

©муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 105

Консультация
«Особенности применение
здоровьесберегающих технологий в
работе с детьми раннего возраста»

Составила:
воспитатель
Смирнова Е.Н.

Рыбинск, 2023

«Забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя.
От жизнерадостности, бодрости детей зависит их
духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие,
прочность знаний, вера в свои силы»

В. А. Сухомлинский

Эти слова В. А. Сухомлинского нашли свое отражение во многих образовательных документах, в том числе и в Федеральных государственных образовательных стандартах дошкольного образования, в которых большое внимание уделяется вопросам сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей.

И поэтому актуально значимым и востребованным сегодня становится применение здоровьесберегающих технологий, направленных на воспитание у детей культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности и представлены как:

- технологии сохранения и стимулирования здоровья;

Это технологии, направленные на сохранение и укрепление здоровья ребенка, развитие его двигательной активности.

- технологии обучения здоровому образу жизни;

Цель этих технологий – развитие физических качеств и становление физической культуры дошкольников, осознанного отношения к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его.

- коррекционные технологии.

Направлены на обеспечение психического и социального здоровья ребенка-дошкольника. Основная задача этих технологий - обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения его со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье.

С детьми раннего возраста можно использовать почти все виды технологии сохранения и стимулирования здоровья и технологии обучения здоровому образу жизни, но есть некоторые особенности их проведения.

1. Пальчиковая гимнастика.

Пальчиковые игры развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук (подготовка к рисованию, письму), соединяют пальцевую пластинку с выразительным мелодическим и речевым интонированием, формируют образно-ассоциативное мышление на основе устного русского народного творчества.

Пальчиковые игры для возраста от 1 года до 3 лет на занятиях обязательно располагаются в порядке возрастания сложности:

- 1) Простые игры, в которых взрослые, взяв руки ребенка в свои, выполняют заданные движения.

- 2) Очень простые игры, которые предполагают 2-4 несложных одинаковых действия обеих рук (сжимание-разжимание кулачка, движения только указательного пальчика и т. д.)
- 3) Простые игры, выполняемые детьми без помощи взрослых, где усложняются движения пальчиков и рук. Левая и правая действуют ещё одновременно.
- 4) Простые игры, выполняемые детьми самостоятельно, в которых левая и правая рука выполняют разные движения поочередно.

Следует отметить, что даже если малыши уже умеют говорить, не надо заставлять их произносить текст игры. Детям этого возраста ещё сложно одновременно произносить текст и производить необходимые действия руками.

Чем младше возраст детей, тем дольше работаем с одной пальчиковой гимнастикой. Причём, сначала повторяется знакомая игра, а потом вводится новая гимнастика.

2. Гимнастика для глаз

В детском саду глазки воспитанников усиленно работают: рассматривают картинки и игрушки, наблюдают за явлениями природы, фокусируют взгляд на деталях. Им, конечно, же нужен отдых и тренировки для укрепления мелких мышц и связок. Упражнения для глаз предусматривают движение глазного яблока по всем направлениям.

Двухлетние малыши вряд ли поймут словесную команду «вращаем глазками»: педагог должен использовать предмет, за которым дети будут следить взглядом. Причём, это должен быть не обычный карандаш, а «волшебная палочка» с закреплённой на ней картинкой или игрушкой.

Массу идей для проведения зрительной гимнастики можно найти во время прогулки. Например, воспитатель предлагает детям посмотреть вниз на траву, понаблюдать за бабочкой, которая машет крылышками, потом вверх — на небо, поискать там птичек, потом вновь на травку.

При проведении зрительной гимнастики с малышами воспитатель обязательно сам должен показывать каждое упражнение, делать его вместе с детьми.

Проводить зрительную гимнастику можно в любое время: на прогулке, в свободное время, органично включать её в любые занятия. Если занятие связано со зрительным напряжением (продуктивная деятельность), то гимнастика для глаз проводится в середине занятия. Если же непосредственно образовательная деятельность не предполагает нагрузки на зрение (развитие речи, чтение художественной литературы), то отдельное упражнение для глаз можно сделать во второй половине занятия: ребята получают своего рода разрядку, смогут немного отвлечься.

3. Утренняя гимнастика – первый шаг к здоровью. Она способствует вовлечению всего организма в деятельное состояние, укрепляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, вызывает потребность в кислороде, помогает развитию правильной осанки, направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса.

Зарядка в 2-3 годика — это набор из простых и лёгких движений, не более 3-4 упражнений, ходьба и бег. Почти все они носят имитационный характер и проводятся в игровой форме. Малыш не может долго удерживать внимание на одном виде деятельности — значит занятия должны быть короткими и увлекательными. Продолжительность ее до 5 минут.

Учитывая, что многие дети третьего года жизни не сразу включаются в организованную воспитателем деятельность, отстают во времени при выполнении заданий, воспитателю следует очень тонко и дифференцированно подходить к отдельным детям, не настаивать на обязательном участии каждого в утренней гимнастике.

4. Гимнастика пробуждения.

