**Опыт работы воспитателя группы раннего возраста ГБДОУ детский сад №43 Пушкинского р-на Санкт-Петербурга Алексеевой Ники Андреевны**

 Я хочу сегодня поделится своим опытом работы, тема которого «Применение здоровьесберегающих технологий в работе с детьми раннего возраста».

Почему я выбрала именно это направление?

 Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточна сложна. В настоящее время в детские сады приходит большое количество детей, с ярко выраженной гиперактивностью, психосоматическими и хроническими заболеваниями.

 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 детей.

 Комплекс таких мероприятий получил название «здоровьесберегающие технологии».

 Цель моей работы: заложить основы здорового образа жизни используя различные формы работы.

Поставив цель, я определила следующиезадачи**:**

* Подобрать и систематизировать материал по физкультурно-оздоровительной работе с детьми раннего возраста;
* Организовать предметно - развивающую среду для проведения занятий с детьми;
* Создание положительного эмоционального настроя и снятие психоэмоционального напряжения у малышей;
* 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.

 Свою работу строю в тесном взаимодействии с воспитателями, узкими специалистами нашего детского сада и родителями.

 Являясь участником этого общего процесса, я уделяю особое внимание обучению дошкольников основным движениям и навыкам здорового образа жизни, применяя на практике различные методы, приемы и технологии.

 Рассмотрим подробнее, что это за технологии и как я их применяю.

**технологии сохранения и стимулирования здоровья :**

* **Закаливающие мероприятия** – например «Кран откройся, нос умойся», «Водичка, водичка…», организую ходьбу босиком по массажным коврикам, обязательное проветривание групповой комнаты и спальни.
* **Динамические паузы** – применяю комплексы мини упражнений «Зоркие глазки», «Где же наши ручки», «Рыбки плавают в пруду», «Пальчики гуляют» и др.
* **Подвижные и спортивные игры** - подбираю в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения, например на прогулке «Мой веселый звонкий мяч», «Кто быстрее», в группе «Солнышко и дождик», «Лохматый пес», «Вышла курочка гулять» и тд.
* **Пальчиковая гимнастика** - темы упражнений самые разнообразные: «Этот толстый поросенок», «Паучки», «Домик на елке», «Крокодилы», идр.
* **Дыхательная гимнастика** – очень детям нравится упражнения с мыльными пузырями, «Насос», «Волшебные бутылочки», «Каша кипит», «Чей шарик быстрее» и тд.
* **Гимнастика пробуждения** – стараюсь включать спокойную музыку и сначала делаю упражнения на кроватках «Мы проснулись», «Котята», «Веселая зарядка». Для профилактических целей каждым родителем был изготовлен коврик - дорожка с пуговицами. Дети с удовольствием ходят по нему после дневного сна. Дорожка прекрасно массажирует ступни малыша, укрепляет мышцы и связочный аппарат стопы, защищая организм в целом.

**- Использованием массажного Шарика су-джок**малыши с удовольствием повторяют движения, стараюсь проводить упражнения в стихах.

 Детям моей группы очень нравятся массажи с использованием нетрадиционного материала: шарики су-джок, шишки, поролоновые палочки. Также игровой массаж способствует установлению эмоционального контакта, сплочению детского коллектива, если проводить его в парах или по кругу.

 **К технологии обучения здоровому образу жизни относятся:**

* **Утренняя гимнастика** - я разработала на каждую неделю комплекс упражнений и подобрала к ним музыкальное сопровождение: «Курочка Ряба», «Погремушки», «Веселые Петрушки», «Жираф» и др.
* **Физкультурные занятия** - стараюсь проводить интегрированные занятия с элементами изобразительной деятельности, конструирования, с музыкальным сопровождением. Использую нетрадиционное оборудование, такое как «Сенсорные мешочки», «Мячик Су-Джок»

 **К коррекционным технологиям относятся:**

* **Артикуляционная гимнастика** – изготовила разрезную картотеку упражнений для губ, щек, языка.
* Здоровьесберегающая деятельность охватывает все сферы деятельности, в том числе и взаимодействие с родителями.

 Совместно с родителями провели консультации и беседы: «Рисование мыльными пузырями»,«Массажные коврики», «Не болей» и др. Мастер классы по изготовлению тренажеров на сенсорное восприятие, на дыхание ,игровой массаж и тд.

Использую папки – передвижки («Растим здорового малыша», «Подвижные игры для детей раннего возраста», «Пальчиковая гимнастика», «Как одевать ребенка в зимнее время», «Не ленись, на зарядку становись», «Как обучать малыша культурно – гигиеническим навыкам» и т. д.).

 Рекомендую родителям занимательно-игровые формы работы с интересными сказочными сюжетами, привлекающими внимание детей. Это комплексы:

* психогимнастик «Веселые пчелки», «Путешествия котят», «Дождевые червячки» и др., цель которых дать возможность ребенку испытать разнообразные мышечные нагрузки путем подражательного повторения движений и действий педагога, тренируя их в направлении и задержании внимания на своих ощущениях;

 **Результаты моей работы:** Сравнительный анализ показал положительную динамику уровня развития детей, что подтверждает эффективность использования внедряемой системы и современных программ, технологий в физкультурно-оздоровительную работу ДОУ. Мои воспитанники гармонично физически развиваются, с желанием двигаются, им интересно выполнять разнообразные физические упражнения, они научились действиям с физкультурными пособиями. В соответствии с возрастными возможностями у них развивается координация движений, способны быстро реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое. Научились выполнять задания, действовать, в общем, для всех темпе. С большим желанием вступают в игровые действия с другими детьми.

 Закончить свое выступление хочу словами Сухомлинского В.А.: «Я не боюсь еще и еще повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».