**«Оптимизация двигательной активности детей раннего возраста в системе здоровьсберегающих технологий»**

 ***«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя»*.**

***В. А. Сумомлинский***

 **Что такое здоровьесберегающие технологии?** Технология (от греческих слов «techne» - искусство, умение и «logos» - учение, наука) - совокупность знаний и способов деятельности.

**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 Таким образом, здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем и как совокупность методов и приемов организации развития дошкольников, без ущерба для их здоровья.

Одной из приоритетных задач становится сбережение и укрепление здоровья детей раннего возраста, формирование у них здорового образа жизни, выбор образовательных технологий, соответствующих возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье детей. Одним из факторов формирующих здоровье ребёнка является двигательная активность, которая определяется как количество движений, которое малыш производит в течение всего периода бодрствования. Двигательная активность не только повышает резервные возможности организма ребёнка, но и является профилактикой заболеваемости. Недостаток движения вызывает целый комплекс нарушений в функционировании организма. Для малышей потеря в движениях - это потеря в развитии, здоровье, знаниях. Ребёнок активно познаёт мир, используя для этого весь, пока ещё не достаточно большой, запас движений. Его движения ещё не координированы, шаги при ходьбе и беге семенящие и шумные, отсутствует согласованность в работе рук и ног, при резких движениях он часто падает. Движения являются биологической потребностью растущего организма, без удовлетворения которой ребёнок не может правильно развиваться и расти здоровым. Содержанием двигательной активности является разнообразные движения: ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание. Они способствуют развитию всех систем организма и особенно сердечно-сосудистой, дыхательной и т.д.. Под влиянием движений улучшается обмен веществ, развивается эмоциональная, волевая, познавательная сфера малыша. Исследования ученых показывают, чем богаче, разнообразнее движения, которое выполняет ребёнок, чем богаче его двигательный опыт, тем больше информации поступает в мозг, что способствует интеллектуальному развитию малыша. Поэтому в практике работы с детьми раннего возраста необходимо так организовать их жизнь, чтобы полностью удовлетворить потребность в движении. В связи с этим, в группе физкультурное оборудование и мелкий инвентарь размещаем в безопасных зонах. Смоделировав траекторию и характер движений детей, создаем игровые ситуации («сидящий мишка на каталке», или «машинка, расположившаяся под дугой – гаражом», и многие другие), которые являются мощным стимулом к многократному выполнению двигательных действий. Образовательная деятельность на развитие движений благотворно влияет на здоровье и общее развитие ребёнка, повышает функциональные возможности детского организма, увеличивает его сопротивляемость к различным неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Одной из особенностей этого возраста является своеобразная эмоциональная направленность малышей. Поэтому считаю необходимым вызвать эмоциональный отклик детей на двигательное задание: радоваться, как мяч прыгает, быстро катится, как «танцует» султанчик в руках и др.. Работая с детьми раннего возраста, рекомендую использовать при проведении упражнений одну из форм подражания – имитацию движений животных, птиц и т. д. С помощью игровых упражнений не только создаются условия для обучения детей движениям, но и повышается их заинтересованность в целенаправленном действии, стимулируюется их двигательная активность. Значительное место в работе с малышами отвожу упражнениям с мячом. Дети любят упражнения с «ёжиками» (маленькие массажные мячи), игру с набивными мешочками, катать обруч, прыгать в него. Для развития двигательной активности детей использую музыкально- ритмические игры, в которых дети сочетают ходьбу с различными движениями рук, хлопками, что положительно влияет на развитие чувства ритма, помогает снять напряжение. Малыши любят такие игры, в которых есть ритм, повторяющиеся слова, движения. Большую роль в поддержании интереса детей к выполнению различных движений играет использование сюрпризных моментов, когда неожиданно для детей «выпрыгивают» из корзины клубочки с хвостиками, цветные ленточки разворачиваются и превращаются в спиральки, когда в гости приходят игрушки: матрёшка, снеговик, петрушка, кукла.

Утренняя гимнастика является одним из важнейших оздоровительных мероприятий формирующих основу двигательной культуры дошкольников. Проведение утренней гимнастики в нашей группе тесно связано с организованным началом дня, переключением внимания детей на режимные процессы, самообслуживание и т. д.

Подвижные игры занимают большое место в жизни малышей и представляют собой эффективное средство развития двигательной активности, в процессе которых они проделывают разнообразные движения: бегают, прыгают, бросают, лазают и т. п. Выполняя данные движения, дети обогащают свой двигательный опыт, учатся ориентироваться в пространстве, развивают ловкость, быстроту, выносливость.

