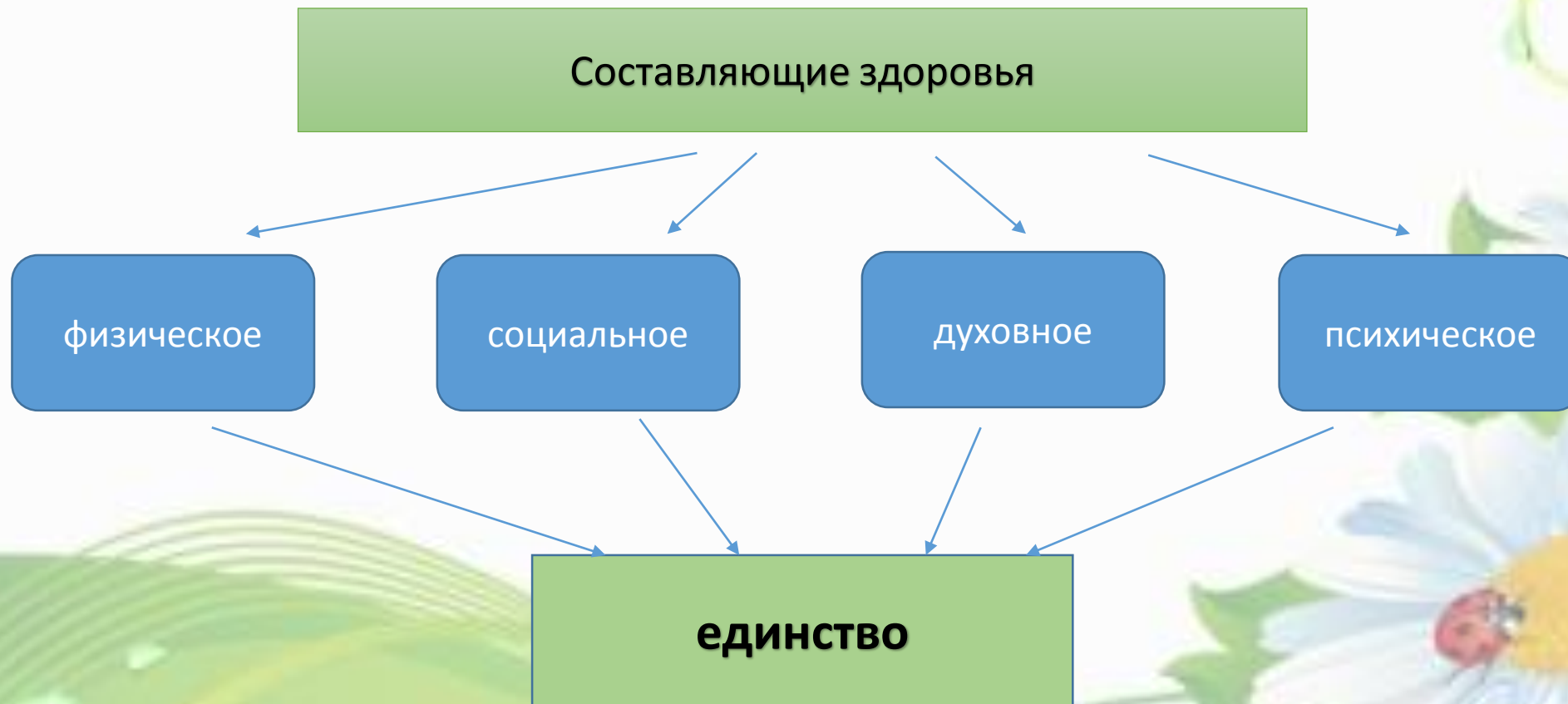




*Применение
здоровьесберегающих
технологий в работе с детьми
первой младшей группы*

Здоровье – состояние физического и социального благополучия человека (по Уставу ВОЗ).



Здоровье – база для успешного формирования креативности (нестандартное мышление, творческая личность).

Актуальность применения здоровьесберегающих технологий

Физическое и психологическое здоровье воспитанников в ДОУ значительно ухудшилось в последнее время. В связи с этим в ДОУ необходимо уделить особое внимание воспитанию физически здорового и социально адаптированного ребенка, обеспечению его психического благополучия, а также формированию у дошкольника ответственности за свое здоровье.

Цели применения здоровьесберегающих технологий:

Охранять здоровье детей и формировать основы культуры здоровья.

Задачи:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Здоровьесберегающие технологии, используемые в воспитательно-образовательном процессе.



Подвижные и спортивные игры

- Подвижные игры, также как и спортивные, используем для решения образовательных, воспитательных, оздоровительных задач, они развивают у детей настойчивость, смелость, решительность, инициативу, сообразительность и мышление.
- Проводятся на прогулке, в групповой комнате – с малой и со средней степенью подвижности. Ежедневно.



Релаксация

- Для формирования эмоциональной стабильности ребенка важно научить его управлять своим телом.
- Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии.
- Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать свое тело.
- С этой целью в своей работе мы используем специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма.



Динамические паузы



- Проведение физкультминуток и частая смена видов деятельности позволяет поддерживать оптимальный темп непосредственной образовательной деятельности и препятствовать наступлению утомления у детей.

Гимнастика для глаз

Гимнастика для глаз используется:

- для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз
- для укрепления мышц глаз
- Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры. Гимнастику можно проводить по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек.

Дыхательная гимнастика



- **Дыхательная гимнастика** стала неотъемлемой частью физкультурно-оздоровительной работы. Комплексы дыхательной гимнастики способствуют выработке правильного дыхания, предупреждению простудных заболеваний.



Гимнастика корригирующая

- **Корригирующая гимнастика включается в различные формы физкультурно-оздоровительных мероприятий: занятия, утреннюю гимнастику, в комплексы гимнастики после дневного сна.**
- **Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей. Упражнения носят игровой, сюжетный характер, способствуют укреплению мышц спины, плечевого пояса, брюшного пресса – «мышечного корсета».**
- **В качестве профилактики плоскостопия и болезней опорного свода стопы в различных формах физкультурно-оздоровительной работы мы используем « дорожку здоровья»**



Утренняя гимнастика



Утренняя гимнастика благотворно действует на центральную нервную систему. Когда ребенок просыпается утром, то клетки коры его головного мозга находятся еще в полусонном состоянии. Это проявляется в сонливости, некоторой скованности движений, иногда в капризах. Недаром существует поговорка - «Встал с левой ноги».

Во время гимнастики в работающих мышцах возникают раздражения, передающиеся по центральным путям в головной мозг. Эти нервные импульсы возбуждают жизнедеятельность клеток коры больших полушарий. Поэтому после гимнастики появляется чувство бодрости, повышается работоспособность.

Самомассаж



- Как известно, кожа – своего рода «броня», защищающая внутренние органы. Под влиянием инфекции, из-за постоянно идущего размножения вирусов в слизистых оболочках дыхательных путей, лор-органов и пищеварительного тракта защитные свойства кожи нарушаются: она становится проницаемой в первую очередь для электромагнитных полей, в окружении которых мы живем.

Соблюдайте правила здорового образа жизни:

- Соблюдайте режим дня!
- Обращайте больше внимания на питание!
- Больше двигайтесь!
- Спите в прохладной комнате!
- Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
- Желайте себе и окружающим только добра!