Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад комбинированного вида № 15 города Кропоткин

муниципального образования Кавказский район

**«Использование здоровьесберегающих технологий в режимных моментах для укрепления психофизического здоровья ребенка дошкольного возраста».**

 **Воспитатель: Волошина Е.С.**

**г. Кропоткин**

**2015г.**

**«Использование здоровьесберегающих технологий в режимных моментах для укрепления психофизического здоровья ребенка дошкольного возраста 2-3 года».**



          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 моей 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.