**Здоровьесберегающие технологии в группе раннего возраста как направление развития личности дошкольника**

Черемшанцева Н. В. воспитатель

МБДОУ Детский сад 133 «Алые паруса»

Жирохова М.Ю. воспитатель

МБДОУ Детский сад 133 «Алые паруса»

В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования главными задачами являются:

«- охрана и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

- формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности».

Проблема здоровьесбережения детей волновала выдающиеся умы не одно столетие. Еще в 18 веке французский писатель Ж. Руссо, говорил: «Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть работает, действует, бегает, кричит, пусть он находится в постоянном движении…».

Дети раннего возраста являются своеобразной группой риска в любом детском саду. Адаптация, смена режима, окружающей обстановки и прочие факторы неблагоприятно сказываются на здоровье малышей: дети часто и тяжело болеют. В связи с этим появляется необходимость профилактических мероприятий по охране и укреплению здоровья детей. Комплекс таких мероприятий получил название «здоровьесберегающие технологии».

Под здоровьесбережением мы понимаем процесс, «включающий в себя совокупность специально организованных физкультурно-оздоровительных, образовательных, санитарно-гигиенических, лечебно-профилактических и других мероприятий для полноценно здоровой жизни на каждом этапе его возрастного развития».

Организация здоровьесбережения в ДОУ наряду с обеспечением необходимых условий для полноценного естественного развития ребенка способствует формированию у него осознанной потребности в здоровье, пониманию основ здорового образа жизни, обеспечивает практическое освоение навыков сохранения и укрепления физического и психического здоровья. Именно в раннем возрасте здоровьесбережению должно уделяться как можно больше внимания. В этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здоровья, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Кроме этого, именно в этом возрасте отмечается более тесная связь ребёнка с семьёй и воспитателем, чем в школьный период, что помогает наиболее эффективно воздействовать на ребёнка и членов его семьи.

К здоровьесберегающим технологиям относятся: утренняя гимнастика, гимнастика для глаз, воздушные процедуры, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, гимнастика пробуждения, подвижные игры, ходьба по массажным дорожкам, закаливание, артикуляционная гимнастика.

**Утренняя гимнастика** проходит в нашей группе под музыку. Используются разные виды гимнастики: игровая; сюжетная; ритмическая.

Преимущество проведения гимнастики под музыку заключается в том, что дети знают, что под определенную музыку необходимо выполнить определенные упражнения: нужно построиться в круг и приготовиться к зарядке, если зазвучала знакомая мелодия или песенка. Это их дисциплинирует. Настроение у ребенка улучшается, капризы исчезают, поведение стабилизируется.

Утреннюю гимнастику дети делают с разными предметами: флажки, кубики, ленты. Особенно часто используются массажные мячи, с которыми проводятся корригирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы, а также массаж рук. Эти мячи дети называют «ежики».

В утреннюю гимнастику обязательно включаются упражнения на дыхание, которые необходимы для восстановления дыхания. Дыхательные упражнения способствуют полноценному физическому развитию и являются профилактикой заболеваний дыхательной системы.

В конце занятия используются такие речёвки:

- По утрам зарядку делай - будешь сильным, будешь смелым!

- Если день начать с зарядки, дальше будет все в порядке!

- Все у нас хорошо, все у нас в порядке,

Потому что по утрам делаем зарядку!

**Гимнастика для глаз** – стараемся проводить в стихах, например:

«Всю неделю попорядку,

Глазки делают зарядку.

В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту.

А сейчас расслабьте глазки, поморгайте часто-часто

Без гимнастики, друзья,

Нашим глазкам жить нельзя!»

**Дыхательная гимнастика** – очень детям нравится упражнения с мыльными пузырями, «Насос», «Волшебные бутылочки», «Каша кипит», «Чей шарик быстрее» и так далее.

**Пальчиковая гимнастика** - темы упражнений самые разнообразные: «Веселая мышка», «Паучки», «Домик на елке», «Крокодилы».

**Закаливающие мероприятия** – например, «Кран откройся, нос умойся», «Водичка, водичка…», организуем ходьбу босиком по мокрой солевой дорожке. Обязательно проветриваем групповую комнату и спальни.

