



**Индивидуальная программа
профессионального развития
«Здоровьесберегающие
технологии в работе с детьми
раннего возраста»**

*«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным,
сделайте его крепким и здоровым: пусть работает,
действует, кричит, пусть он находится в постоянном
движении»*

Ж.- Ж.Руссо



Воспитатель: Тюменцева О.П.



Поступление ребенка в детский сад является особым периодом жизни для всей семьи. Для малыша - это сильное стрессовое переживание, которое необходимо смягчить. Ему предстоит приспособиться к совершенно иным условиям, чем те, к которым он привык в семье. Четкий режим дня, отсутствие родителей, как правило, иной стиль общения, необходимость общения со сверстниками, новое помещение - все эти изменения создают для ребенка стрессовую ситуацию. Эти новые факторы вызывают у малыша защитную реакцию в виде плача, отказа от еды, сна, общения с окружающими.

В связи с этим появляется необходимость профилактических мероприятий по охране и укреплению здоровья детей. Очень важно применять здоровьесберегающие технологии в работе с первых дней пребывания детей в саду.





Цель: сделать адаптационный период как можно менее длительным и болезненным и заложить основы здорового образа жизни используя различные формы работы.

Задачи:

- подобрать и систематизировать материал по физкультурно-оздоровительной работе с детьми раннего возраста;
- организовать предметно-развивающую среду для проведения занятий с детьми;
- сформировать необходимые знания для здорового образа жизни;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- разработать и оформить в виде информационных листов, буклетов, папок материалы для родителей.





В своей работе с детьми раннего возраста я использую следующие здоровьесберегающие технологии:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.
2. Технология обучения здоровому образу жизни.
3. Коррекционная технология.



Технологии сохранения и стимулирования здоровья



Динамические паузы

Проводятся во время занятий, 1-2 мин., по мере утомляемости детей, в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятий.

Задачи: смена вида деятельности, предупреждении утомляемости; снятии мышечного, нервного и мозгового напряжения; активизации кровообращения; активизации мышления; создании положительного эмоционального фона.





Гимнастика для глаз - система упражнений, направленных на коррекцию и профилактику нарушений зрения. Гимнастика для глаз необходима для: снятия напряжения; предупреждения утомления; тренировки глазных мышц; укрепления глазного аппарата.



Дыхательная гимнастика - повышают устойчивость организма к болезням и стрессам, облегчают восстановление организма после простуды.





Подвижные и спортивные игры

Проводятся ежедневно , на прогулке, в групповой комнате — малой, средней степенью подвижности

Подвижные игры направлены не только на развитие игровых навыков ребенка, но и служат формированию здоровья малышей, формируют благоприятный фон в группе.



Технологии сохранения и стимулирования здоровья



Пальчиковая гимнастика

Проводится в форме инсценировки стихотворных текстов с помощью пальцев. применяется не только для развития мелкой моторики рук (что важно для подготовки ребенка к рисованию, лепке и письму), но и для решения проблем с речевым развитием у детей.





Закаливающие мероприятия

Закаливание – это простой и доступный каждому способ повысить иммунитет и сопротивляемость организма к внешним факторам, снизить риск заболевания, укрепить тело физически, добавить энергии и сил.

- Ножные ванны

- Игры с водой («Тёплая-холодная», и др

- умывание прохладной водой

- Хотьба босиком в летний период,
солнечные ванны





Бодрящая гимнастика после сна

Проводится в различных формах:

- *упражнения на кроватках («Мы проснулись», «Котята» и др.*
- *ходьба по массажному коврику (дорожка массирует ступни малыша, укрепляет мышцы и связочный аппарат стопы, защищая организм в целом);*
- *лёгкий бег из спальни в группу с разницей температур*



Технология обучения здоровому образу жизни.



Утренняя гимнастика

Проводится ежедневно с игрушками, флажками по музыкальное сопровождение.





Физкультурные занятия

Проводятся интегрированные занятия с элементами конструирования, с использованием сенсорного материала





Игровой самомассаж

Самомассаж – одно из средств профилактики и коррекции речи детей. Цель самомассажа поднять общий тонус детского организма и улучшить кровообращение. В своей практике для самомассажа я использую мячики, нетрадиционный материал: шишки, поролоновые палочки, перышки.



Коррекционная технология.



Артикуляционная гимнастика

помогает:

- улучшить подвижность артикуляционных органов, мышечную систему языка, губ, щек;
- подготовить ребенка к правильному произношению;
- улучшить кровоснабжение артикуляционных органов и нервную проводимость;
- уменьшить напряженность артикуляционных органов.





В заключение можно сказать, что используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.



Литература:



1. Кареева Т. Г., Формирование здорового образа жизни у дошкольников, Издательство «Учитель» 2009год

2. Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М. : МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2 010

3. Терновская С. А., Теплякова Л. А. Создание здоровьесберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении// Методист. -2005.-№4.- С. 61-65.

4. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход Школа здоровья. 2000г. Т. 7. №2. С.21 – 28.

