

## **Внедрение здоровьесберегающей технологии физического воспитания детей раннего возраста**

В статье рассматривается использование здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования-задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

**Ключевые слова:** Физическое воспитание, здоровьесберегающие технологии, ранний возраст, здоровый ребенок.

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений.

Физическое воспитание - это целостная система, в которой сочетается охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка, его полноценное физическое развитие. Чем больше мы заботимся о физическом воспитании ребенка именно в раннем возрасте, тем больших успехов он достигнет в общем развитии, в науках, в умении работать и быть полезным для общества человеком в будущем.

Общие задачи физического воспитания детей младшего дошкольного возраста следующие:

- охрана и укрепление здоровья ребенка с целью нормального функционирования всех органов и систем организма;
- обеспечение своевременного и полноценного физического развития;
- развитие движений;
- обеспечение бодрого уравновешенного состояния ребенка;
- воспитание культурно-гигиенических навыков.

Дети раннего возраста являются своеобразной группой риска в любом детском саду. Адаптация, смена режима, окружающей обстановки и прочие факторы неблагоприятно сказываются на здоровье малышей : дети часто и тяжело болеют. В связи с этим появляется необходимость профилактических мероприятий по охране и укреплению здоровья малышей.

Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными — задача не только родителей, но и каждого дошкольного учреждения, так как в них дети проводят большую часть дня.

Поэтому в настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений педагогической деятельности выделяется применение в условиях детского сада здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Одним из важнейших направлений развития и оздоровления детей раннего возраста является грамотная высокоэффективная организация

здоровьесберегающего педагогического процесса, т. е. соответствующего возрастным и индивидуальным возможностям, использующего адекватные технологии развития и воспитания, способствующего усвоению детьми ценностей здоровья и здорового образа жизни. Приобщение детей к здоровому образу жизни предполагает использование здоровьесберегающих технологий – системы мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и здоровья.

Основа здоровой среды пребывания малышей в группе - прежде всего это создание благоприятных гигиенических, педагогических и эстетических условий и комфортной психологической обстановки.

Пространство групповых помещений реализует потребность ребенка в движении и способствует двигательной активности.

Для формирования двигательной активности детей в группе выделены три зоны. В одной части сгруппированы крупные спортивные модули: горка, качалки, туннель-палатка, кольцеброс. В другой части группы - мячи разного размера; обручи дорожка для профилактики плоскостопия; массажные коврики; «гусеница со следами»; «черепашка»; «короткие косички»; цветные мишени; массажные мячи и другие пособия необходимые для проведения утренней гимнастики, закаливания, подвижных и самостоятельных игр детей раннего возраста. В третьей, свободное пространство для самостоятельной, игровой и двигательной деятельности детей.

С детьми систематически проводится утренняя гимнастика, физкультурные занятия, прогулки, подвижные игры, закаливания и другие здоровьесберегающие технологии.

Виды здоровьесберегающих технологий в ДОУ

- Медико-профилактические.
- Физкультурно-оздоровительные, приобщение детей к здоровому образу жизни.
- Технология обеспечения социально-психологического благополучия ребенка.
- Здоровьесбережения и здоровьедобогащения педагогов ДОУ.
- Валеологическое просвещение родителей .

Медико-профилактические технологии- технологии обеспечивающие сохранение и преумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими правилами и нормами:

Организация мониторинга здоровья дошкольников

Организация и контроль питания детей

Организация профилактических мероприятий в детском саду; Закаливание и физическое развитие дошкольников; Организация контроля и помощь в обеспечений требований СанПиНов; Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ; Рациональное и сбалансированное питание; Закаливающие процедуры.

Физкультурно-оздоровительные технологии - технологии, направленные на развитие физических качеств и двигательной активности детей, приобщение детей к здоровому образу жизни: Утренняя гимнастика: Гимнастика для глаз Пальчиковая гимнастика ;Динамическая гимнастика ; Дыхательная гимнастика Бодрящая гимнастика ; Динамическая пауза ;Массаж и самомассаж;

Профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки; Двигательные оздоровительные физминутки ; Самостоятельная двигательная деятельность детей ; Валеологическое развитие ; Подвижные и спортивные игры; Физическая культура.

Технология обеспечения социально-психологического благополучия ребенка это:

Технологии, обеспечивающие эмоциональный комфорт и хорошее психологическое самочувствие ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и дома

Технология психолого-педагогического сопровождения развития ребенка Здоровьесбережение и здоровьєобогащение педагогов ДОУ - технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов в том числе культуры профессионального здоровья, развития потребностей здорового образа жизни. Валеологическое просвещение родителей : Папки-передвижки; Круглые столы по вопросам ; Беседы ; Нетрадиционные формы работы с родителями (экскурсии) ; Практические показы (практикум) ; Личный пример педагога.

Таким образом, очень важно, чтобы каждая технология имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и не осложненное развитие.

Применение здоровьесберегающих технологий в работе с детьми раннего возраста повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, у детей формируются положительные мотивации, укрепляется здоровье .

## ***ЛИТЕРАТУРА***

1. (Болгина, Т.Л.) Охрана здоровья детей дошкольных учреждениях. [Текст], Методическое пособие. Т.Л. Болгина – М.: Мозаика – Синтез, 2005. – 112с.
2. Здоровый дошкольник. [Текст], Социальная технология научно-практической школы им. Ю.Ф. Змановского.\ Составители Антонов Ю.Е., Кузнецова М.М. и др. – М.: АРКТИ, 2001. -208с.
3. (Змановский, Ю.Ф.) Воспитаем детей здоровыми. [Текст], Ю.Ф. Змановский – М.:Медицина, 1989. – 128с.
4. (Крупенчук , О.И.) «Ладушки»: Пальчиковые игры для малышей. [Текст], О.И. Крупенчук – Спб.: Издательский Дом «Литера», 2006. – 32с.
5. Серых Л., Волошина Л. «Мой веселый звонкий мяч» [Текст]: Издательский дом «Цветной мир» 2020.- 45с