

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МКДОУ Порошинский детский сад №12
Протокол № 6 от «19» января 2024 г.



*Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
Порошинский детский сад 12*

Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми раннего возраста



Подготовила воспитатель:
Зотова Анна Григорьевна



Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми раннего возраста

Цель: обеспечить возможность сохранения здоровья, сформировать необходимые умения и навыки по здоровому образу жизни.

Утренняя гимнастика в проветренном помещении. Представляет собой комплекс физических упражнений для мышц и суставов. Часть режима двигательной активности детей. Способствует пробуждению детей.

Пальчиковая гимнастика — упражнения и игры для кистей и пальцев рук. Выполнение упражнений пальчиками стимулирует работу головного мозга и, соответственно, повышает работоспособность организма.

Дыхательная гимнастика — комплекс упражнений для насыщения организма кислородом. Благодаря правильному дыханию укрепляются защитные функции организма и улучшается самочувствие в целом за счёт насыщения крови и внутренних органов кислородом.

Гимнастика для глаз - грамотно организованные тренировки для укрепления мелких мышц и связок глаз. Проводится с игрушками и специальными тренажёрами: дети следят глазками за фигуркой или указкой.

Динамические паузы - с детьми под весёлую ритмичную музыку.

Закаливание – это не только обтирание или обливание, но и повседневные обычные процедуры, не требующие специальной организации, дополнительного времени: нахождение в помещении и на воздухе в соответствующей одежде, умывание прохладной водой, сон при открытой форточке в летнее время, активные занятия физкультурой.

Упражнения для профилактики плоскостопия и нарушений осанки - реализуются в гимнастике пробуждения, утренней зарядке, на занятиях по физкультуре и музыке с использованием гимнастической палки, в ходьбе по массажным коврикам и «дорожкам здоровья», в разных способах ходьбы.

Ходьба босиком - увеличивается прилив крови к нижним конечностям и стопам, длительное время сохраняется тепло. Механические действия возникают в результате раздражения биологических точек на подошве.



Самомассаж — гимнастика, для детей проводится в игровой форме. Из нетрадиционных техник в ДОУ проводится массаж ушных раковин.

Массаж рук - Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам что благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм. Проводится зубными щетками, и по методике су-джок.

Массаж ушей - Этот вид основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

Подвижные игры- являются важнейшим ежедневным занятием с детьми раннего возраста. Предусмотренные планированием игры проводятся на утренних и вечерних прогулках в соответствии со временем года, в групповой комнате - со средней степенью подвижности. Игры способствуют не только развитию игровых навыков ребенка, но и служат формированию здоровья малышей.

Музыкотерапия — игровые и танцевальные импровизации, релаксация под инструментальные композиции.

Сказкотерапия — коррекция психического состояния через прослушивание, придумывание и инсценировку волшебных историй.

Песочная терапия — рисование и игровые упражнения с сухим, влажным и кинетическим песком. Сенсорные ощущения от контакта кожи с песчаными частицами развивают мозговые центры.

Цветотерапия — просматривание разноцветных картинок и слайдов, продуктивное творчество с материалами приятных оттенков (пластилином, тканями, гуашью и акварелью, для малышей — с пальчиковыми красками).

Проводятся **физкультурные досуги и развлечения**.

Таким образом, применяемые в работе здоровьесберегающие технологии повышают результативность воспитательно-образовательного процесса, формируют у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, а у ребёнка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.



ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

«Осень»

Ветер по лесу летал,
(Плавные, волнообразные движения ладонями)
Ветер листики считал:
Вот дубовый,
(Загибаем по одному пальчику на обеих руках)
Вот кленовый,
Вот рябиновый резной,
Вот с березки — золотой,
Вот последний лист с осинки
(Спокойно укладываем ладони на стол)
Ветер бросил на тропинку.

"Семья"

Руку сжать в кулак, поочередно разжимать пальцы, начиная с большого.

Этот пальчик - дедушка,
Этот пальчик - бабушка,
Этот пальчик - папочка,
Этот пальчик - мамочка,
Этот пальчик - я.

Вот и вся моя семья (энергично сжать руку в кулак несколько раз).

