Дети раннего возраста являются своеобразной группой риска в любом детском саду. Адаптация, смена режима, окружающей обстановки и прочие факторы неблагоприятно сказываются на здоровье малышей: дети часто и тяжело болеют. В связи с этим появляется необходимость профилактических мероприятий по охране и укреплению здоровья детей.

Комплекс таких мероприятий получил название «здоровьесберегающие технологии».

Ранний возраст — это в буквальном смысле — начало. Ребенок только входит в мир отношений, он не опытен и очень доверчив. Задача воспитателей — помочь ему сохранить эту доверчивость, полюбить тех, кто неустанно заботится о нем, создать бодрое, жизнерадостное настроение — все это необходимо для всестороннего и гармоничного развития в последующие годы.

Цель: заложить основы здорового образа жизни используя различные формы работы.

Задачи:

* Подобрать и систематизировать материал по физкультурно-оздоровительной работе с детьми раннего возраста;
* Организовать предметно - развивающую среду для проведения занятий с детьми;
* Создание положительного эмоционального настроя и снятие психоэмоционального напряжения у малышей;
* Сформировать необходимые знания для здорового образа жизни;
* Научить использовать полученные знания в повседневной жизни.
* Разработать и оформить в виде информационных листов, буклетов, папок материалы для родителей.

***Технологии сохранения и стимулирования здоровья:***

* Закаливающие мероприятия – например «Кран откройся, нос умойся», «Водичка, водичка…», организую ходьбу босиком по мокрой солевой дорожке, ребристой доске после дневного сна, обязательное проветривание групповой комнаты и спальни.
* Динамические паузы – применяю комплексы мини упражнений «Зоркие глазки», «Где же наши ручки», «Рыбки плавают в пруду», «Пальчики гуляют» и др.
* Подвижные и спортивные игры - подбираю в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения, например на прогулке «Воробышки и автомобиль», «Мой веселый звонкий мяч», «Кто быстрее», в группе «Солнышко и дождик», «Лохматый пес», «Вышла курочка гулять» и тд.
* Пальчиковая гимнастика - темы упражнений самые разнообразные: «Веселая мышка», «Паучки», «Домик на елке», «Крокодилы», идр.
* Гимнастика для глаз – лучше проводить в стихах, например:

Всю неделю по — порядку,

Глазки делают зарядку.

В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту.

А сейчас расслабьте глаза,

Поморгайте часто-часто

Без гимнастики, друзья,

Нашим глазкам жить нельзя!

* Дыхательная гимнастика – очень детям нравится упражнения с мыльными пузырями, «Насос», «Волшебные бутылочки», «Каша кипит», «Чей шарик быстрее» и тд.
* Гимнастика пробуждения – стараюсь включать спокойную музыку и сначала делаю упражнения на кроватках «Мы проснулись», «Котята», «Веселая зарядка». Для профилактических целей каждым родителем был изготовлен коврик - дорожка с пуговицами. Дети с удовольствием ходят по нему после дневного сна. Дорожка прекрасно массажирует ступни малыша, укрепляет мышцы и связочный аппарат стопы, защищая организм в целом.

**-** Использование массажного Шарика су-джок. Малыши с удовольствием повторяют движения.

Я мячом круги катаю взад-вперед его гоняю

Им поглажу я ладошку, а потом сожму немножко.

Каждым пальцем мяч прижму и другой рукой начну.

Детям очень нравятся массажи с использованием нетрадиционного материала: шарики су-джок, кисточки, пёрышки, шишки, поролоновые палочки. Также игровой массаж способствует установлению эмоционального контакта, сплочению детского коллектива, если проводить его в парах или по кругу.

- Арт-терапия **-**С помощью художественного творчества помогаю ребенку погасить отрицательные эмоции, отвлечь и успокоить ребенка. В течение дня включаю в работу «Рисование пальчиками», «Рисование ладошками», «Рисование на большом листе бумаги», «Рисование пластилином».

Для эмоционального развития детей используется:

- Технология воздействия цветом*.*Цвет для ребенка – особая «палочка-выручалочка» в любых критических ситуациях. Сколько удивления и восторга вызывают у ребят эксперименты с красками, нетрадиционные способы рисования по мятой бумаге. В своей работе использьзую такие игры с цветом, как, «Цветная водичка», игры с атласными лентами, игры с султанчиками, игра «Карусель».

*К технологии обучения здоровому образу жизни относятся:*

1.Утренняя гимнастика.

2.Физкультурные занятия.

*К коррекционным технологиям относятся:*

1.Артикуляционная гимнастика.

2.Музыкотерапия.

3.Сказкотерапия.

Здоровьесберегающая деятельность  охватывает все сферы деятельности, в том числе и взаимодействие с родителями.