

*Муниципальное автономное дошкольное образовательное  
учреждение  
«Детский сад № 10»  
г. Усинск*

# *«Растить здоровым, малыш»*



*Воспитатель  
Мартышина Анна Константиновна*



**« Забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»**  
**В. А. Сухомлинский**

*В раннем возрасте закладывается фундамент здоровья: происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, развиваются его адаптационные возможности, повышается его устойчивость к внешним воздействиям, формируется осанка, приобретаются физические качества, привычки, вырабатываются волевые черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.*

*На занятиях физической культурой помимо традиционных методов комплексного воздействия на физическое и нервно-психическое развитие, а так же коррекцию ранних отклонений в состоянии здоровья детей используются нетрадиционные методы оздоровления.*

**Цель** – создать в группе условия , при которых возможно полное удовлетворение основных потребностей ребенка, сохранение его физического и психического здоровья, становление полноценной личности.

**Задачи:**

- Развивать различные виды восприятия у детей раннего возраста.
- Воспитывать у детей раннего возраста умение взаимодействовать друг с другом в детском коллективе.
- Развитие различных видов моторики у детей раннего возраста (общей, мелкой и артикуляционной).
- обеспечение психологической безопасности личности
- Развитие правильного речевого и неречевого дыхания. **Ожидаемый**

**результат:**

- снижение показателей заболеваемости детей;
- повышение показателей развития физических качеств;
- устойчивые показатели психоэмоционального благополучия детей раннего возраста в группе.

**Формы организации здоровьесберегающей работы**

- Сенсорное развитие.
- Моторное развитие (подвижные игры и пальчиковая гимнастика)
- Дыхательные упражнения.

## *Подвижные, фольклорные пальчиковые игры и МЕЛКАЯ МОТОРИКА*

*Цель:* Учить детей раннего возраста правильно выполнять основные движения. Развивать физические возможности детей, укреплять организм.

*Прививать интерес к физической деятельности.*

*Задачи:* - создание эмоционального комфорта для детей.  
- стимулирование желания детей заниматься двигательной активностью.







## Сенсорное развитие ребенка

### Задачи развития:

общее оздоровление, укрепление организма, развитие двигательных способностей, сознательного управления движениями, формирование правильной осанки; развитие нервной системы (быстрота реакций, координация движений), развитие организованности, дисциплины; совершенствование сенсорных представлений, перцептивных действий, формирование аналитического восприятия; развитие произвольного внимания, памяти, речи, мыслительных способностей.



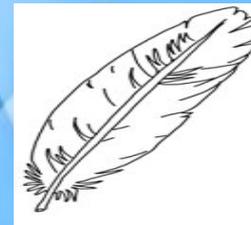
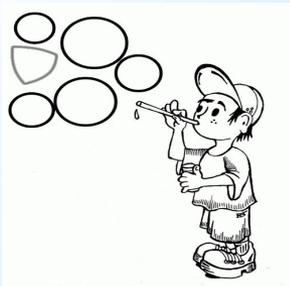


## *Дыхательная и звуковая гимнастика*

*Цель: Повысить жизненный тонус и сопротивляемость, закаленность, устойчивость организма к заболеваниям дыхательной системы.*

*Задачи: 1. Научить детей дышать через нос.*

*2. Подготовить их к выполнению более сложных дыхательных упражнений.*



## *Уголок уединения*

*Одной из главных задач оздоровления детей раннего возраста является создание атмосферы психологического комфорта и эмоционального благополучия, свободной творческой и активной личности. Поэтому это может быть и уголок уединения, который представляет собой нишу покоя, где ребенок чувствует себя защищенным и может тихонечко играть. Иногда ему это нужно, иногда нет. Такие уголки скрывают ребенка от посторонних глаз.*



*Здоровье детей – это будущее страны. Сохранить и улучшить здоровье детей – это огромная каждодневная работа, начиная с рождения. И особое значение принадлежит первым годам жизни ребенка.*

*Первые годы жизни ребенка – важный этап в его формировании. Каким будет взрослый человек по своим физическим и умственным способностям, нравственным качествам, в большей степени зависит от этого периода.*

*Система оздоровления детей, о которой я рассказала, позволили сократить число случаев заболеваний по причине простуды, двигательная деятельность детей эффективно развивается, а здоровье сохраняется и укрепляется при условии систематической работы по физическому воспитанию и оздоровлению с применением инновационных форм физкультурно-оздоровительных мероприятий и создания психоэмоционального и физического комфорта для детей*