Конфеты в бумажках синих,
Загибают на обеих руках пальчики, начиная с большого
Орешки рядом с ними,
Груша, яблоко, один
Золотистый мандарин.



ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

«Снежинки»

Оборудование: бумажные снежинки.

На полянку, на лужок
Тихо падает снежок.
И летят снежиночки,
Белые пушиночки.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: вдохнули носом, губы сложили трубочкой и дуем на снежинки. Повторить 4-6 раз.

«Надуем пузырь»

Цели: тренировка правильного носового дыхания; формирование ритмичного выдоха и его углубление.

Дети приседают.
Надувайся, пузырь,
Расти большой,
Да не лопайся!

Дети встают, разводят руки в стороны, делают вдох, показывая, как растет пузырь, затем глубокий выдох. Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения. Повторить 4-5 раз.

«Как мыши пищат?»

Цели: тренировка артикуляционного аппарата; формирование ритмичного дыхания.

Оборудование: игрушка мышка.

Мышка вылезла из норки,
Мышка очень хочет есть.
Нет ли где засохшей корки,
Может, в кухне корка есть?

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: вдохнуть носом, на выдохе сказать: «Пи-пи-пи!». Повторить 3-4 раза.



ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

ВЕТЕР

Ветер дует нам в лицо.

(Часто моргают веками.)

Закачалось деревцо.

(Не поворачивая головы, смотрят вправо- влево.)

Ветер тише, тише, тише...

(Медленно приседают, опуская глаза вниз.)

Деревца все выше, выше!

(Встают и глаза поднимают вверх.)

ТЕРЕМОК

Терем- терем- теремок!

(Движение глазами вправо- влево.)

Он не низок, не высок,

(Движение глазами вверх- вниз.)

Наверху петух сидит,

Кукареку он кричит.

(Моргают глазами.)

ДОЖДИК

Дождик, дождик, пуще лей.

(Смотрят вверх.)

Капель, капель не жалеи.

(Смотрят вниз.)

Только нас не замочи.

(Делают круговые движения глазами.)

Зря в окошко не стучи.

ЗАКАЛИВАНИЕ

умывание

Водичка, водичка,

Умой моё личико,

Чтобы глазоньки блестели,

Чтобы щёчки краснели,

Чтоб смеялся роток,

Чтоб кусался зубок!

Лейся понемножку

Прямо на ладошку!



мытьё рук

Закатаем рукава,
Открываем кран - вода.
Моем глазки, моем щечки,
Моем уши и ладошки!
Посмотрите, крошки,
На свои ладошки.
Ах, какие ладошки!
Чистые ладошки!

Игры с водой:

«Кораблики»

Необходимый инвентарь: тазик, бумага.

Налейте в тазик немного воды. Покажите ребёнку, как можно бросать в тазик мелкие кусочки бумаги, подуйте на них. Скорее всего, ребёнок повторит ваши действия.

Игра способствует развитию мелкой моторики и артикуляционного аппарата.

«Тонет – не тонет»

Необходимый материал: тазик с водой, несколько предметов из разных материалов: пёрышко, пластмассовый шарик, прищепка, бумажка и т.д.

В ходе эксперимента ребёнок должен распределить предметы по признаку «Тонет – не тонет»

«Взбивание пены»

Необходимый инвентарь: тазик с водой, венчик, пена для ванны или жидкое мыло, губка или салфетка. Ребёнок наливает немного мыла или пены в ванну и с помощью венчика взбивает пену. Смотрит, достаточно мыла добавлено в тазик. Если нет, ещё немного добавляет. Когда эксперимент закончен, он выливает воду в ведро. Капли воды на столе и мокрый тазик вытирает с помощью губки или салфетки. Этот эксперимент также полезен для развития мускулатуры кисти руки.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ И НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ:

Массажные дорожки разных типов:

- дорожки:
- из пластмассовых палочек
- резиновая с различным покрытием (точечное покрытие, ребристое)
- из пробок от бутылок (пластиковых)
- ребристая дорожка (деревянная)
- комбинированная (березовые бревнышки, ребристая покрытая искусственным мехом)

Упражнения в ходьбе (для стопы):

- Ходьба на носках (с различным положением рук);
- Ходьба на пятках (с различным положением рук);
- Ходьба по прямой дорожке (обратить внимание, что стопа ставится прямо по линии);

Самомассаж:

«Петушок»

Раз и два! Раз и два!

