

Статья: «Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми раннего возраста».



«...Физическое воспитание- это то,

что обеспечивает
здоровье и доставляет радость.»

Крэттен.

Великая ценность каждого человека, в особенности ребенка – здоровье.

На сегодняшний день вопросы здоровьесберегающих технологий и их использование являются наиболее актуальными в воспитательной и образовательной работе с детьми раннего возраста.

Здоровье ребенка можно рассматривать как динамический процесс приспособления и устойчивости организма к меняющимся условиям окружающей среды. Это происходит, когда ребенок раннего возраста впервые поступает в дошкольное учреждение, где адаптируется к новым условиям, новому режиму, новым лицам. Очень важно обеспечить у ребёнка чувство комфорта и защищенности, чтобы стрессовое состояние, которое испытывает в период адаптации, не отразилось на его здоровье. Физкультурно-оздоровительные мероприятия помогают снять напряжение и скованность у детей и способствуют более лёгкому привыканию у детей.

Главное необходимо создать в группе здоровьесберегающую среду, которая будет обеспечивать воспитаннику возможность сохранения здоровья, так же использование здоровьесберегающих технологий(физкультурно-оздоровительных мероприятий, игровой деятельности, коммуникации), которые помогут формированию культуры личности, усвоение приобретенных навыков и умений, укрепления его здоровья, физического развития.

Первые представления о мире, его вещах и явлениях к ребенку приходят через движения его глаз, языка, рук, перемещение в пространстве

Забота о физическом развитии ребенка имеет особое значение в раннем возрасте. В этот период жизни малыш только овладевает основными движениями, приобретает необходимые моторные навыки. Учится управлять своим телом, координировать действия.

Всем давно известно, что движение – это:

- **Врожденная , жизненно необходимая потребность человека.**
- **Без движений ребенок не может вырасти здоровым.**
- **Маленький ребенок деятель.**
- **Познание окружающего мира.**
- **Важное средство воспитания и общения.**

Двигательная активность играет важную роль и в обеспечении полноценного психического развития ребенка, так как стимулирует положительные эмоции, повышает общий жизненный тонус малыша, дает пищу для разнообразных впечатлений и активной познавательной деятельности. Для поднятия эмоционального настроения у малышек можно предложить проводить ежедневно утреннюю гимнастику, организовывать игровые упражнения. Это повышает заряд положительных эмоций в течении дня, ***активную и познавательную деятельность, улучшает аппетит, благотворно влияет на спокойный сон. В группе дети себя чувствуют уютно и комфортно.***

Полноценное нервно – психическое развитие малыша невозможно без достаточного количества движений, которые являются одним из средств физического воспитания.

В конце первого и начале второго года жизни ребенок начинает ходить. Сначала его движения неуверенные, часто падает, трудно выполнить движения ногами и руками, малыш сначала топает ножками, а потом хлопает в ладоши.

К 1г. 6 мес. ребенок умеет приседать(делать пружинку), перешагивать через невысокие препятствия. По просьбе взрослого может «ходить «как мишка», «прыгать как зайчик» и т. д.

На 2 –ом и 3-ем году совершенствуются основные движения малыша: он начинает лучше координировать свою двигательную активность. На 3-ем году жизни ребенок свободно передвигается, способен менять ритм и направление движения.

Наша семья всегда все мы в порядке!».



«Малыши! Будем, будем заниматься, По утрам и вечерам!».

*В этом возрасте дети становятся самостоятельными, активными, подвижными, эмоциональными, любознательными; проявляющие интерес к воспитательному и образовательному процессу.

*Правильно организация двигательной активности маленьких детей способствует укреплению здоровья. Она является одним из условий правильного обмена веществ, стимулирует развитие нервной и сосудистой систем, костно-мышечного аппарата, органов дыхания и пищеварения.

*Обеспечение здоровьесберегающих технологий способствуют сохранению, укреплению, формированию здоровья, развитию двигательной активности.

Наиболее эффективно воспитательные и образовательные задачи реализуются в том случае, когда целенаправленно используешь интегративный подход при организации образовательного процесса.

НАПРАВЛЕНИЕ

« ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ »

Образовательная область «ЗДОРОВЬЕ»

Цель: Охрана здоровья детей и основы интереса и культуры здоровья.

Задачи:

1. Сохранение и укрепление физического психологического здоровья детей.
2. Воспитание культурно-гигиенических навыков.
3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Образовательная область «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Цель: Формирование у детей формирования ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие

Задачи:

1. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).
2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).
3. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Согласно принципу интеграции, физическое развитие осуществляется не только в процессе физкультурных игр, упражнений и занятий, но и при организации всех видов детской деятельности: физкультминутки, дидактические игры с элементами, развития речи, математики, конструирования, в разнообразных формах организации двигательной деятельности (может сопровождаться музыкой); повседневной жизни детей.

Физическое развитие детей раннего возраста способствует обеспечению оптимальных возможностей развивающегося организма.

Здоровьесберегающая технология в процессе физкультурно-оздоровительных мероприятий : ознакомление с медицинскими картами детей, комфортная обстановка, осуществление постепенного приема детей по щадящему режиму, ежедневные наблюдения за общим состоянием ребенка, индивидуальные информационно-диагностические карты, создание предметно-развивающей среды для самостоятельной двигательной активности, организация игр-забав, игровых упражнений, использование фольклора, игр с песком и водой, индивидуальные и подгрупповые занятия по физической культуре и т. д., * Педагогом учитывается

возрастные, физические, индивидуальные особенности каждого ребенка, в группе соблюдается общий режим дня, обеспечивается достаточным разнообразным материалом физкультурно-оздоровительной работы(утренняя и бодрящая гимнастика, физические упражнения, дыхательная гимнастика, физкультминутки, динамические паузы, физкультурные занятия, подвижные игры, игровые упражнения с элементами основных движений, музыкально-ритмические движения, активная и познавательная, игровая самостоятельная деятельность).

