Формирование здорового образа жизни в группах раннего возраста

«Забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»

В. А. Сухомлинский

Главной и актуальной задачей ДОУ является сохранение и укрепление физического здоровья детей, а также повышение его потенциала. Внедрение здоровьесберегающих технологий улучшает психоэмоциональное самочувствие и здоровье детей, способствует снижению заболеваемости, повышению уровня физической подготовленности, сформированности осознанной потребности в ведении здорового образа жизни, повышает познавательную активность.  Таким образом актуальность настоящей разработки состоит в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья детей раннего возраста.

Для эффективного решения данной задачи в дошкольном учреждении используются здоровьесберегающие технологии.

Формирование здорового образа жизни начинается с раннего возраста. Перед воспитателями и родителями стоит главная задача, заинтересовать детей с самых ранних лет проявлять заботу о своем здоровье.

Цель методической разработки – раскрытие опыта использования в группах раннего возраста здоровьесберегающих технологий с учетом региональных особенностей Крайнего Севера.

Новизна методической разработки заключается в реализации инновационных здоровьесберегающих технологий для сохранения, поддержания и обогащения здоровья детей через:

* внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий в работе с детьми;
* использование различных методов и приемов для мотивации к здоровому образу жизни;
* создание развивающей предметно-пространственной среды, способствующей укреплению здоровья детей.

Трудоемкость в реализации разработки заключается в ограниченном жизненном опыте детей раннего возраста и отсутствии у детей представлений о здоровом образе жизни.

Основная часть

В современном мире всестороннее развитие детей невозможно без использования современных образовательных технологий. С целью достижения новых образовательных результатов в своей работе с детьми раннего возраста мы используем здоровьесберегающие технологии. Здоровьесберегающие технологии- разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепления здоровья воспитанников. Цель - обеспечить возможность сохранения здоровья, сформировать необходимые умения и навыки по здоровому образу жизни.

Здоровье ребенка - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов. Здоровый ребенок физически, психически и социально активный.

Известно, что состояние здоровья человека зависит от образа жизни на 70%, наследственности на 15%, окружающей среды на 8-10% и медицины на 8-10%.

Ранний возраст ограничен малыми возможностями самих малышей, но одновременно очень важный период в жизни человека, в котором закладываются все основные кирпичики его будущего благополучия. В этом возрасте огромное внимание уделяется адаптации детишек к дошкольному учреждению. Все виды здоровьесберегающих технологий отлично подходят для решения этой задачи.

В своей практике мы используем технологии сохранения и стимулирования здоровья и технологии обучения здоровому образу жизни.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья включают в себя:

* подвижные игры;
* динамические паузы;
* игровой самомассаж;
* пальчиковые гимнастики;
* бодрящие гимнастики;
* дыхательные гимнастики;
* закаливание.

Для укрепления здоровья детей, удовлетворения их потребности в двигательной активности, профилактики утомления проводим прогулки. На прогулке проводим подвижные игры и индивидуальные игры, а также обеспечиваем условия для самостоятельных игр. Для игр детей имеется выносной материал (материал в зависимости от сезона).

Подвижные игры проводятся ежедневно: во время непосредственно-образовательной деятельности по физическому развитию, на прогулке, в группе с малой степенью подвижности. Подвижные игры направлены не только на развитие игровых навыков ребенка, но и служат формированию здоровья малышей, формируют благоприятный фон в группе. Разработанные С.Н.Теплюк «Игры на прогулке с малышами» способствуют не только развитию игровых навыков ребёнка, но и служат формированию здоровья малышей.

Динамические паузы проводятся для всех детей во время занятий, в качестве профилактики утомления, в течении 2-5 минут. Это обеспечивает разумное сочетание образовательных и оздоровительных задач. Благодаря динамическим паузам дети лучше усваивают материал, занятие становится более интересным.

Игровой самомассаж под игровым самомассажем понимается – имитационные упражнения, мимические упражнения. Делая самомассаж, ребенок воздействует на весь организм в целом. Использование игрового самомассажа повышает защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма. Он проводится в целях укрепления и сохранения психического и физического здоровья, приобщения детей к основам здорового образа жизни.

Пальчиковые гимнастики проводится в любой отрезок времени индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Пальчиковые игры дают возможность родителям и воспитателям играть с малышами, радовать их и, вместе с тем развивать речь и мелкую моторику. Благодаря таким играм ребенок получает разнообразные сенсорные впечатления, у него развивается внимательность и способность сосредоточиваться.

Бодрящие гимнастики проводится в любое время года, в течении 3-5 минут. Бодрящая гимнастика может сопровождаться музыкой, так как музыка положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, вселяет бодрость, радость. Гимнастика проводиться, для того чтобы поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью физических упражнений, устранить сонливость и вялость, помочь ребёнку «проснуться*»*.