Начинается игра.

Красим крылья и живот,
живот, грудь,

Красим грудочку и хвост,

Красим спину,

Красим ножки,

Красим гребешок немножко.

Вот какой стал петушок,
пояс, горделиво

Ярко-красный гребешок.
полуоборотов влево –

Тереть ладони друг о друга.

Поглаживать ладонями руки,

поясницу, ноги, голову.

Поставить руки на

выпрямиться.

Сделать несколько

вправо.



Массаж спины «Паровоз»

Дети встают друг за другом паровозиком.

Паровоз кричит: «Ду-ду!

Похлопывание ладошками.

Я иду, иду, иду!»

А вагоны стучат, а вагоны говорят:

Поколачивание кулачками.

«Так-так-так! Так-так-так!

Массажные перчатки или рукавички:

Игровой массаж (самомассаж) положительно влияет на эмоциональное состояние ребенка, во-вторых на развитие речи, так как дети вместе с педагогами проговаривают стишки, в-третьих развивает мелкую моторику, в-четвертых способствует развитию тактильного восприятия.

Дети могут делать массаж всех частей тела себе и друг другу.

Перчатки можно использовать как дидактический материал. Вы можете спросить: «Какого цвета пуговка, камушек, бусинка», «Найди все пуговки красного или любого другого цвета». Покажите ребенку пуговку, предположим, желтого цвета, и попросите его вспомнить «Что бывает желтого цвета, пока я делаю тебе массаж спинки».

МАССАЖ УШЕЙ

«Найдём и покажем ушки»

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому.

«Похлопаем ушками»

Ребёнок заводит ладони за уши и загибает их вперёд сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко опускает их. При этом ребёнок должен ощущать хлопок.

«Потянем ушки»

Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем опускает.

«Погреем ушки»

Ребенок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трёт ими всю раковину.



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:

«ПАРОВОЗИК»

Цель: закрепляем умение двигаться друг за другом (не держась), ускоряя движение, переходя с ходьбы на легкий бег. При этом не нарушая порядок движения. Развиваем практику совместных действий, воспитываем командный «дух», сопереживание.

Инвентарь: не требуется.

Правила игры: выстроившись в одну колонну, дети изображают «поезд». Впереди стоящий (взрослый или ребенок) — «паровозик», остальные — «вагончики» (малыши не держатся друг за друга). Взрослый дает «гудок» и «поезд» начинает движение, постепенно ускоряясь. «Вагоны» стараются не отставать и следовать четко за впереди стоящим. Взрослый объявляет: «Скоро остановка. Замедляем ход. Стоп» Дети останавливаются. На станции можно гулять. Одна остановка называется «Лужок», другая «Речка» и т. д. Действия малышей соответствуют сюжету. По команде: «Приготовились. Поезд отправляется» — все повторяется сначала.



ЦВЕТОТЕРАПИЯ: «Подбери пару»

Цель: упражнять детей в сравнении предметов по цвету.

Ход игры: для игры используется цветное лото в рисунках. Взрослый раскладывает перед ребёнком картинки и просит Подобрать их парами одинакового цвета.

«Сложи радугу»

Цель: упражнять детей в умении сопоставлять цвета, способствовать закреплению знаний и системе цветов.

Ход игры: Ребёнок собирает радугу из цветных дуг, разрезанных пополам, по образцу воспитателя и называет цвета. Если ребёнок не может назвать цвет, взрослый отвечает за него.

«ЦВЕТНЫЕ ДОМИКИ»

«ЦВЕТНЫЕ ДОМИКИ»

Цель: Продолжать развивать обследовательские действия; сопоставлять предметы между собой по цвету, объединять их в группы.

Дети расселяют «жильцов» (картинки с изображением животных разных по характеру, явлений природы, растительного мира) в домики. Дети рассказывают, почему расселили картинки именно так, придумывают про них истории. Учим детей обследовать предметы, выделять и называть их по цвету, соотносить и группировать

предметы по цвету.

