**Использование здоровьесберегающих технологий**

**в работе с детьми первой младшей группы.**

**«Забота о человеческом здоровье, тем более о здоровье ребенка – это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил, не свод требований к режиму, питанию и отдыху. Это, прежде всего забота о гармонической полноте всех его физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества» В. А. Сухомлинский.**

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья.  
    Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Одним из средств решения задач по сохранению, поддержанию и обогащению здоровья детей становятся здоровьесберегающие педагогические технологии.  
    В воспитательно - образовательной деятельности с детьми раннего дошкольного возраста  я использую разнообразные здоровьесберегающие технологии, направленные на сохранение и повышение резервов детского здоровья:    
**Технологии сохранения и стимулирования здоровья  
• Пальчиковая гимнастика**  
    Пальчиковая гимнастика проводится ежедневно индивидуально, либо с подгруппой детей. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, внимание, воображение, кровообращение, быстроту реакции.  
Например: пальчиковая игра **«Пальчик-мальчик».**  
Взрослый показывает большой палец правой руки и говорит, обращаясь к нему: прикасается кончиком большого пальца к кончикам всех пальцев поочередно, от указательного к мизинцу:  
Пальчик-мальчик, где ты был?  
С этим братцем в лес ходил,  
С этим братцем щи варил,  
С этим братцем кашу ел,  
С этим братцем песни пел.

**• Подвижные игры**  
Игра в раннем возрасте помогает:  
1) обеспечить эмоциональную разрядку, снять накопившееся нервное напряжение;

2) освоить групповые правила поведения;  
3) наладить контакт между взрослыми и детьми;  
4) развить ловкость и координацию движений.  
Игры с ходьбой: «Принеси предмет», «Поезд», «Найди флажок!»  
Игры с бегом: «Самолеты», «Курочка-хохлатка».  
Например: подвижная игра «**Мишка косолапый»**

**Цель:** развитие подражания движениям взрослого; развитие понимания речи.

**Ход игры:** Предложите детям игру в мишку.

– Давайте поиграем в косолапого мишку. Я буду читать стишок, а вы повторяйте за мной движения!

Мишка косолапый по лесу идет.

(ходьба вперевалку)

Шишки собирает, песенку поет.

(делаем движения, словно подбираем с земли шишки)

Вдруг упала шишка, прямо мишке в лоб!

(легонько ударяем ладошкой по лбу)

Мишка рассердился и ногою – топ!

(делаем сердитое выражение лица и топаем ногой)

**• Игры по сенсорному развитию**  
    Хорошо известно о взаимосвязи развития речи и тонких движений руки. Движения пальцев рук стимулируют деятельность ЦНС и ускоряют развитие речи ребёнка.    
На это направлены игры:

**«Чудесный мешочек»** (изучение формы, размера),

**«Собери шишки в корзинку»** (количество),

**«Цветные шары*»*** (цвет, форма) и др..  
**• Пробуждающая гимнастика**  
  Пробуждение детей после дневного сна требует особого подхода. Многое зависит от характера и длительности сна детей, последовательности их пробуждения. Важно постепенно включать их в активную деятельность, переводя от состояния торможения к бодрствованию. Эффективным приемом  становится пробуждающая гимнастика.  
Например: игра **«Мы проснулись».**  
1. «Веселые ручки» - и. п.: лежа на спине. Поднимать руки в стороны и опускать вниз. (4 раза);  
2. «Резвые ножки» - и. п.: то же. Поочередно поднимать то одну, то другую ногу. (4 раза);  
3. «Жучки» - и. п.: то же. Перекаты на правый, затем на левый бок. (4-6 раз).  
**• Дыхательная гимнастика**  
Развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма при помощи упражнений таких, как «Надуваем воздушный шар» (имитация надувания воздушного шара), «Подуй на ленточки» (дуем перед собой на привязанные к палочке ленточки),

**Дыхательное упражнение «Ладошки»**

Ладушки – ладушки, звонкие хлопушки.

Мы ладошки все сжимаем,

Носом правильно вдыхаем.

Как ладошки разжимаем,

То свободно выдыхаем.

**Воспитание культурно-гигиенических навыков.**

Сохранение и укрепление здоровья невозможны без соблюдения правил личной гигиены – комплекса мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой и обувью. Большой упор в личной гигиене делается на мытье рук перед едой, после любой работы, прогулок, при утреннем и вечернем туалете, поскольку именно через руки в ротовую полость попадает подавляющее большинство болезнетворных микроорганизмов.

**Технологии обучения здоровому образу жизни      
• Утренняя гимнастика**.

Способствует  формированию ритмических умений и навыков, позволяет дать детям хороший заряд бодрости, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, помогает развитию правильной осанки.  
**• Физкультурные занятия**  
  Направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета.

**Технология музыкального воздействия**  
   Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Она влияет на состояние нервной системы. Я использую музыку в качестве вспомогательного средства для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя, для сопровождения образовательной деятельности, также перед сном, чтобы помочь, с трудом засыпающим, детям успокоиться и расслабиться.    
 Здоровье – это ДАР, который нужно сохранять и приумножать, начиная с самого раннего возраста. Применение здоровьесберегающих технологий  в работе воспитателя – способствует более интересному, разнообразному и эффективному проведению занятий и режимных моментов в детском саду, являясь  важным фактором сохранения здоровья и своевременного, гармоничного развития ребенка.