**«Здоровьесберегающие технологии в физическом развитии**

 **детей раннего возраста»**

Ранний возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер,

отношение к себе и окружающим. Одной из основных задач физического развития детей является использование разнообразных форм работы с детьми

которые способствуют совершенствованию детского организма, повышают работоспособность, делаю стойкими и выносливыми, создают условия для того чтобы все дети росли здоровыми. В физическом развитии игровые технологии, направлены на развитие двигательной деятельности детей, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы

организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики рук.

В нашей группе используются разнообразные формы работы с детьми в физическом развитии, которые направленные на сохранение и укрепление здоровья детей.

С помощью таких форм удается:

- обеспечить высокий уровень здоровья детей;

- создать условия для сохранения здоровья детей;

- сформировать необходимые, умения и навыки здорового образа жизни,

В своей группе использую следующие:

- утренняя гимнастика

-физкультурные занятия

- пальчиковые игры

- гимнастика пробуждения

- подвижные игры

Утро в нашей группе начинается с

1. Утренней гимнастики - это часть режима двигательной активности

детей. Имеет важное психологическое значение в моей группе поскольку:

увлекая детей физическими упражнениями, мне удаётся отвлечь малышей от

огорчений, связанных с утренним расставанием с мамами.

С помощью утренней гимнастики создаю у детей хорошее настроение.

В конце занятия используем такие речевки:

- По утрам зарядку делай - будешь сильным, будешь смелым!

- Если день начать с зарядки, дальше будет все в порядке!

- Все у нас хорошо, все у нас в порядке,

Потому что по утрам делаем зарядку!

2. Гимнастику после сна.

Цель: поднять мышечный тонус детей, настроение. Комплекс

гимнастики после сна не должен дублировать утреннюю гимнастику.

Гимнастику после сна мы проводим в постели и заканчиваем упражнениями

возле кроваток. Такая гимнастика носит игровой характер. Также после сна

мы проводим самомассаж. Затем переходим к прохождению по массажной

дорожке и закаливающим процедурам (умывание прохладной водой).

В кроватках

1. «Потягушечки»

Потягунушки, потягунушки!

Поперек толстунушки

А в ножки ходунушки

А в ручки хватунушки

А в роток говорок

А в головку разумок»

2. «Кулачки – ладошки»

(упражнение на сжимание и разжимание пальчиков рук)

В прятки пальчики играли

И головки убирали

Так, так и вот так

И головки убирали.

Возле кроваток

1. Ходьба

Ножками потопали

Ручками похлопали

Качаем головой

3. Пальчиковая игры — проводится моей группе индивидуально либо с

подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми

проблемами. Проводится в любое удобное время. Пальчиковая гимнастика -

это гимнастика для развития кистей рук, сопровождается короткими стихами.

Способствует овладению навыками мелкой моторики. Помогает развивать

речь. Повышает работоспособность коры головного мозга. Развивает у

ребенка психические процессы: мышление, внимание, память, воображение.

Снимает тревожность.

Во время проведения пальчиковой гимнастики часто использую следующие

игры: «Сорока –белобока», «Ладушки», «Пальчик –мальчик».

СОРОКА – БЕЛОБОКА

В этой игре основное внимание уделено большому пальцу потому, что он

играет очень важную роль во всевозможных хватательных движениях,

которые осложняются, если малыш не научится держать большой пальчик

поверх остальных в кулачке. Чертите пальцем круги по ладошке, загибайте

пальчики и приговаривайте:

Сорока – белобока

Кашу варила,

Деток кормила:

Этому дала,

Этому дала,

Этому дала,

Этому дала,

А этому не дала.

Ты дров не рубил,

Воды не носил. (на последних словах покачайте мизинчик и сожмите все

пальчики в кулачок)

4. Подвижные игры

Подвижные игры создают дополнительную возможность общения

воспитателя с детьми. Я рассказываю, объясняю детям содержание игр, их

правила. Малыши запоминают новые слова, их значение, приучаются

действовать в соответствии с указаниями. Провожу такие игры, как «Бегите

ко мне», «Бегите к флажку», «Догони мяч», они помогают научить детей

координации движений.

Очень важна роль подвижных игр в увеличение двигательной

активности детей в течение дня. Активные двигательные действия при

эмоциональном подъеме способствуют значительному усилению

деятельности костно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательных систем,благодаря чему происходит улучшение обмена веществ в организме исоответствующая тренировка функций различных систем и органов.

5.Игровые упражнения

Детям раннего возраста выполнение игровых упражнений доставляет

большое удовольствие. Играя, ребенок упражняется в различных действиях.

С моей помощью он овладевает новыми, более сложными движениями.

С этой целью использую такие игровые упражнения, как «Прокати мяч»,

«Сбей кеглю», «Попади в неваляшку», «Скати мяч с горки».

 Учу прокатывать мяч друг к другу, между предметами, через ворота,

попадать мячом в предметы, скатывать мяч по доске.

Все перечисленные формы проводятся с использованием игровых технологий так как игра наиболее доступный для детей вид деятельности. В раннем детстве ребенок имеет наибольшую возможность именно в игре, а не в какой -либо другой деятельности, быть самостоятельным, активным, выбрать игрушки, использовать разные предметы, преодолевать те или иные трудности.

Игра помогает ребенку преодолеть робость, застенчивость. В игре же подражая действиям своих товарищей, он естественно и непринужденно выполняет самые различные движения.