Дыхательные гимнастики является хорошей профилактикой заболеваний органов дыхания, развивает несовершенную дыхательную систему ребенка, укрепляет защитные силы организма. Главная задача дыхательной гимнастики для ребенка – это научить его правильно глубоко дышать, максимально наполнять легкие при вдохе, расширяя при этом грудную клетку, и на выдохе освобождать легкие от остаточного воздуха, выталкивая его путем сжатия легких.

Закаливание детей раннего возраста также является важным фактором, способствующим укреплению здоровья малышей. В результате закаливания ребенок становится менее восприимчивым не только к резким изменениям температуры и простудным заболеваниям, но и к другим инфекционным болезням. Закаленные дети обладают хорошим здоровьем, аппетитом, спокойны, уравновешенны, отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой работоспособностью. Однако всех этих результатов можно добиться лишь при правильном выполнении закаливающих процедур: обливание рук до локтя, проветривание помещений, перед сном хождение босиком. Большое внимание я уделяю использованию «дорожек здоровья», используя их в установленное режимом дня время после дневного отдыха малышей. «Хождение босиком» - хороший метод закаливания, как для детского учреждения, так и для дома. При хождении босиком укрепляются своды и связки стопы, увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, идет профилактика плоскостопия, стимулируется кровообращение во всем организме, улучшается умственная деятельность.

К технологиям обучения здоровому образу жизни относятся:

* непосредственная образовательная деятельность по физической культуре;
* утренние гимнастики.

Основной формой систематического обучения детей физическими упражнениями, являются физкультурные занятия. Специальной задачей этих занятий является обучение детей правильным двигательным навыкам и воспитанию физических качеств. Проведение с детьми раннего возраста непосредственно образовательной деятельности по развитию движений два раза в неделю способствует не только физическому развитию малышей, но и формирует у них навыки, которые непосредственно закрепляются в образовательной деятельности в группе.

Во время утренней гимнастики повышается эмоциональный тонус, развивается двигательная активность, ребенок получает положительные эмоции от движений в коллективе сверстников. Снимается напряжение от пробуждения после ночного сна, собирается внимание, дисциплинируется поведение.

Применяя такие методы как: динамические паузы, подвижные игры, гимнастики: пальчиковые, бодрящие, дыхательные, игровой самомассаж, закаливание, физкультурные занятия, утренние гимнастики повышается результативность воспитательно - образовательного процесса, формируются у воспитанников ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья.

Одним из направлений деятельности по формированию физически и психически здорового ребенка является работа с родителями. Для этого проводятся индивидуальные беседы с родителями на темы "Ваш ребенок идет в детский сад", "Особенности воспитания и обучения детей раннего возраста", "Оздоровление и закаливание детей раннего возраста", «Адаптация без слез» и многие другие. Даем необходимые консультации (индивидуальные и групповые.) по вопросам адаптации детей к условиям ДОУ и на интересующие родителей темы, разрабатываются памятки. В приемной оформлен уголок здоровья, который регулярно обновляется.

В группе создана уютная обстановка, тем самым обеспечив все условия для разностороннего развития детей, чтобы они чувствовали себя уютно и комфортно. Совместно с родителями создали развивающую предметно- пространственную среду, которая способствует укреплению здоровья детей: стандартное оборудование (обручи, мячи, кегли, кубики); нестандартное оборудование (мешочки с песком, «дорожки здоровья» и т.д.). Таким образом, проанализировав вышесказанное, мы с уверенностью можем сказать о создании здоровьесберегающей среды в группе.

Заключение

Применение здоровьесберегающих технологий в воспитании и развитии детей раннего возраста проживающих в условиях Крайнего Севера дает положительный результат. Дети быстрее адаптируются в предметно пространственной среде, к сверстникам и взрослым, у них повышается сопротивляемость организма к простудным заболеваниям и двигательная активность, что способствует всестороннему психофизическому развитию. Так же хочется отметить улучшение показателей социального здоровья.

Список литературы

1.ФГОС Сборник подвижных игр. Э. Я. Степаненкова. Издательство «Мозаика – синтез». Москва, 2014 г

2.Конспекты занятий в первой младшей группе детского сада. Н.А.Карпухина Педагогика нового времени Воронеж, 2008 г.

3.ФГОС Основная общеобразовательная программа дошкольного образования: «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. Издательство «Мозаика – синтез». Москва, 2014 г.

4.Образовательная программа ДОУ №76

5.ФГОС Ребенок третьего года жизни под редакцией С. Н. Теплюк. Пособие для родителей и педагогов. Издательство «Мозаика – синтез». Москва, 2014 г.

6. «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ» «Программа воспитания и обучения в детском саду» под ред. М.А. Васильевой

7.ФГОС Планы физкультурных занятий в ясельных группах детского сада С.Ю.Федорова «Мозаика – синтез». Москва, 2021 г