

На протяжении 3-го года жизни в организме ребенка происходят значительные изменения и в физическом, и в умственном развитии. Ранний возраст это возраст, который ограничен малыми возможностями самих малышей, но одновременно очень важный период в жизни человека, в котором закладываются все основные кирпичики его будущего благополучия.

Наиболее характерной особенностью поведения ребенка этого возраста является высокая двигательная активность, эмоциональность, большой интерес к окружающему, большая потребность в частом общении с взрослыми.

В младшем возрасте решающее значение для правильного, всестороннего развития ребенка имеет состояние его здоровья.

Здоровый ребенок, если его правильно воспитывают, эмоционален, ест с аппетитом, деятелен. Для этого необходимо создать для ребенка все необходимые условия, а именно правильно организовать режим дня - игровую деятельность, сон, питание, прогулка, непосредственную образовательную деятельность.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии». Главное назначение таких новых технологий – объединить педагогов, психологов, медиков, родителей и самое главное – самих детей на сохранение, укрепление и развитие здоровья.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий - обеспечить ребенку возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

В нашей группе созданы педагогические условия здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей, основными из которых являются: организация разных видов деятельности детей в игровой форме; оснащение деятельности детей оборудованием, игрушками, играми, игровыми упражнениями и пособиями. В своей работе я на практике применяю внедрение различных методов и приемов для создания среды здоровьесберегающего процесса в своей возрастной группе.

Используя технологию сохранения и стимулирования здоровья, я применяю: динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксацию, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз, дыхательную и бодрящую гимнастики. В этом возрасте огромное внимание уделяется адаптации детишек к дошкольному учреждению. Все виды здоровьесберегающих технологий отлично подходят для решения этой задачи.

Дыхательная гимнастика как один из элементов здоровьесберегающих технологий имеет большое значение для развития еще несовершенной

дыхательной системы ребенка и укрепления защитных сил его организма. Основной целью проведения дыхательных упражнений с дошкольниками является укрепление их здоровья. В результате выполнения этих упражнений каждая клеточка организма ребенка насыщается кислородом; ребенок учится управлять своим дыханием; улучшается работа головного мозга, сердца, нервной системы, дыхательной и пищеварительной систем, укрепляется общее состояние здоровья.

Дыхательная гимнастика является отличной профилактикой болезней органов дыхания.

Дидактические игры для развития дыхания можно использовать в ходе всех режимных моментов: в проведении утренней гимнастики, организации непосредственной образовательной деятельности, на прогулке, в проведении физкультминуток, пальчиковой гимнастики, в различных формах активного отдыха, в элементах точечного массажа, в гимнастике пробуждения.

Подвижные и спортивные игры:

Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Проводятся ежедневно.

Подвижные игры направлены не только на развитие игровых навыков ребенка, но и служат формированию здоровья малышей, формируют благоприятный фон в группе.

Пальчиковая гимнастика: Проводится индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время). Регулярно выполняя пальчиковую гимнастику мы не только развиваем мелкие мышцы рук, но и готовим руку ребенка к письму, к дальнейшему обучению в школе.

Гимнастика после сна: Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание, ходьба по следам, легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ. Способствует мягкому переходу ото сна к бодрствованию через движение. Стимулирует мышечный тонус, поднимает настроение.

Закаливание – это простой и доступный каждому способ повысить иммунитет и сопротивляемость организма к внешним факторам, снизить риск заболевания, укрепить тело физически, добавить энергии и сил. Все специалисты советуют проводить такие процедуры с раннего детства, чтобы уберечь ребенка от частных болезней, простуды, других заболеваний.

Релаксация направлена на формирование эмоциональной стабильности ребенка, которая имеет огромное значение в адаптационный период, ведет к эмоциональному благополучию малыша.

Проводится в любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии.

Мастер класс на тему: «Применение здоровьесберегающих технологий в группах раннего возраста»

Цель: Распространение педагогического опыта по применению здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе.

Задачи: Формирование элементарных представлений о здоровьесберегающих технологиях и возможностях их применения. Познакомить педагогов с разнообразными приемами и методами, которые оказывают положительное воздействие на здоровье воспитанников. Познакомить с методикой их проведения.

Оборудование: таз с водой, трубочки по количеству педагогов, варежка для закаливания, ватные шарики, зонт, дорожки для ходьбы, бумажный кораблик, настольный футбол доска с мелом, листы бумаги по количеству педагогов.

Ход мастер класса:

Воспитатель (Елена Михайловна): Представлю вашему вниманию несколько использованных мною здоровьесберегающих технологий с детьми раннего возраста. Но прежде, чем мы начнем, я бы хотела, чтобы вы выполнили следующее задание, которое называется «*Воздушный шар*».

Я сейчас раздаю листочки. Нарисуйте на нем воздушный шар, который летит над землей. Дорисуйте человечка в корзине воздушного шара. Это Вы. Вокруг вас ярко светит солнце, голубое небо. Напишите, какие 9 ценностей, важные для вас настолько, что Вы взяли бы их с собой в путешествие (например: деньги, **здоровье**, семья, работа, любовь и т. д.) А теперь представьте, что ваш воздушный шар начал снижаться и грозит скоро упасть. Вам нужно избавиться от балласта, чтобы подняться вверх. Сбросьте балласт, то есть вычеркните 3 (*а потом еще 3*) слова из списка. Что вы оставили в списке?

(Все зачитывают по кругу свои жизненные ценности. Ведущий записывает их на доске. Если слова повторяются, то ведущий ставит плюсы. Затем определяется рейтинг жизненных ценностей по количеству плюсов и по важности для присутствующих. Например: 1 место - **здоровье**, 2 место - семья и т. д.)

Как известно, хорошее здоровье способствует успешному воспитанию и обучению, а успешное воспитание и обучение - улучшению здоровья. Образование и здоровье - неразделимы.

Воспитатель (Елена Михайловна): обращает внимание на проектор, где открыта презентация.

Здесь представлена презентация при помощи, которой я хочу поделиться опытом, как в повседневной жизни дошкольного учреждения, я реализую здоровьесберегающие технологии с детьми раннего возраста.

1 слайд:

Мастер класс на тему: «Применение здоровьесберегающих технологий в группах раннего возраста»

Составила: воспитатель первой квалификационной категории

Зыкина Елена Михайловна

2 слайд

Для чего я провожу мастер класс.

Решить поставленную цель:

Распространение педагогического опыта по применению здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе.

Познакомить педагогов с...

Формированием элементарных представлений о здоровьесберегающих технологиях и возможностях их применения. Познакомить педагогов с разнообразными приемами и методами, которые оказывают положительное воздействие на здоровье воспитанников. Познакомить с методикой их проведения.

3 слайд

В младшем возрасте решающее значение для правильного, всестороннего развития ребенка имеет состояние его здоровья.

Здоровый ребенок, если его правильно воспитывают, эмоционален, ест с аппетитом, деятелен. Для этого необходимо создать для ребенка все необходимые условия, а именно правильно организовать режим дня - игровую деятельность, сон, питание, прогулка, непосредственную образовательную деятельность.

4 слайд

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий - обеспечить ребенку возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

5 слайд

Используя технологию сохранения и стимулирования здоровья, я применяю: динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксацию, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз, дыхательную и бодрящую гимнастику. В этом возрасте огромное внимание уделяется адаптации детишек к дошкольному учреждению. Все виды здоровьесберегающих технологий отлично подходят для решения этой задачи.

6 слайд

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.

7 слайд

Динамическая пауза – дыхательная гимнастика «Загони мяч в ворота»

Воспитатель комментирует слайд: в ходе выполнения чаще всего я сначала показываю малышам сама – затем дети вместе со мной выполняют упражнение.

Воспитатель предлагает коллегам повторить упражнение согласно фото в презентации.

Дуньте на ватный шарик так, чтобы он проскочил между двумя кубиками. При этом губы сложите трубочкой. Загонять шарик следует на одном выдохе. Щеки при выдохе не должны надуваться (для этого их можно слегка придерживать ладонями).

Далее комментирует воспитатель, по итогам гимнастики, я вместе с малышами рассказываю стихотворение «Мой веселый звонкий мяч!». Дети с радостью выполняют дыхательную гимнастику.

Основная цель данного упражнения - укрепление мышц речевого аппарата.

8 слайд

Методические рекомендации к выполнению упражнения.

В воротики, нужно задувать – вату или другие легкие предметы. Можно устраивать соревнования — кто больше попадёт (накормит фрукты). Взрослый показывает правильное выполнение упражнения: носом вдохнули, сложили губы трубочкой и долго дуем на ватный шарик, как ветерок.

9 слайд

Динамическая пауза, направленная на обучение плавному, свободному выдоху.

Выполнение: Выкладываю на ладошки малышам ватный шарик. Обращаю внимание на положение губ и тонкой струей воздуха сдуваю ватный шарик (снежинку). Когда задание выполняют дети, проговариваю речевой материал:

Чтоб не таяли снежинки

На ладошках у Маринки,

Подсказали ей синички

Спрятать ручки в рукавички.

10 слайд

Дыхательное упражнение «Сдуем снежинку!».

Развитие сильного плавного направленного выдоха, активизация губных мышц.

Выступающий педагог обращается к педагогам предлагая попробовать выполнить упражнение (заранее подготовлен таз с водой, трубочки по количеству воспитателей): «Помоги кораблику плыть». В ходе выполнения упражнения воспитателями, выступающая комментирует:

11 слайд

Динамическая пауза: «Помоги плыть кораблику». Для проведения упражнения необходимо налить в тазик или ванну воду положить кораблик и предложить ребенку подуть на кораблик через трубочку. Приговаривая,

По волнам корабль плывёт.

Ты вдохни, надуй живот.

А теперь ты выдыхай

И кораблик опускай.

12 слайд

«Помоги кораблику плыть» (фото)

13 слайд

Следующий вид использованных мною технологий – это подвижные и спортивные игры. Они проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности.

Подвижные игры направлены не только на развитие игровых навыков ребенка, но и служат формированию здоровья малышей, формируют благоприятный фон в группе.

14 слайд

Малоподвижная игра: «Солнышко и дождик»

15 слайд

Выступающий комментирует данный слайд. Методическими рекомендациями к проведению игры.

«Солнышко и дождик»

Задачи: Совершенствовать движения, и выполнять их в соответствии с текстом. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу. Улучшать психофизическое самочувствие малышей на основе радостных, эмоциональных переживаний.

Правила игры.

1. На слова «Дождик идет!» бежать под зонтик к педагогу, на слова «Солнышко светит!» выйти на середину площадки, или группы

2. Выполнять движения, согласуй их со словами и подражая воспитателю.

Проведение.

Ребята, посмотрите на небо, что там ярко светит? (солнышко)
Смотрите, а рядом тучка плывет, наверно дождик собирается.
А вы боитесь дождика?

Ребята давайте встанем под мой зонт - это будет наш домик, который спрячет нас от дождика. А пока дождика нет, давайте выйдем из домиков и поиграем.

*«Солнышко, солнышко,
Посвети немножко!
Выйдут детки погулять –
Станут бегать и играть»*

Повторяйте за мной слова и движения:

«Мы ногами топ-топ-топ,
А в ладоши хлоп-хлоп-хлоп,
Ай, да, малыши!
Ай, да, крепыши!

По дорожке мы шагаем,
И в ладошки ударяем.

Топ-топ, ножки, топ!

Хлоп-хлоп, ручки, хлоп!

(Стоя на месте, топают ножками, хлопают ручками)

Ай, да, малыши!

Ай, да, крепыши!»

(Руки на поясе, кружатся)

Ребята посмотрите, дождик начался.

(дети стучат по ладошке правой руки пальцами левой руки кап-кап-кап и наоборот)

Дождик пошёл. Скорее домой. (Дети спешат под зонт)

Стало очень скучно! Давайте попросим дождик перестать капать!

«Дождик, дождик, веселей,

Капай, капай не жалей.

Только нас не замочи,

Зря в окошко не стучи»

Пойду, выйду на улицу, посмотрю, кончился дождь или нет?

Ребята смотрите закончился дождик,

теперь можно выходить поиграть, мячик с вами покатать.

16 слайд

Пальчиковая гимнастика.

Проводится индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время). Регулярно выполняя пальчиковую гимнастику мы не только развиваем мелкие мышцы рук, но и готовим руку ребенка к письму, к дальнейшему обучению в школе.

17 слайд

Гимнастика после сна (бодрящая)

Проводится индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время). Регулярно выполняя пальчиковую гимнастику мы не только развиваем мелкие мышцы рук, но и готовим руку ребенка к письму, к дальнейшему обучению в школе.

18 слайд

«Ходьба по дорожкам здоровья» (корректирующие, на профилактику плоскостопия, дорожки с изображением стопы)

С малышами 2 – 3 лет организуется и проводится как профилактическое мероприятие – ходьба по дорожкам здоровья, в ходе проведения, которых, дети не только оздоравливаются, но и вооружаются стремлением выполнять комплекс общеразвивающих упражнений, которые включены в процесс выполнения гимнастики после сна.