Большие возможности для развития самостоятельной двигательной деятельности открываются на прогулке. На участке, помимо стационарных пособий, использую и выносные пособия: мячи, обручи, кегли и др. Выходя на прогулку с детьми, заранее продумываю различные двигательные задания. Например: добежать до ориентира, проскакать по дорожке до кегли, позвонить в колокольчик и т. д.

Таким образом, создание условий для развития двигательной активности детей с использованием здоровьесберегающих технологий, способствует развитию их инициативы, самостоятельности, что в конечном итоге ведёт к их разностороннему развитию и оздоровлению, формированию основ двигательной культуры.

**Цель здоровьесберегающих технологий это:**

Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

**Задачи здоровьесберегающих технологиий:**

- Формировать здоровьесберегающее и здоровьеукрепляющее поведение в специально созданных и жизненных ситуациях;

- Создавать психологически комфортную среду в группах;

- Обогащать эмоциональную сферу положительными эмоциями;

- Развивать дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни;

- Корректировать проявление эмоциональных трудностей детей *(тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка)*

- Дать представления о значении сердца, легких, мышц, языка, глаз, зубов в жизнедеятельности человека, условиях их нормального функционирования;

- Развивать умения действовать в соответствии с усвоенными правилами;

- Уметь объяснять, выражая в речи, свое здоровьесберегающее и здоровьеукрепляющее поведение.

**Принципы здоровьесберегающих технологий:**
\* принцип «Не навреди! »;
\* принцип сознательности и активности;
\* непрерывности здоровьесберегающего процесса;
\* систематичности и последовательности;
\* принцип доступности и индивидуальности;
\* всестороннего и гармонического развития личности;
\* системного чередования нагрузок и отдыха;
\* постепенного наращивания оздоровительных воздействий;
\* возрастной адекватности здоровьесберегающего процесса и др.

 \* принцип формирования у детей способности к сопереживанию и содействию**.**

**Средства здоровьесберегающих технологий:**
**1. Средства двигательной направленности:**• элементы движений (ходьба, бег, прыжки, метание) ;
• физические упражнения;
• физкультминутки, лечебная физкультура, подвижные игры, гимнастика, самомассаж и др.
**2. Оздоровительные силы природы** (солнечные и воздушные ванны, водные процедуры, фитотерапия, ингаляция).
**3. Гигиенические факторы** (выполнение санитарно-гигиенических требований, личная и общественная гигиена, проветривание, влажная уборка помещений, соблюдение режима дня)
**Существуют следующие приемы:**
1. Защитно-профилактические (личная гигиена и гигиена обучения).
2. Компенсаторно-нейтрализующие (физкультминутки, оздоровительная, пальчиковая, дыхательная гимнастика, лечебная физкультура, массаж.)
3. Стимулируюшие (элементы закаливания, приемы психотерапии, музыкотерапии).
4. Информационно-обучающие (письма, адресованные родителям, педагогам).

Из этого всего следует, что все здоровьесберегающие технологии можно разделить на подгруппы.
**1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:** подвижные и спортивные игры, физминутки, релаксация, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, динамические паузы, закаливание.

**2. Технологии обучения здоровому образу жизни:**Физкультурное занятие, утренняя гимнастика, коммуникативные игры, самомассаж, активный отдых. **3. Технология а**рт- терапии (арт-исскуство; терапия- лечение), включает в себя только визуальные виды творчества, такие, как: рисование, лепка, живопись, графика и фотография. Но современная арт- терапия насчитывает большее количество видов методик. К ней относят: игротерапию, изотерапию, сказкотерапию, оригами, драматерапию, музыкотерапию, цветотерапию, песочную терапию, танцевально- двигательную терапию, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика, артикуляционная гимнастика.

**«Арттерапия»** - развитие малышей и коррекция разного рода затруднений с помощью искусства. Любой ребёнок от рождения испытывает тягу к рисованию или пению, к танцам или музыке.

**Предлагаю остановиться на некоторых технологиях поподробней.**

**Технологии сохранения и стимулирования здоровья**
**Динамические паузы.**  Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.
**Подвижные и спортивные игры.**  Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр.
**Релаксация.** В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов, звуки природы).
**Гимнастика пальчиковая.**  С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)
**Гимнастика для глаз.**  Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.
**Гимнастика дыхательная.**  В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.
**Гимнастика бодрящая.**  Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам;воспитания правильной осанки; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ.

2. **Технологии обучения здоровому образу жизни:**

**Утренняя гимнастика** проводится ежедневно с продолжительностью в соответствии с возрастом.

**Физкультурные занятия** проводятся 3 раза в неделю в соответствии с образовательной программой. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета.

