Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №1 «Сказка»

**Тема: «Оздоровительные игры в практике работы**

**с детьми раннего возраста»**

**Татиосова Елена Федоровна,**

**воспитатель**

**ЗАТО Александровск**

**г. Полярный**

**2018г.**

**Актуальность.** Сохранение и укрепление здоровья детей – главная задача современного общества. Её актуальность продиктована введением ФГОС дошкольного образования. Очень важно именно на этапе дошкольного детства сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни. Первые годы жизни ребенка являются периодом наиболее интенсивного развития, когда потенциальные возможности ребенка чрезвычайно велики, когда закладывается фундамент физического и психического здоровья. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

**Цель здоровьесберегающих образовательных технологий** - обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Известные педагоги считают, что в раннем детстве темпы накопления двигательного опыта и речевого развития как основы психофизического созревания организма ребенка, значительно выше, чем в последующие годы. Поэтому вопросам сохранения и укрепления здоровья в этом возрасте уделяется особое внимание.

Одной из самых востребованных здоровьесберегающих технологий в работе с детьми раннего возраста являются оздоровительные игры, используемые из программы оздоровления «Зеленый огонек здоровья» Марины Юрьевны Картушиной, а также пособий данного автора «Забавы для малышей» (театрализованные развлечения для детей 2-3 лет), «Конспекты логоритмических занятий с детьми 2-3 лет».

В структуру оздоровительных игр активно включаю:

- элементы доступного для детей этого возраста самомассажа. Самомассаж в целях профилактики простудных заболеваний проводится в игровой форме с помощью шуток-прибауток, веселых стихов, обыгрывающие массажные движения, их простота, возможность использования в различной обстановке делают их для ребенка доступными и интересными;

- включение малых народных форм фольклора (пестушки, потешки, прибаутки, загадки, попевки);

- пальчиковые игры. Пальчиковая гимнастика тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами;

- элементы местного закаливания (умывание лица, рук до локтя, босохождение, утренняя и вторая гимнастика после сна и др., которые стали частью оздоровительных игр);

- упражнения на развитие внимания и памяти;

- подвижные игры. Провожу с малой и средней степенью подвижности, в соответствии с возрастом ребёнка («Солнышко и дождик», «У медведя во бору», «Лохматый пес», «Зайка серенький сидит»);

- музыкальные игры, пение и движения под музыку. Это связано с тем, что музыка воздействует в первую очередь на эмоциональную сферу ребенку, а значит укрепляет его здоровье;

- упражнения на профилактику зрения, элементы гимнастики для глаз. Для снятия зрительного напряжения в ходе оздоровительной игры провожу 1-2 минутные упражнения с использованием наглядного материала;

- Релаксация как часть оздоровительных игр. Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Моя задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в оздоровительных играх с детьми использую упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма под спокойную музыку, звуки природы. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

Кроме того, работа не была бы так успешна, если бы мы к ней не подключили родителей воспитанников. Нами совместно были разработаны и реализованы такие проекты и мероприятия, как:

- познавательно-исследовательский проект «Волшебница вода» (цель познакомить детей с водой, ее свойствами и значением воды в жизни людей);

- спортивное мероприятие «Здоровая семья - здоровый ребенок». 4 января было проведено мероприятие с родителями с целью формирования здорового образа жизни у детей и взрослых. Родителей встретили с новогодними поздравлениями, с пожеланиями с музыкой. Исполнили веселый хоровод, провели эстафеты: «Полоса препятствий», «Змейка на ватрушках». Провели подвижные игры: «Зайка беленький сидит», «На лесной лужайке разбежались зайки», «Снежки», «Закати шайбу в ворота».

- познавательно-игровой проект “Будь здоров малыш!” Цель данного проекта формировать привычку здорового образа жизни у детей раннего возраста, повышать компетентность родителей в вопросах оздоровления детей. В последний день недели вместе с родителями было проведено театрализованное представление “Здоровым будешь - все добудешь!”

Для оснащения педагогического процесса подготовила:

- картотеку подвижных игр, хороводных игр, пальчиковых игр, комплексы дыхательной гимнастики и игр на развитие правильного дыхания для маленьких;

- пособия на развитие общей и мелкой моторики (разноцветные прищепки, волшебные коробочки);

- атрибуты (маски, мешочки с песком, ленточки);

- спортивное оборудование (гимнастические палки, скамейки, кубики для перешагивания, лазания, модули).

Использование оздоровительных игр способствовало:

- развитию двигательного опыта ребенка;

- развитию речи и навыков общения;

- улучшению координации движений в пространстве;

- формированию положительных взаимоотношений со сверстниками и взрослыми.

Таким образом, применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно- образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, а у ребёнка – стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Здоровьесберегающие технологии – лишь малая часть всей оздоровительной работы нашего детского сада. Эта система подвижна, она пополняется, совершенствуется новыми формами и технологиями. И достичь успеха в этом деле можно только при тесном контакте всех участников образовательного процесса – детей, воспитателей и родителей.

**Список используемой литературы**

1. Программа воспитания и обучения в детском саду» под «редакцией М. А. Васильева, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой.
2. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования/под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. -М., 2010 -304 с.
3. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход, / Т.В. Ахутина // Школа здоровья. -2000. – № 2. – С.21 – 28.
4. Мосягина Л.И. Целостная система физкультурно- оздоровительной работы с детьми раннего и младшего дошкольного возраста. - СПб.: ООО «Издательство Детсво-Пресс», 2013.- 288 с.
5. Павлова П.А., Горбунова И.В. Расти здоровым, малыш! Программа оздоровления детей раннего возраста. - М.: ТЦ «Сфера», 2006.
6. Сивцова, А.М. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях /А.М. Сивцова //Методист. - 2007. - №2. - С.65-68
7. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе педагога/ Смирнов Н.К. // Методические рекомендации. -2016г. – С.48