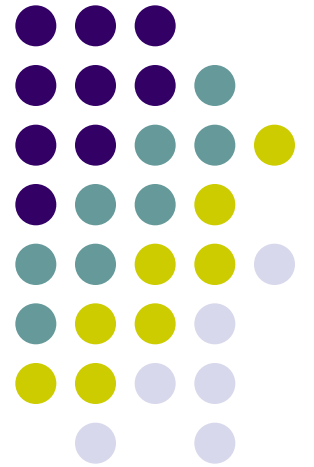
**Пальчиковая гимнастика.** Развитие ребёнка связано с развитием движений пальцев рук. Третья часть всей двигательной проекции в коре головного мозга занимает проекция кисти руки. Проводится индивидуально либо с подгруппой ежедневно в любое удобное время. Рекомендуется всем детям. Регулярно выполняя пальчиковую гимнастику мы не только развиваем мелкие мышцы рук, но и готовим руку ребенка к письму, к дальнейшему обучению в школе.



**Дыхательная гимнастика** - это система упражнений на развитие речевого дыхания. Цель – формирование правильного речевого дыхания (короткий вдох и длительный выдох). Дыхательные упражнения позволяют очистить слизистую оболочку дыхательных путей и улучшает дренажную функцию бронхов, укрепляет дыхательную мускулатуру, улучшает самочувствие ребёнка.



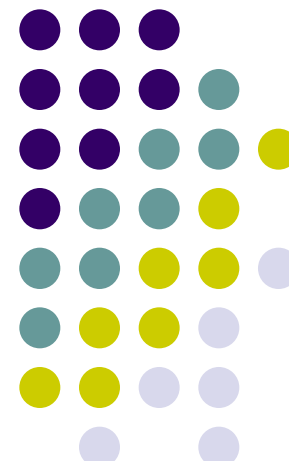
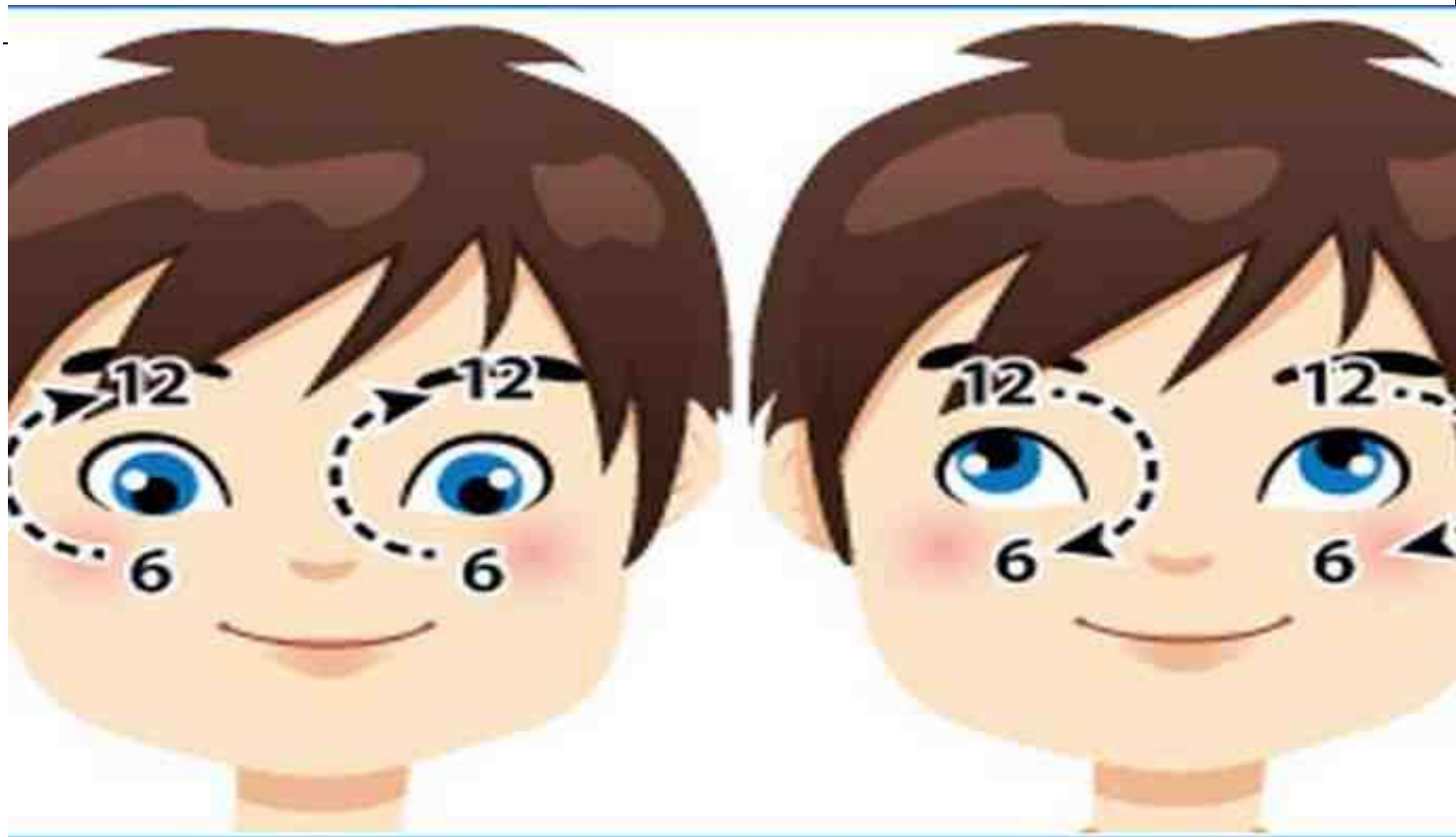




