**Статья: «Здоровье-сберегающие технологии в работе с детьми младшей группы ДОУ»**

**Здоровье-сберегающие технологии** в дошкольном образовании -это технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей педагогов и родителей.

**Цель:** сохранение и укрепление здоровья детей через использование здоровье-сберегающих технологий с учетом индивидуальных возможностей и способностей.

**Задачи:**

Воспитание у детей культуры здоровья, осознания необходимости заботы о своем здоровье

Формирование знаний, умений и навыков, которые необходимы для сохранения и укрепления здоровья

Создание здоровье-сберегающей среды в группе

Организация рационального двигательного режима для развития двигательных навыков детей и увеличения работоспособности организма

**К здоровье-сберегающим технологиям относятся:**

- утренняя гимнастика

- гимнастика для глаз

- воздушные процедуры

- пальчиковая гимнастика

-дыхательная гимнастика

- гимнастика пробуждения

- подвижные игры

- ходьба по массажным дорожкам

- закаливание

Утреннюю гимнастику делаем с предметами: флажками, кубиками, лентами. Особенно часто используем массажные мячи, с которыми проводим корригирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы, а также массаж рук. Эти мячи мы называем "ежики".

В комплекс утренней гимнастики обязательно включаем упражнения на дыхание, которые необходимы для восстановления дыхания. Дыхательные упражнения способствуют полноценному физическому развитию и являются профилактикой заболеваний дыхательной системы.

В конце занятия используем такие речевки:

- 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!

Ежедневно проводим **гимнастику после сна.**

Цель : поднять мышечный тонус детей, настроение. Комплекс гимнастики после сна не должен дублировать утреннюю гимнастику. Гимнастику после сна мы проводим в постели и заканчиваем упражнениями на дыхание. Такая гимнастика носит игровой характер. Также после сна мы проводим самомассаж. Затем переходим к прохождению по массажной дорожке и закаливающим процедурам (умывание прохладной водой).

**Ходьба по массажным коврикам**

Профилактика плоскостопия.

**Дыхательная гимнастика:**

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

Дети сдувают кусочки ваты с ладошек.

**САМОМАССАЖ**

Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. Для детей самомассаж - это профилактика сколиозов, простудных заболеваний. Он благоприятствует психоэмоциональной устойчивости к физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм. Самомассаж проводится в игровой форме ежедневно в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях.

Основными средствами развития двигательных навыков в ДОУ являются физкультурные занятия

Общеразвивающие упражнения проводятся : с кубиками, набивными мешочками, флажками, с мячами, с гантелями.

**ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА**

Цель:

1. Способствует овладению навыками мелкой моторики.

2. Помогает развивать речь ребёнка.

3. Повышает работоспособность коры головного мозга.

4. Развивает психические процессы: мышление, внимание, память, воображение.

5 Снимает тревожность.

Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)

С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами

Применение в работе здоровьесберегающих технологий, повышает результативность воспитательно – образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на укрепление здоровья, а у ребёнка – стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.