

«Оздоровительная работа в группе раннего возраста»

Любой ребенок рано или поздно знакомится с детским садом. Попадая в незнакомую среду детского сада, ребенок пугается всем, что встречается на пути. И здесь необходимо воспитателю сделать пребывание в детском саду комфортным, использовать индивидуальный подход и сотрудничать с родителями. Тихое звучание спокойной музыки, ласковая интонация воспитателя, проявление заботы к каждому малышу, большие мягкие игрушки создадут у ребенка ощущения комфорта и уюта. Создавая условия для преодоления сложного момента адаптации, я определила приоритет в воспитании младших дошкольников – сохранение здоровья в адаптационный период.

По опыту работы с детьми раннего возраста я вижу, что даже хорошо привыкающие к детскому саду дети всё равно испытывают сильные переживания. Стараясь справиться со стрессом, организм ребёнка ослабевает. Страдает иммунная система, ребёнок больше подвергается к воздействиям инфекций и как следствие чаще болеет. **Поэтому, создавая условия для преодоления сложного момента адаптации, я ставлю перед собой цель:** сохранение физического и психического здоровья детей. **Задачи:** способствовать повышению сопротивляемости защитных свойств организма ребёнка; укреплять и сохранять психоэмоциональное здоровье детей; формировать у детей жизненно необходимые двигательные умения и навыки в различных видах деятельности.

Средствами реализации цели являются:

Это правильный режим дня, который дисциплинирует детей, улучшает аппетит, сон, повышает работоспособность, способствует укреплению здоровья. Группа имеет свой распорядок и режим дня.

- режим дня на холодный период;
- режим дня на теплый период.

Питание 4-х разовое, сбалансированное, витаминизированное. во время еды создаем с младшим воспитателем спокойную, доброжелательную обстановку в группе. Все время приговариваем «Как вкусно!»

Обращаем особое внимание на гигиенические навыки приема пищи: правильно держать ложку, правильно сидеть за столом (ровная спинка, кушать аккуратно, не разговаривать во время приема пищи, ставим стаканчики с салфетками и учим вытирать ротик после еды, надеваем нагрудники тем, кто еще не освоил навыки кушать аккуратно.

Организация культурно-гигиенических процедур (например, умывание, мытье рук (пользование мылом), вытирание рук своим полотенцем сопровождаются песенками, потешками.

Грамотно организованная двигательная активность детей, способствует укреплению здоровья. Для этого в группе созданы все условия. Есть спортивное оборудование, инвентарь, игрушки, способствующие развитию двигательной активности детей.

Утренняя гимнастика помогает создать бодрое, жизнерадостное настроение, воспитывает привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями. Я провожу гимнастику с использованием потешек, упражнений имитационного характера. Например, «птички машут крыльями», «птички клюют зернышки».

Провожу гимнастику после сна. У детей поднимается не только настроение, но и мышечный тонус. Малыши с удовольствием выполняют и имитируют движения жучков, бабочек, зверей и т.д. Гимнастику после сна можно проводить с музыкальным сопровождением.

Во время физминутки провожу: дыхательную, пальчиковую гимнастику или гимнастику для глаз.

Подвижные игры проводим ежедневно, как в первой половине дня, так и во второй. Подобные игры хорошо включать в воображаемые ситуации. Например, дети могут