*Роль питания так же является важным моментом, когда у ребенка происходит интенсивный процесс роста, развивается моторная деятельность; и оздоровительные мероприятия(удобная и облегченная одежда, график проветривания, влажная уборка группы, соблюдение питьевого режима, умывание прохладной водой, воздушные ванны в процессах раздевания и одевания, ходьба по массажным дорожкам, физические упражнения после сна в майках и трусиках, дыхательные упражнения), медицинский и педагогический контроль за каждым ребенком.

*Важно в процессе физкультурно-оздоровительной работы взаимодействовать с родителями воспитанников, повысить ожидаемые результаты, обеспечивать знаниями, что, как, когда и почему надо делать с ребёнком, чтобы обеспечить его здоровье и полноценное развитие.

Система физкультурно-оздоровительной работы.

Создание условий для двигательной активности детей раннего возраста

- 1.Создание условий в группе (пространство, игрушки-двигатели, каталки и т. д.
- 2.Физкультурное оборудование.
- 3.Прведение занятий малыми подгруппами.
- 4.Индивидуальный режим пробуждения детьми после дневного сна.

- 1.Создание условий
- 2.Физкультурное оборудование.
- 3.Прведение занятий малыми
- 4.Индивидуальный рже

Организация рационального питания.

- 1.Соблюдение 10-дневного меню.
- 2.Организация 2-ого завтрака.
- 3.Соблюдение питьевого режима

Организация двигательного режима.

- 1.Самостоятельная двигательная деятельность детей.
- 2.Утренняя гимнастика.
- 3.Занятия(3 раза в неделю; 2 раза в младенческой группе).
- 4.Игровые упражнения на развитие мелкой моторики, сенсомоторные игры.
- 5.Подвижные игры, физические упражнения.
- 6.Музыкально-ритмические движения.

Диагностика уровня физического развития.

Мониторинг(промежуточный и итоговый)

2 раза в год.

Оздоровительные

мероприятия

Медико-санитарные мероприятия.

- 1.Соблюдение режима дня.
- 2.График кварцевания.
- 3.Облегченная одежда в помещении.
- 4.Соблюдение графика проветривания.
- 5.Бодрящая гимнастика после дневного сна, организация работы по профилактике плоскостопия и развитию мелкой моторики рук.
- 7.Умывание прохладной водой.

- 1.Медико-педагогический контроль.
- 2.Наблюдение за состоянием здоровья и развития детей.
- 3.Плановые врачебные осмотры.
- 4.Организация профилактических прививок.
- 5.Консультация для родителей



Здоровьесберегающая технология физкультурно-оздоровительной работы помогает выработать у детей привычку к занятиям физическими упражнениями, воспитывает любовь к спорту.

В сфере физического развития основными **педагогическими задачами** являются:

- *развитие у детей разных видов двигательной активности;
- *развитие координации движений.

Можно выделить **5 основных важных движений**, каждое из которых имеет свое значение:

- ***Метание** > **защита и нападение;**
- ***Бег, ходьба** > **перемещение в пространстве;**
- ***Прыжки, лазанье** > **преодоление препятствий.**

В сфере физического развития активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые положительные эмоции усиливают физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов систем.

Это благоприятный период для положительного воздействия на развитие детей средствами физической культуры.

Движение способствуют развитию всех систем организма и особенно сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной, нервной. Под влиянием движений улучшается обмен веществ. Чем разнообразнее движения, чем богаче его двигательный опыт, больше поступает информации в мозг, что способствует интенсивному интеллектуальному развитию ребенка.

Разнообразные движения, особенно они связаны с работой рук, оказывает положительное влияние, как развитие речи. Во время основных движений ребенок сталкивается с целым рядом предметов, познает их свойства (тяжелый, легкий, мягкий и твердый и т. д.) Малыш учится ориентироваться в пространстве, овладевая такими понятиями, как «далеко», «близко», «высоко», «низко» и т.д.

Формируется у детей начальные представления о здоровом образе жизни: о значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека.

Правильная организованная двигательная активность способствует формированию личности ребенка. Появляются такие важные качества, как самостоятельность, смелость, выносливость, решительность, в процессе двигательной активности – это навыки общения со взрослыми и сверстниками.

Самостоятельная деятельность составляет наибольшее время в режиме дня маленьких детей. Она является и наименее утомительной из всех форм двигательной активности. При организации, самостоятельной деятельности значительно быстрее и легче привыкают дети к детскому саду. Они охотнее идут в группу, так как уделяется внимание к активным движениям и играм.

Разнообразие пособий, атрибутики, использование разнообразных технологий (игровой, интегративной деятельности, здоровьесберегающие) вызывает у ребенка интерес к движениям, развивает творческие способности, умение использовать пособия в разнообразной деятельности-двигательной, игрово



Раз минутка, два минутка

Получилась -Физкультминутка:

«Девочки и мальчики,

хлоп-хлоп-хлоп !

(хлопают в ладоши)

прыгают, как мячики,

прыг-прыг-прыг.

(прыгают на двух ногах)

Ножками топочут :

топ-топ-топ !

(топают ногами)

Весело хохочут:

ха-ха-ха».

(смеются)

ФОРМУЛА ДЛЯ МАЛЫШЕЙ:

Движение + Движения = Основа основ		
Фундамент настоящего и будущего здоровья детей, их гармонического физического развития	Важнейшее условие и средство общего развития ребенка, формирования его психики, способностей, жизненной активности	Физического, умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания