**Здоровьесберегающие технологии в ДОУ для первой младшей группы**

*Введение*

В современном мире здоровье детей становится всё более актуальной проблемой. В условиях повышенной нагрузки на детский организм, связанной с быстрым темпом жизни и обилием информации, важно уделять внимание здоровьесберегающим технологиям в дошкольных образовательных учреждениях (ДОУ).

Здоровьесберегающие технологии — это комплекс мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей. Они включают в себя различные методы и приёмы, которые помогают детям развиваться физически, эмоционально и интеллектуально.

Для первой младшей группы (2–3 года) здоровьесберегающие технологии имеют особое значение, так как именно в этом возрасте закладываются основы здорового образа жизни. Важно создать условия, при которых дети будут получать удовольствие от занятий физкультурой, игр и других видов деятельности, способствующих укреплению здоровья.

*Основные принципы здоровьесберегающих технологий в ДОУ*

1. *Создание комфортной среды*. В группе должно быть просторно, светло и уютно. Мебель должна соответствовать росту детей, а игрушки — быть безопасными и разнообразными.

2. *Соблюдение режима дня*. Режим дня должен быть составлен с учётом возрастных особенностей детей и включать в себя время для сна, приёма пищи, прогулок, занятий и отдыха.

3. *Проведение утренней гимнастики*. Утренняя гимнастика помогает детям проснуться и настроиться на предстоящий день. Она может проводиться в игровой форме и включать в себя упражнения на все группы мышц.

4. *Организация подвижных игр*. Подвижные игры способствуют развитию координации движений, ловкости и выносливости. Они могут проводиться как на свежем воздухе, так и в помещении.

5. *Использование элементов дыхательной гимнастики*. Дыхательная гимнастика способствует укреплению дыхательной системы и профилактике простудных заболеваний.

6. *Обучение детей правилам личной гигиены*. Дети должны знать, как правильно мыть руки, чистить зубы, пользоваться носовым платком и т. д. Это поможет им избежать многих инфекционных заболеваний.

7. *Формирование у детей навыков самообслуживания*. Самообслуживание включает в себя умение одеваться, раздеваться, есть самостоятельно и т. п. Эти навыки помогут детям чувствовать себя увереннее и самостоятельнее.

8. *Профилактика плоскостопия и нарушений осанки*. Для профилактики этих проблем можно использовать специальные упражнения, массажёры и ортопедическую обувь.

9. *Создание благоприятной психологической атмосферы*. В группе должна царить атмосфера доброжелательности, взаимопомощи и поддержки.

10. *Взаимодействие с родителями*. Родители должны быть вовлечены в процесс формирования здорового образа жизни у своих детей. Для этого можно проводить родительские собрания, консультации, семинары и мастер-классы по вопросам здоровьесбережения. Также можно организовать совместные спортивные мероприятия, походы и экскурсии.

Важно, чтобы родители понимали важность соблюдения режима дня, правильного питания, физической активности и других аспектов здорового образа жизни. Только при условии сотрудничества педагогов и родителей можно добиться положительных результатов в формировании здоровья детей.

*Заключение*

Здоровьесберегающие технологии в ДОУ для первой младшей группы являются важным инструментом в формировании здорового образа жизни детей. Они помогают детям развиваться физически, эмоционально и интеллектуально, а также способствуют укреплению их здоровья. Важно, чтобы эти технологии применялись систематически и учитывали возрастные особенности детей.