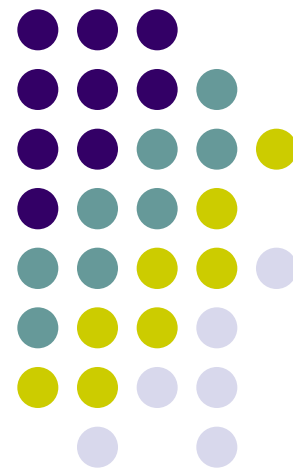


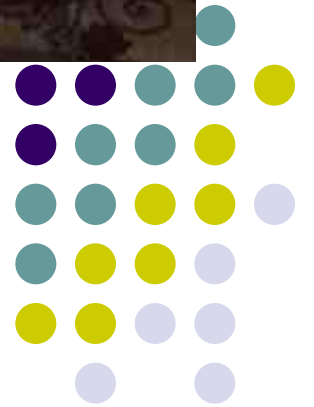
**Гимнастика глаз** Бытует мнение, что глаза- зеркало души. Чистые блестящие глаза детей - признак хорошего здоровья, а здоровье необходимо беречь, а глаза тем более, потому что до 80% информации из окружающего мира, мы получаем через органы зрения.

Упражнения для глаз проводятся с целью укрепления мышц глазного яблока, снятия глазного напряжения и для профилактики близорукости.



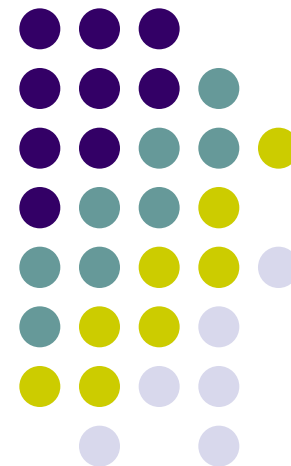
**Корректирующая гимнастика.** Цель такой гимнастики - укрепление свода и связок стоп, что является хорошим средством для профилактики и исправления плоскостопия. Малышам очень нравится наступать на что-то новое, это их очень радует!



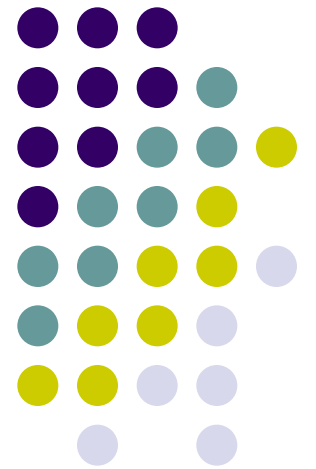


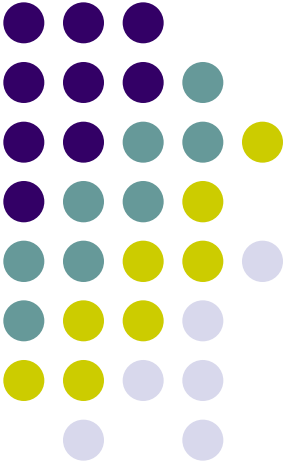


**Игры на развитие мелкой моторики** Игры на развитие мелкой моторики – являются неотъемлемой частью любого занятия с ребенком любой возрастной группы. Эти игры имеют положительное значение для развития психики ребенка и установления психического комфорта. Развитие мелкой моторики и тактильно-мнемической чувствительности влияет на развитие центра речи в головном мозге ребенка, формирует произвольное внимание и память.



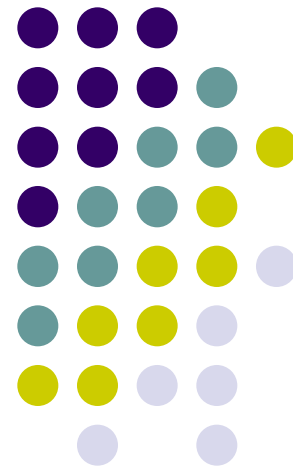






## Физкультминутки .

Чередование одного вида деятельности другим является мощным фактором поддержания высокой работоспособности и жизненного тонуса. С детьми 2 года жизни на индивидуальных занятиях используем разнообразные стихотворные физминутки, где сочетаются слова с движениями. С детьми также используем пассивную гимнастику или ставшие в последнее время популярными детские песенки Железновых.





