**Использование здоровьесберегающих технологий**

**в работе с детьми первой младшей группы**

          Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Одним из средств решения задач по сохранению, поддержанию и обогащению здоровья детей становятся здоровьесберегающие педагогические технологии.

В воспитательно - образовательной деятельности с детьми раннего дошкольного возраста  я использую разнообразные здоровьесберегающие технологии, направленные на сохранение и повышение резервов детского здоровья:

**Технологии сохранения и стимулирования здоровья:**

***Пальчиковая гимнастика***

Пальчиковая гимнастика проводится ежедневно индивидуально, либо с подгруппой детей. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, внимание, воображение, кровообращение, быстроту реакции.
Например: пальчиковая игра *«Пальчик-мальчик».*

Взрослый показывает большой палец правой руки и говорит, обращаясь к нему: прикасается кончиком большого пальца к кончикам всех пальцев поочередно,  от указательного к мизинцу:

Пальчик-мальчик, где ты был?

С этим братцем в лес ходил,
С этим братцем щи варил,
С этим братцем кашу ел,
С этим братцем песни пел.

***Подвижные игры***

Игра в раннем возрасте помогает:

1) обеспечить эмоциональную разрядку, снять накопившееся нервное напряжение;

2) освоить групповые правила поведения;

3) наладить контакт между взрослыми и детьми;

4) развить ловкость и координацию движений.

Игры с ходьбой: «Принеси предмет», «Поезд», «Найди флажок!»

Игры с бегом: «Самолеты», «Курочка-хохлатка».

Например: подвижная игра «*Мишка косолапый»*

Цель: развитие подражания движениям взрослого; развитие понимания речи.

Ход игры: Предложите детям игру в мишку.

– Давайте поиграем в косолапого мишку. Я буду читать стишок, а вы повторяйте за мной движения!

Мишка косолапый по лесу идет.

(ходьба вперевалку)

Шишки собирает, песенку поет.

(делаем движения, словно подбираем с земли шишки)

Вдруг упала шишка, прямо мишке в лоб!

(легонько ударяем ладошкой по лбу)

Мишка рассердился и ногою – топ!

(делаем сердитое выражение лица и топаем ногой)

***Игры по сенсорному развитию***

Хорошо известно о взаимосвязи развития речи и тонких движений руки. Движения пальцев рук стимулируют деятельность ЦНС и ускоряют развитие речи ребёнка.

На это направлены игры:

*«Чудесный мешочек»* (изучение формы, размера),

*«Собери шишки в корзинку»* (количество),

*«Цветные шары»* (цвет, форма) и др..

***Пробуждающая гимнастика***

Пробуждение детей после дневного сна требует особого подхода. Многое зависит от характера и длительности сна детей, последовательности их пробуждения. Важно постепенно включать их в активную деятельность, переводя от состояния торможения к бодрствованию. Эффективным приемом  становится пробуждающая гимнастика.
Например: игра ***«Мы проснулись».***

1. «Веселые ручки» - и. п.: лежа на спине. Поднимать руки в стороны и опускать вниз. (4 раза);

2. «Резвые ножки» - и. п.: то же. Поочередно поднимать то одну, то другую ногу. (4 раза);

3. «Жучки» - и. п.: то же. Перекаты на правый, затем на левый бок. (4-6 раз).
***Дыхательная гимнастика***

Развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма при помощи упражнений таких, как «Надуваем воздушный шар» (имитация надувания воздушного шара), «Подуй на ленточки» (дуем перед собой на привязанные к палочке ленточки),

*Дыхательное упражнение «Ладошки»*

Ладушки – ладушки, звонкие хлопушки.

Мы ладошки все сжимаем,

 Носом правильно вдыхаем.

Как ладошки разжимаем,

То свободно выдыхаем.

**Технологии обучения здоровому образу жизни:**

***Утренняя гимнастика***

Способствует  формированию ритмических умений и навыков, позволяет дать детям хороший заряд бодрости, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, помогает развитию правильной осанки.

***Физкультурные занятия***

Направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета.

***Технология музыкального воздействия***

Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Она влияет на состояние нервной системы. Я использую музыку в качестве вспомогательного средства для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя, для сопровождения образовательной деятельности, также перед сном, чтобы помочь, с трудом засыпающим, детям успокоиться и расслабиться.

*Здоровье – это ДАР, который нужно сохранять и приумножать, начиная с самого раннего возраста. Применение здоровьесберегающих технологий  в работе воспитателя – способствует более интересному, разнообразному и эффективному проведению занятий и режимных моментов в детском саду, являясь  важным фактором сохранения здоровья и своевременного, гармоничного развития ребенка.*