Одной из главных особенностей нервной системы детей от 1,5 до 3 лет является медленное переключение из одного состояния в другое. Именно поэтому после дневного сна необходимо проводить с малышами специальные упражнения, позволяющие им постепенно перейти к бодрому состоянию. Гимнастика пробуждения выполняется, лежа в кроватях. Сначала дети потягиваются: прогибают спину, вытягивают вверх руки, пяточками двух ног тянутся вперед. После чего делают упражнения, например:

«Поймай комарика»

– лёжа на спине, руки через стороны, хлопок перед собой вернуться в и. п.

«Резвые ножки»

- Поочередно поднимать то одну, то другую ногу. (4 раза)

«Жучки»

- Перекаты на правый, затем на левый бок

«Греем ножки»

– лёжа на спине, попеременно сгибаем ноги к груди.

Важность гимнастики пробуждения нельзя недооценивать. Она развивает дыхательную мускулатуру, увеличивает подвижность грудной клетки и диафрагмы, улучшает кровообращение в легких, деятельность сердечно - сосудистой системы, укрепляет мышцы спины, а также создает положительный эмоциональный настрой.

После гимнастики дети проходят босиком по массажной дорожке здоровья, что усиливает оздоровительный эффект.

Ходьба босиком по дорожке здоровья помогает предотвратить плоскостопие и одновременно является инструментом закаливания человека. На ногах находится 72 тысячи нервных окончаний. Раздражение активных точек стопы является профилактикой многих заболеваний.

5. Динамические паузы.

Внимание малышей непроизвольно, они быстро утрачивают интерес к текущей форме работы и нуждаются в частой смене видов деятельности. В качестве профилактики при утомлении детей в детском саду, применяются динамические паузы - комплекс игровых двигательных упражнений длительностью 1,5–3 минуты.

Какую смысловую нагрузку несут динамические паузы для детей раннего возраста? Они развлекают, создают благоприятную для обучения атмосферу,

несут элементы релаксации, снимают нервное напряжение от перегрузок, объединяют малышей между собой, способствуют взаимодействию, воспитывают и прививают навыки общения, обучают новым умениям и знаниям, развивают внимание, речь, мышление и память. Также они способны ненавязчиво корректировать эмоциональные проблемы в поведении ребенка, предупреждают психологические нарушения, способствуют оздоровлению.

6. Игровой самомассаж - тактильная гимнастика, для детей проводится в игровой форме. Тактильные упражнения построены на пробуждении множества рецепторов, которые активизируют работу внутренних органов. Самомассажу дети учатся под стихотворное сопровождение. Например:

Здравствуйте, ладошки!

(вытягивают руки, потирают ладошки)

Хлоп-хлоп-хлоп!

(3 хлопка в ладоши)

Здравствуйте, ножки!

(поглаживают ножки)

Топ, топ, топ!

Здравствуйте, щечки!

(гладят ладонями щеки)

Плюх-плюх-плюх!

(3 раза слегка похлопывают пальчиками по щечкам)

Пухленькие щечки!

Плюх-плюх-плюх!

Здравствуй, мой носик!

(гладят нос ладонью)

Бип, бип, бип!

(3 раза нажимают на нос указательным пальцем)

Здравствуйте, губки!

(качают головой вправо-влево)

Чмок, чмок, чмок!

(3 раза чмокают губами)

Здравствуйте, зубки!

(качают головой вправо-влево)

Щелк, щелк, щелк!

(3 раза щелкают зубами)

Кашку – малашку ем, ем, ем

(поглаживают животик)

Желаю здоровья всем, всем, всем.

7. Дыхательная гимнастика - комплекс упражнений для насыщения организма кислородом. У дошкольников эти упражнения тренируют выносливость, развивают речевое дыхание и являются способом релаксации. В раннем возрасте все упражнения исключительно игровые: «Понюхаем цветочек», «Перышко», «Снежинки», «Пускание бумажных корабликов» и др.

Чтобы заинтересовать малышей упражнениями, воспитатель предлагает поиграть, перевоплотиться в кого или что-либо: «А давайте вы будете насосами!» или «Представьте, что ваш живот — это воздушный шарик!».

В процессе игры необходимо следить за дыханием ребёнка: вдох должен быть через нос, а выдох – длительный и плавный через рот; щёки не надувать. Начинать надо с выполнения одного - двух упражнений во время обычной утренней гимнастики. Для детей дыхательная гимнастика является достаточно сложной, поэтому не следует сразу нагружать ребенка большим количеством новых упражнений. Важнее, чтобы для начала он научился правильно выполнять два или три простых элемента, а затем можно будет постепенно вводить новые упражнения.

8. Подвижные и игры имеют большое значение в укреплении здоровья детей. Самой природой в ребенке заложена любовь к играм, к движению, которая приносит огромную пользу здоровью маленького человека. Движения, входящие в игру, укрепляют организм, улучшают обмен веществ, функциональную деятельность всех органов и систем, развивают ловкость, силу, выносливость, координацию движений, двигательную активность детей.

Характерной особенностью подвижных игр для этого возраста является то, что все дети находятся в одинаковых условиях. Если есть дополнительная роль, например, в играх «Кошка и мыши» - кошка, «Воробышки и автомобиль» - машина, «Лохматый пес» - пес и др., то эту роль вначале выполняет сам воспитатель и только после освоения игры передает ребенку.

Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с семьей. С момента поступления ребенка в детский сад в работе с родителями педагогам необходимо делать упор на пропаганду здорового образа жизни, на знакомство с проводимой в группах работы по формированию ЗОЖ и вовлечение в неё.