**Динамические паузы.** Проводятся для всех детей во время занятий, в качестве профилактики утомления, в течении 2-5 минут. Это обеспечивает разумное сочетание образовательных и оздоровительных задач. Благодаря динамическим паузам дети лучше усваивают материал, занятие становится более интересным.





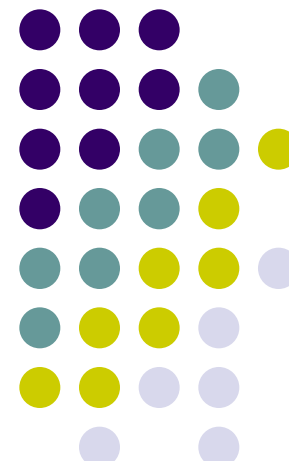
**Подвижные игры.** Проводятся как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой и средней степенью подвижности. Проводятся ежедневно. Подвижные игры направлены не только на развитие игровых навыков ребенка, но и служат формированию здоровья малышей, формируют благоприятный фон в группе.



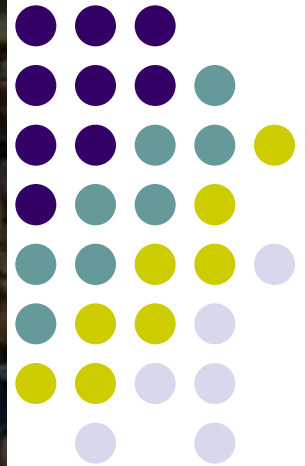




**Релаксация.** Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза под музыку. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Релаксация направлена на формирование эмоциональной стабильности ребенка, которая имеет огромное значение в адаптационный период, ведет к эмоциональному благополучию малыша.

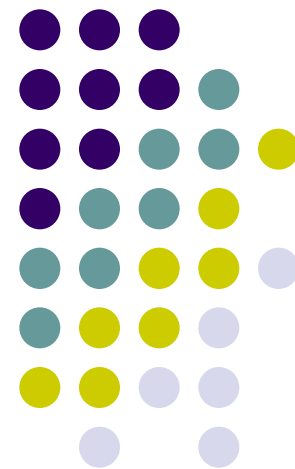


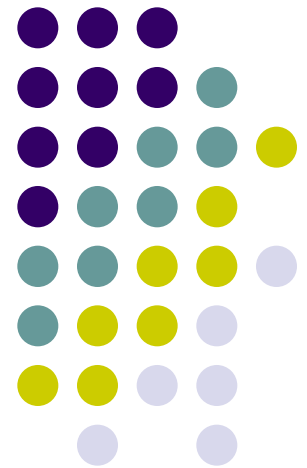
**Гимнастика бодрящая.** Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам. Способствует мягкому переходу от сна к бодрствованию через движение. Стимулирует мышечный тонус, поднимает настроение.





## Воспитание культурно-гигиенических навыков







**ЗАКАТЫВАЕМ  
РУКАВА**

**ОТКРЫВАЕМ  
КРАН**

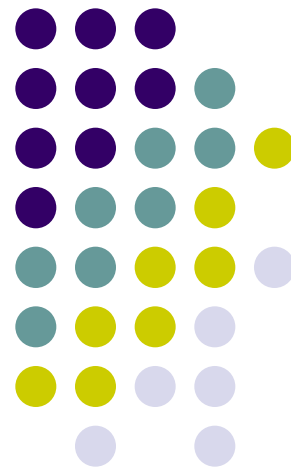
**МОЕМ РУКИ  
С МЫЛОМ**



**ЗАКРЫВАЕМ  
КРАН**

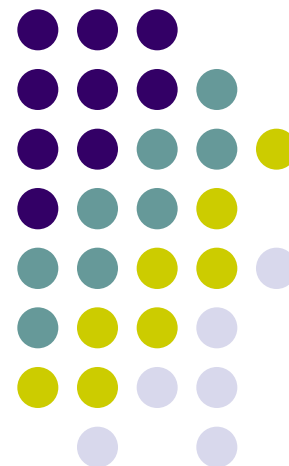
**ВЫТИРАЕМ  
РУКИ**

**ОПУСКАЕМ  
РУКАВА**





Подготовила  
Светлана  
Кузьминична  
Лацакова  
воспитатель  
I квалификационной  
категории,  
стаж работы – 40 лет  
МДОУ ЦРР д/с №5





**Спасибо за внимание!**

