



Письменный отчет об использовании здоровьесберегающих технологий, воспитателя Камиловой И.М.

В настоящее время уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования, сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей. В дошкольном 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.

Цель: В осуществлении использования здоровьесберегающих технологий заключается в обеспечении благоприятной, здоровой и безопасной среды для развития и роста наших детей. Мы стремимся сохранить и улучшить их физическое, эмоциональное и психологическое благополучие.

Задачи:

- Разработать и внедрить программу здоровьесберегающих технологий в педагогическую практику ДОУ.
- Вовлечь детей в ежедневные занятия по здоровьесберегающим технологиям.
- Обучить и сопровождать педагогических работников в проведении занятий.
- Создать партнерские отношения с родителями для обмена информацией и поддержки здоровьесберегающих практик дома.

Здоровьесберегающие технологии, используемые в оздоровительной работе:

Утренняя гимнастика: Каждый день мы проводим утреннюю гимнастику, чтобы помочь детям пробудить свое тело и укрепить мышцы. Во время гимнастики мы используем различные движения и упражнения, чтобы сделать утреннюю активность интересной и веселой.

Физминутка: Регулярно в течение дня мы проводим краткие физические паузы для того, чтобы снять напряжение и стимулировать внимание детей. Во время физминутки мы используем активные игры, стретчинг и дыхательные упражнения.

Пальчиковая гимнастика: Для развития мелкой моторики и координации мы проводим пальчиковую гимнастику. Это включает в себя движения пальцами, которые помогают развить точность и ловкость в их руках.

Дыхательная гимнастика: Чтобы улучшить дыхательную функцию и способность детей контролировать свое дыхание, проводим дыхательную гимнастику. Мы используем различные упражнения, такие как глубокое дыхание и дыхание через нос и рот.

Гимнастика для глаз: Для укрепления глазных мышц и предотвращения утомления глаз мы проводим гимнастику. Это включает в себя перемещение глаз в разных направлениях и фокусировку на различных объектах.

Релаксация: Внедряем сеансы релаксации, чтобы помочь детям снять стресс и напряжение. В течение дня мы проводим краткие сеансы релаксации с использованием музыки, дыхательных упражнений и визуализации.

Игровой массаж: Используем игровые элементы в процессе проведения массажа, что помогает детям расслабиться и улучшить кровообращение в их телах.

Подвижные игры: Регулярно устраиваем активные игры на открытом воздухе и внутри помещения, чтобы стимулировать физическую активность и развитие детей.

Психогимнастика: Применяем психогимнастические упражнения, которые помогают развивать эмоциональную стабильность, самооценку и социальные навыки.

Артикуляционная гимнастика: это упражнения для развития органов артикуляции. Проводятся ежедневно по 5-7 минут для того, чтобы двигательные навыки закреплялись, становились более прочными, уточнялись и совершенствовались основные движения органов артикуляции. Каждое упражнение проводится в занимательной игровой форме и повторяется 6—8 раз.

Профилактическая работа с детьми:

Регулярно проводим занятия по здоровьесбережению, включая вышеупомянутые технологии.

Помогаем детям развивать навыки самоуправления и само заботы о своем здоровье.

Организуем здоровые привычки в питании, личной гигиене и физическом активности.

Внедряем социальные и эмоциональные навыки для поддержания здоровых взаимоотношений.

Повышаем осведомленность детей об опасностях и рисках, связанных с поведением и окружающей средой.

Работа с родителями:

Так же активно организую работу с родителями по здоровьесбережению детей:

- 1) консультативно – информационная работа по вопросам сохранения здоровья и профилактических мероприятий для дошкольников;
- 2) активное участие родителей в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ;
- 3) оформление папок, письменных консультаций, информационных стендов;

Даем советы и рекомендации родителям о практиках, которые они могут использовать дома для поддержания здоровья и благополучия своих детей.

Создаем открытую коммуникацию и обмен информацией с родителями для повышения эффективности и согласованности подходов к здоровьесбережению.

Таким образом, использование специальных форм здоровьесберегающих технологий с применением развивающей программы оздоровления, приводит не только к сохранению, но и к развитию здоровья воспитанников, а также формирует у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста.

Воспитатель  Камилова И.М.