**Типы физкультурных занятий**: 1— образно-игровые; 2—сюжетно-игровые; 3— предметно-образные; 4— по сказкам; 5—по литературным произведениям; 6— в форме круговой тренировки; 7— в форме эстафет и соревнований; 8— по интересам; 9—на свободное творчество; 10 — контрольные.

**Самомассаж** — это массаж, выполняемый самим ребенком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, способствует не только физическому укреплению здоровья, но и оздоровлению его психики. Самомассаж проводится в игровой форме. Веселые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке делают его для ребенка доступным и интересным.

**Активный отдых.** При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют задания, при этом дети ведут себя непосредственно и эта раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом используются те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях. На участке ДОУ имеется спортивное оборудование, которое позволяет обеспечить максимальную двигательную активность детей на прогулке.

**3**. Т**ехнологии арт-терапии**

**Артикуляционная гимнастика** - упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимые для правильного звукопроизношения, помогает быстрее «поставить» правильное звукопроизношение, преодолеть уже сложившиеся нарушения. **Сказкотерапия** – используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание. Сказки не только читаем, но и обсуждаем с детьми. Дети также сами сочиняют сказки, ведь придуманная сказка ребенком, открывающая суть проблемы — основа сказкотерапии. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами не осознают или стесняются обсуждать их со взрослыми.

**Цветотерапия** – это способ корректировки психоэмоционального состояния ребенка при помощи определенных цветов.

Современные ученые считают, что цветотерапия является одним из самых перспективных и надежных методов лечения и оздоровления. Наш мозг воспринимает цвет точно так же, как желудок еду. Ученые выяснили, что цвет оказывает сильнейшее влияние на самочувствие человека, его работоспособность и настроение.

Поэтому очень важно в работе с детьми учитывать цветовое оформление помещений, одежды, вообще, всего пространства, окружающего детей.

Для ребенка в возрасте 2–3 желательно, чтобы не было обилия цветов – достаточно, если это будут красный, зеленый, желтый, синий цвета.

**Песочная терапия** – это исследование поведения ребёнка, анализ его переживаний и способ наладить взаимоотношения с миром посредством игры с песком. Ребёнок строит в песочнице свою модель мира, отображая все свои беспокойства, страхи и переживания. По информативности песочные творения могут быть не менее ценны, чем рисунки. К тому же, в песке малыш сам расставляет акценты поведения и действий персонажей, а это помогает ему находить правильные решения и в жизни. Кроме того, песок: развивает мелкую моторику; открывает широкий простор для проявления фантазии; помогают регулировать механизмы мышления. Занятия песочной терапией помогают: лучше выражать свои мысли, объясняя песочные творения; научиться отвечать за свои поступки и действия; полагаться на собственные силы; развивать самооценку; преодолевать последствия психологических травм.

 **Существует десять золотых правил здоровьесбережения:**

1. Соблюдайте режим дня!
2. Обращайте больше внимания на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Спите в прохладной комнате!
5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
7. Гоните прочь уныние и хандру!
8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
10. Желайте себе и окружающим только добра!

**Заповеди педагога ДОУ**.

 Самое главное в воспитании детей – любовь, терпение и личный пример.

\* Создайте в душе идеал, высокую мечту и стремление к ней.

\* Помните, что совершенству нет предела.

\* Растите профессионально, будьте в курсе последних достижений педагогической науки.

\* Будьте всегда в равновесии, сдерживайте отрицательные эмоции.

\* Выходите из конфликтных ситуаций с достоинством и юмором. Ищите выход из конфликта, а не виноватых; находите ошибки и причины недоразумений не в других, а в себе.

\* Прощайте, сочувствуйте, сопереживайте, будьте великодушны и снисходительны.

\* Живите легко, просто и радостно. Учите, улыбаясь. Радость по силе равна любви, а уныние и отрицание погубят все, за что бы человек ни взялся.

\* Будьте всегда доброжелательны.

\* Всюду наводите порядок и уют, создавая оазис доброты, любви и красоты в душе, в семье, на работе. Прививайте это детям.

\* Будьте доброй и честной. Помните, что добро всегда вернется многократно увеличенным.

 **Воспитывая детей, стремитесь:**

\* Любить ребенка таким, каков он есть.

\*Уважать в каждом ребенке личность, воспитывая достоинство и ответственность за себя и свои поступки.

\*Хвалить, поощрять, ободрять ребенка, создавая положительную эмоциональную атмосферу вокруг него.