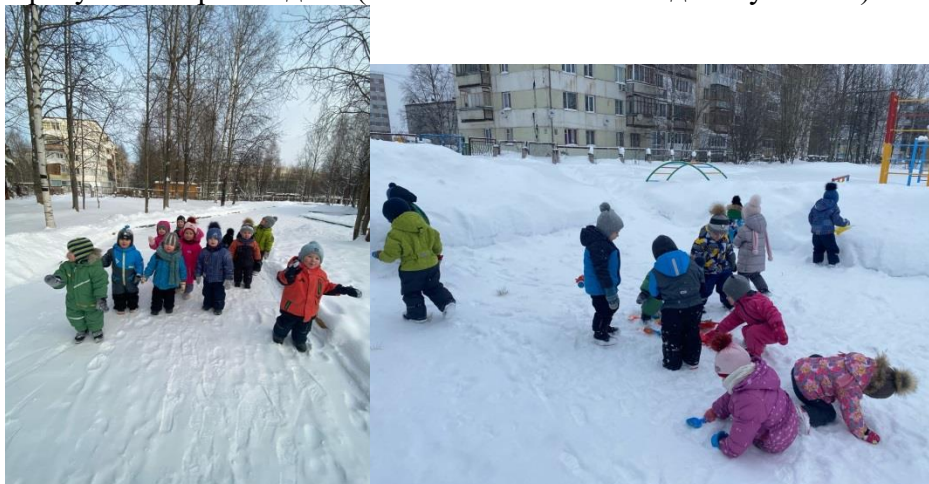
кружиться как снежинки, прыгать как зайчики, топтать как медведи, тянуть ручки вверх как цветочки к солнышку и пр.



Наши дети очень любят хороводные игры. Даже самые маленькие дети с удовольствием играют в такие игры, как «Карусели», «Раздувайся пузырь», «Каравай». Все игры проходят в атмосфере радости и веселья.



Обязательно соблюдаем режим проветривания (для оздоровления воздушной среды). Использую «Дорожки здоровья» для закаливания и профилактики плоскостопия. Физкультурные занятия проводятся 2 раза в неделю в группе в соответствии с образовательной программой ДОУ. Занятия следует строить, учитывая психологические особенности конкретного возраста, доступность и целесообразность упражнений. Прогулки - 2 раза в день (в зависимости от погодных условий).



Потребность детей в движениях и их смене естественна. Но сами они, в силу недостаточно развитой деятельности (игровой и др.), редко используют или вовсе не используют лазание, подпрыгивание, перешагивание, редко играют с мячом, обручами.

Поэтому детям я даю задания, побуждающие их к разнообразным движениям: «Поймай мячик», «Прокати мячик», «Догони мячик», «Перешагни», «Пролезь в обруч» и др.



Для снятия эмоционального напряжения, развития положительных эмоций у детей в своей группе я решаю при помощи различных игр и манипуляций с водой, песком и крупами. В своей работе с детьми использую такие игры, как: переливание воды разными емкостями (ложкой, крышкой, баночкой, кружкой,) и способами (губкой, воронкой); игры с заводными плавающими игрушками, мельницей; пересыпание круп, песка (из миски в миску, из чашки в чашку, из стаканчика в стаканчик); прятанье и поиск игрушек в крупе, песке; рисование разных дорожек, камешки Марблс и т.д.



В раннем возрасте должны быть созданы условия для разнообразного бодрствования, для двигательной активности и развития основных движений детей. Необходимы игрушки – каталки, коляски, машины, горки, мягкие модули; оборудованный физкультурный уголок в группе для того, чтобы обеспечить разнообразную деятельность детей.



Физкультурный уголок расположен у нас в групповом помещении, содержит шведскую стенку, кегли, мячи разного размера, шарики для «сухого бассейна», массажные коврики, обруч, флажки, маски для подвижных игр, бревно для ползания. В нашей в группе сделаны картотеки: игры по развитию КГН, подвижные игры, пальчиковые игры, игры, формирующие двигательную активность.

Провожу работу с родителями: консультирование родителей по вопросам оздоровления детей, здорового образа жизни, беседы, анкетирование, тематические

родительские собрания. Предлагаю родителям буклеты «Мы – за ЗОЖ», «В здоровом теле – здоровый дух», «Комплекс дыхательной гимнастики по методике Стрельниковой». В групповой странице «В контакте» выставляю для родителей видео-фрагменты утренней гимнастики https://vk.com/club198186595?w=wall-198186595_137%2Fall , занятий, интересных статей https://vk.com/club198186595?w=wall-198186595_99%2Fall, https://vk.com/club198186595?w=wall-198186595_100%2Fall,

Главное в работе педагога - научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье. Только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения станут более здоровыми и развитыми не только интеллектуально, духовно, но и физически.