19 слайд

Ходьба по дорожкам здоровья (фото)

20 слайд

Ходьба с выполнением общеразвивающих упражнений (ОРУ)

21 слайд

Большие ноги шли по дороге.....(ходьба босиком)

Большие ноги

Шли по дороге:

Топ-топ-топ,

Топ-топ-топ.

Маленькие ножки

Бежали по дорожке:

Топ-топ-топ, топ - топ-топ!

Топ-топ-топ, топ-топ-топ!

Выступающий комментирует: *ходьба по дорожкам и коврикам — обычная, на носках, на пяточках, на внешней стороне стопы, на внутренней, прыжки, бег. При ходьбе на ножку ребенка действуют разные раздражители – мягкие и жесткие, давая различные ощущения стопе. Коврики могут использоваться в гимнастике после сна. Ребенок встает на коврик и выполняет действия, озвученные словами, вот некоторые из них.*

Примеры потешек:

Лужа

Я иду, я иду.

Поднимаю ножки, (Ходьба вокруг обруча, высоко поднимая ноги)

У меня на ногах новые сапожки.

Ой-ой-ой, посмотри,

Лужа – то какая,

Ай-ай-ай, ай-ай-ай
Лужа-то большая. (Остановка, поворот лицом к центру, вытянув руки вперед)

Высоко-высоко-высоко,
Подпрыгну,
Не боюсь, не боюсь,
Лужу перепрыгну! (Прижав руки к щекам покачивание головой)
Да-да-да, да-да-да,
Высоко подпрыгну. (Отходят и подходят к луже)
Да-да-да, да-да-да, (Раскачивая руками, готовятся к прыжку)
Лужу перепрыгну. Гоп! (Прыжок)

Бурый мишка

Бурый мишка топал,
Топал, топал,
Громко ножками стучал,
Он стучал так!
Мишка головой вертел,
Все вертел, все вертел.
Во все стороны смотрел,
Он смотрел так!
Бурый мишка распалился
И на месте закружился,
Закружился, закружился
И свалился – бах!

Кошкина зарядка

Посмотрите, у окошка
Разминает лапки кошка.
Тянется – потянется,
Малюткой не останется.
Спинку горбит, словно мостик,
Поднимает кверху хвостик.
Когти выпускает,
Царапает, играет.
Ушко лапкой почесала
И тихонечко сказала «Мяу...»

И т.д.

22 слайд

Закаливающие мероприятия

Закаливание – это простой и доступный каждому способ повысить иммунитет и сопротивляемость организма к внешним факторам, снизить риск заболевания, укрепить тело физически, добавить энергии и сил. Все специалисты советуют проводить такие процедуры с раннего детства,

чтобы уберечь ребенка от частных болезней, простуды, других заболеваний.

23 слайд

1, 2 этап проведения процедуры закаливания

24 слайд

Выступающий педагог комментирует,

процесс проведения закаливания я организую и провожу следующим образом: малыши во второй половине дня заходят вместе с педагогом в умывальную комнату, в ней уже разложен коврик и стоит таз с водой комнатной температуры, дети одеты в трусики, если у них была пижама, то они снимают ее в спальне и идут в трусиках. Малыши одевают на руку фланелевую варежку (преимущественно на правую руку), опускают руку в варежке в таз с водой, становятся вокруг таза и легкими поглаживаниями растирают друг другу спинку. Воспитатель при этом говорит: «с гуся вода с малышей худоба!» Такую процедуру рекомендую проводить 2 раза в неделю после сна.

25 слайд

Результат проведения: Профилактика ОРЗ и ОРВИ, закаливание детского организма, привитие навыков ведения ЗОЖ

26 слайд

В заключение можно сказать, что используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. Благодарю ха внимание!

Мастер класс заканчивается рефлексией. Выступающий предлагает каждому из участников заполнить лист анализа

Уважаемые педагоги! Заполните лист рефлексии, выразив свое отношение к проведенному мною мастер классу! Спасибо за сотрудничество.

сегодня я узнала...

.....
.....

было интересно.....

.....
было трудно.....

.....

я поняла, что.....

.....
теперь я могу.....

.....
я приобрела.....

.....

у меня получилось

я попробую.....

меня удивило.....

мне захотелось.....