\*Верить в возможности каждого ребенка, в то доброе, что заложено в нем, в перспективы его развития, находить его сильные стороны.

\*Раскрыть душу ребенка прежде, чем его ум.

\*Поступать так, чтобы каждый ребенок почувствовал: возможности заложены в нем самом. «Ты все можешь!» — главная формула образования. \*Учить ребенка трудолюбию, заботе о ближнем, уважению к другим людям, воспитывать желание помочь.

\*Замечать не недостатки ребенка, а динамику его развития.

\*Сделать родителей ребенка своими союзниками в деле воспитания.

  Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. Но, как бы много воспитатели и родители ни делали для здоровья наших детей, результат будет недостаточен, если к этому процессу не подключить самого ребенка. Он может многое сделать для себя самого, нужно только научить его этому. Для этого в ДОУ можно проводить познавательные занятия и индивидуальную работу по следующим темам: «Я и мое тело», «Мой организм», «Глаза — орган зрения», и т.д.  Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

**Программы физического развития и здоровья дошкольников**

Программа "Играйте на здоровье" и технология её применения в ДОУ (Авторы: Волошина Л.Н, Курилова Т.В)

Программа "Искорка" (Автор Л. Е. Симошина)

Программа "Здравствуй!" (Автор М. Л. Лазарев)

Технология "Старт" (Автор Л. В. Яковлева)

Программа "Здоровье" (Автор В. Г. Алямовская)

**Мастер класс.**

1. **Все встают вокруг парашюта, который сложен цветком.**

**Физминутка Веснянка»**Солнышко, золотое донышко — ходят кругами
Гори ясно, чтобы не погасло — меняют направление
Побежал в саду ручей — держась за руки, бегут
Прилетели сто грачей — отпуская руки, машут «крыльями»
А сугробы тают — приседают на корточки
Цветочки подрастают — трясут руками вверху.

1. **Пальчиковая гимнастика «Цветок»**

Вырос высокий цветок на поляне,
*Запястья соединить, ладони развести в стороны, пальцы слегка округлить.*
Утром весенним раскрыл лепестки.
*Развести пальцы рук.*
Всем лепесткам красоту и питанье
*Ритмично двигать пальцами вместе -врозь.*
Дружно дают под землей корешки.
*Ладони опустить вниз, тыльной стороной прижать друг к другу, пальцы развести.*

1. **Все берут парашют растягивают его.**

**Упражнение на координацию движений «Бабочка»**

Бабочка летала Выполняют энергичные махи руками

Бабочка порхала вверх-вниз.

По лугу кружилась

На цветы садилась.

**4. Упражнение на дыхание «Бабочка»**

Летал мотылек, порхал мотылек

Присел отдохнуть на красивый цветок

(Дети сидят, сложив ладошки цветком. Воспитатель с бабочкой на ниточке обходит детей. По окончании слов бабочка опускается к кому ни будь на ладошки. Воспитатель предлагает её сдуть.)

5. **Самомассаж. Поглаживать называемые части тела и лица:**

Тут лес,        (пальчиком гладить по чёлке)

Тут поляна,  (по лобику)

Тут бугор,     (носик)

А тут яма,     (ротик)

Тут грудь,

Тут живот,

А тут сердечко живёт.

 **Ведущая предлагает всем встать около парашюта и выполнять движения в соответствии с текстом.**

Покажите все ладошки (подняв руки над головой, вращаем кистями, «фонарики»)
И похлопайте немножко

Хлоп- хлоп- хлоп, Хлоп- хлоп- хлоп.

На меня теперь смотрите (делаем любое движение)

Точно всё вы повторите.

Раз-два-три, раз-два-три.

А теперь покажем ножки

И потопаем немножко.

Топ-топ-топ, Топ-топ-топ.

Покажи мне ручки, ножки,

Ими поиграй немножко (произвольные движения руками и ногами)

Раз-два-три, раз-два-три.

 **Рассказывая слова стихотворения, нежно постукивать по ступне**

"Эй, кузнец – молодец,
Захромал мой жеребец.
Ты подкуй его опять! "
"Отчего ж не подковать?
Вот гвоздь,
Вот подкова,
Раз, два -
И готово!"

**«Черепаха»**

Шла купаться черепаха,

И кусала всех от страха. Пощипывают поочерёдно.

Кусь! Кусь! Кусь! Кусь! Руки от кисти к плечу.

Черепаха- дом ходячий! Поглаживают руки.

Голову под панцирь прячет. Ладонями от кисти к плечу.

Крепкий панцирь у неё – При повторении стихотворения

И защита и жильё! Массируют ноги- от щиколотки вверх.