**Динамические паузы** – применяем комплексы мини упражнений «Зоркие глазки», «Где же наши ручки», «Рыбки плавают в пруду», «Пальчики гуляют» и другие.

**Подвижные и спортивные игры** - подбираем в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем проведения. Например на прогулке «Воробышки и автомобиль», «Мой веселый звонкий мяч», «Кто быстрее», в группе - «Солнышко и дождик», «Лохматый пес», «Вышла курочка гулять».

**Гимнастика пробуждения** – стараемся включать спокойную музыку и сначала делаем упражнения на кроватках «Мы проснулись», «Котята», «Веселая зарядка». Для профилактических целей каждым родителем был изготовлен коврик - дорожка с пуговицами. Дети с удовольствием ходят по нему после дневного сна. Дорожка прекрасно массажирует ступни малыша, укрепляет мышцы и связочный аппарат стопы, защищая организм в целом.

Считаем, что к здоровьесберегающим технологиям, направленным на развитие личности дошкольника, можно отнести **технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребёнка-дошкольника.** Основная задача этих технологий - обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье, обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника. Для этой цели у нас имеется зона психологической разгрузки – это такой уголок, где пространство организовано таким образом, что ребенок, который там находится, ощущает комфорт, покой, безопасность. В этой зоне он расслабляется, может подумать, помечтать.

Задача такой зоны – создание благоприятных условий для реализации индивидуальной потребности в покое. Также зона психологической разгрузки в группе раннего возраста способствует умственному развитию детей, возбуждает интерес к исследованию. А умение полноценно и правильно расслабиться – важная составляющая в формировании психологического здоровья и общей культуры личности ребенка.

Встречает наших детей каждое утро «Полянка настроения». У каждого ребенка на петельке висит смайлик, который соответствует их настроению. Дети сами меняют смайлик в зависимости от настроения. «Полянка настроения» помогает детям понимать собственные эмоции и эмоции других.

Здоровьесберегающая деятельность охватывает все сферы деятельности, в том числе и взаимодействие с родителями.

Совместно с родителями был создан клуб «Малыши-крепыши», где проводятся консультации и беседы: «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!», «Значение режима дня в жизни дошкольника» и др.

Используются в группе папки – передвижки («Растим здорового малыша», «Подвижные игры для детей раннего возраста», «Формирование правильной осанки и профилактика её нарушений», «Как одевать ребенка в зимнее время», «Не ленись, на зарядку становись», «Как обучать малыша культурно – гигиеническим навыкам» и т. д.).

Рекомендуются родителям занимательно-игровые формы работы с интересными сказочными сюжетами, привлекающими внимание детей. Это комплексы:

* психогимнастика «Веселые пчелки», «Путешествия котят», «Дождевые червячки» и др., цель которых дать возможность ребенку испытать разнообразные мышечные нагрузки путем подражательного повторения движений и действий педагога, тренируя их в направлении и задержании внимания на своих ощущениях;
* имитационные игры, игровые упражнения «Мы-волшебники», «Разноцветные карточки», «Волшебные крючочки» и другие, способствующие развитию творческих способностей и навыков общения, снятию проблем, сопутствующих «кризису трех лет».

С родителями проводится изготовление книжек-малышек, например «Волшебная фея», «Как приучить ребенка чистить зубки» и другие.

Модель жизни ребёнка в группе составлена с учётом смены статических занятий и двигательной деятельности, разнообразной деятельности детей во время прогулок, достаточного времени для сна, занятий и игр («в соответствии с требованиями ФГОС к общему объему обязательной части основной общеобразовательной программы  дошкольного образования и требованиям СанПиН»).

В увлекательной, наглядно-практической форме стараемся обогащать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни. Для этого используются игры-драматизации, сюжетные игры, беседы по формированию привычки к здоровому образу жизни.

Надеюсь, что, полученные в детском саду, знания, умения и навыки, станут фундаментом здорового образа жизни, и как следствие, залогом успешного развития всех сфер личности, ее свойств и качеств.

Закончить хотим словами Сухомлинского В. А.: «Я не боюсь еще и еще повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».