**Статья на тему «Сохранение и укрепления здоровья детей раннего возраста в условиях ДОУ».**

      Приоритетной задачей современного дошкольного образования – является задача сохранения, поддержания и укрепления здоровья воспитанников. Для решения этой задачи в ДОУ внедряются различные здоровьесберегающие технологии. Они занимают одно из важнейших направлений в психолого-педагогическом сопровождении воспитанников в условиях реализации ФГОС.

     В связи с этим перед педагогами образовательного учреждения остро встаёт проблема по реализации комплекса мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. Особенно актуальна, на мой взгляд, она для воспитателей, работающих в группах для детей раннего дошкольного возраста в период адаптации малышей к детскому саду. Так как в это время на фоне психологического стресса происходит ослабление иммунной системы ребёнка, что приводит к резкому повышению заболеваемости и удлинению периода адаптации детей к ДОУ.

     Учитывая особенности организации педагогического процесса в группе для детей раннего возраста и с целью сохранения и укрепления здоровья воспитанников, особенно в период адаптации к ДОУ, считаю необходимым создать условия для реализации двигательной активности детей. Для решения данной проблемы выделила два основных направления в своей работе:

1. Непосредственное взаимодействие с детьми.

2. Преобразование предметно-развивающего пространства группы.

Ведущими отечественными педагогами и психологами отмечается, что современный ребенок чаще всего находится в статическом положении. Причиной тому являются долгие просмотры мультфильмов, игра на компьютере. По этой же причине дети дошкольного возраста меньше находятся на свежем воздухе, что отрицательно сказывается на их здоровье. В связи с этим перед дошкольным образовательным учреждением остро встал вопрос о максимальном увеличении времени детской подвижности в ДОУ.

Для решения поставленной задачи в своей работе использую:

1. Комплекс утренней гимнастики, продолжительностью 3-5 минут. Считаю, что только систематическое проведение утренней гимнастики способствует: тренировке крупных групп мышц, активизации обменных процессов, созданию благоприятных  условий  для питания всех клеток и тканей организма.

     Для того чтобы физические упражнения не превращались для малыша в рутинную работу, организую утреннюю гимнастику в виде интересной, увлекательной игры. Чаще всего игровые комплексы утренней гимнастики сопровождаются весёлой детской музыкой, потешками, прибаутками.

     Учитывая комплексно-тематическое планирование воспитательно-образовательного процесса, комплексы утренней гимнастики соответствуют теме недели, что позволяет повторить и закрепить с детьми изучаемый материал в непринуждённой игровой форме.

2. Непосредственно образовательную деятельность по физической культуре, продолжительностью 8-10 минут. В соответствии с требованиями ООП ДОУ, Программой развития ДОУ, СанПин  организую занятия по физической культуре 3 раза в неделю, а также особое внимание уделяю двигательной активности детей на улице. Всю двигательную активность малышей, также планирую и организую в соответствии с комплексно-тематическим планированием. Чтобы привлечь детей, разбудить интерес к занятиям физкультурой в работе часто использую сказочный сюжет, привлекаю кукол, изображающих сказочных и мультипликационных героев.

3. Комплекс пальчиковой и артикуляционной гимнастики.

     Хорошо развитая речь – важнейшее условие всестороннего полноценного развития детей. Чем богаче и правильнее у ребенка речь, тем легче ему высказывать свои мысли, тем шире его возможности в познании окружающей действительности, содержательнее и полноценнее отношения со сверстниками и взрослыми, тем активнее осуществляется его психическое развитие. В последнее время педагогами наблюдается рост числа детей, имеющих нарушения общей, мелкой моторики и речевого развития. Поэтому так важно заботиться о формировании речи детей в раннем возрасте, о ее чистоте и правильности, предупреждая и исправляя различные нарушения. Поэтому мы ввели в комплекс утренней гимнастики элементы артикуляционной и пальчиковой гимнастики.

     При отборе упражнений для артикуляционной гимнастики надо соблюдать определенную последовательность, идти от простых упражнений  к более сложным. Артикуляционную гимнастику мы  выполняем  сидя, так как в таком положении у ребенка прямая спина, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении. Проводить их лучше эмоционально, в игровой форме.

     У детей дошкольного возраста необходимо тренировать не только артикуляционный аппарат, но и уделять большое внимание развитию мелкой моторики рук. Исследования учёных показали, что уровень развития детской речи находится в прямой зависимости от степени форсированности тонких движений пальцев рук. Поэтому тренировка движений пальцев и кисти рук является важнейшим фактором, стимулирующим речевое развитие ребёнка, способствующим улучшению артикуляционных движений, подготовки кисти руки к письму и, что не менее важно, мощным средством, повышающим работоспособность коры головного мозга, стимулирующим развитие мышления ребёнка. Пальчиковая гимнастика должна быть разнообразной, эмоционально-приятной, неутомительной, динамичной.

4. Предметно-развивающая среда. Немаловажным является и предметно-развивающая среда, которая способствует сохранению и укреплению здоровья детей раннего возраста. С целью систематизации физкультурно-оздоровительной работы в группе создан спортивный уголок. Где представлена наглядная информация о спорте: сюжетные картинки в соответствии с возрастом детей, картотека подвижных игр, картотека пальчиковых игр, стихи о спорте. Также здесь расположен спортивно-игровой инвентарь: корзина для метания предметов, ворота, различные дорожки, футбольные ворота,  разноцветные ленты,  мячи простые и массажные, обручи, комплект разноцветных кеглей и шаров,  массажные мешочки, флажки, погремушки, кубики, платочки, комочки разноцветные; природный материал: шишки, желуди. Дети с большим интересом и желанием пользуются данным оборудованием в свободное время. Для организации подвижных игр в уголке  размещены маски, полумаски, эмблемы  и шапочки различных сказочных героев.

     Таким образом, рациональное использование и гармоничное сочетание здоровьесберегающих технологий в работе с детьми раннего возраста способствует уменьшению заболеваемости дошкольников и уменьшению адаптационного периода в детском саду.