

Письменный отчет

об использовании здоровьесберегающих технологий воспитателя Якубовой Назили Саламовны.

«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 последние годы выявилась устойчивая тенденция к существенному снижению показателей здоровья и темпов развития детей дошкольного возраста, что обусловлено ухудшением социально-экономических и экологических условий. В связи с этим в настоящее время всё более востребованными становятся такие педагогические технологии, которые помимо педагогического эффекта предполагают сбережение здоровья детей. Возникла необходимость применения новых технологий здоровьесбережения, направленных на изучение индивидуальных возможностей организма, обучение приёмам психической и физической саморегуляции.

В процессе воспитательно-образовательной работы у педагога возрастает социальная и педагогическая значимость сохранения здоровья детей.

Здоровьесберегающие технологии влияют на формирование гармоничной, творческой личности и подготовки его к самореализации в жизни с опорой на ценностные ориентиры, такие как здоровье.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования, задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей, это целостная система воспитательно – оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий.

Работая в ранней группе, в которой контингент воспитанников составляют дети с различными психофизиологическими особенностями, использование здоровьесбережения для них просто необходимо.

Эффективность позитивного воздействия на здоровье детей различных оздоровительных мероприятий, которые и составляют здоровьесберегающие технологии, определяется качеством используемых методов и приёмов, а так же грамотным использованием в общей системе, направленной на благо здоровья детей.

В организованной образовательной деятельности я использую как традиционные, так и нетрадиционные приёмы здоровьесберегающей технологии, среди которых:

- Артикуляционная гимнастика;
- Дыхательная гимнастика;
- Пальчиковая гимнастика;
- Физкультминутки (динамические паузы).

Артикуляционная гимнастика для развития и совершенствования основных речевых движений. Артикуляционную гимнастику для дошкольников лучше проводить в игровой форме. Для этого хорошо подходят малые стихотворные формы. Артикуляционная гимнастика в стихах – это не только повышение интереса ребёнка к конкретному упражнению, ну и отсчёт времени выполнения упражнения и определение ритма выполнения динамических упражнений.

Дыхательная гимнастика.

Дыхание является важнейшей функцией организма. Важное место в физической культуре занимают специальные дыхательные упражнения, которые обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру. Еще древние восточные мудрецы, создатели различных дыхательных систем, придавали большое значение дыхательным упражнениям. Считалось, что кроме кислородного питания с помощью дыхания происходит и энергетическая подпитка организма. Правильное дыхание регулирует состояние нервной системы человека.

Послушаем свое дыхание

Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам - состояние организма.

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

- куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;
- какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части - волнообразно);
- какое дыхание: поверхностное (легкое) или глубокое;
- какова частота дыхания: часто происходит вдох-выдох или спокойно с определенным интервалом(автоматической паузой);
- тихое, неслышное дыхание или шумное.

Данное упражнение можно проводить до физической нагрузки или после, чтобы дети учились по дыханию определять состояние всего организма.

Дышим тихо, спокойно и плавно

Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос (повторить 5-10 раз).

Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

Пальчиковая гимнастика и развитие мелкой моторики.

В своей работе я уделяю достаточно внимания развитию мелкой моторики. Дети занимаются лепкой, рисованием, и, конечно же, делают комплексы пальчиковой гимнастики для дошкольников. Эти занятия проходят в игровой форме, часто в виде инсценировок знакомых и любимых детям сказок.

Залогом успеха в развитии мелкой моторики с использованием пальчиковой гимнастики для дошкольников, является регулярность этих занятий. Уделяя ежедневно по 5 минут можно достичь хорошего результата в овладении устной речью. Такие занятия – любимая забава детворы, особенно если наряду с гимнастикой использовать пальчиковые куклы, что разнообразит игру и привлечет больше внимания даже самых неусидчивых.

Физкультминутки (динамические паузы)

Физкультминутка — прекрасная возможность для ребенка сделать переход между занятиями, снять эмоциональное напряжение, а также познакомиться со своим телом. Для детей наиболее интересна стихотворная форма таких игр-упражнений. Выбираю несколько подходящих физкультминуток, меняю их через 1-2 недели или согласую с учителем – логопедом и выбираю подходящую по тематике.

Игра «Капельки»:

– Я буду мама-тучка, а вы мои детки-капельки.

Мелодия 1.

- Вам пора отправляться в путь. (Капельки прыгают, танцуют.)

- Полетели они на землю. Попрыгали, поиграли. И впитались в землю. А в земле лежали семена разных растений.

- Семена попили водичку и стали расти. Росли, росли и выросли. А теперь пофантазируйте и скажите, каким растением вы стали?

"Умная природа".

Мы природу уважаем (дети ходят по кругу, взявшись за руки),

Бережем и понимаем.

Нас в любое время года

Учит мудрая природа.

Птицы учат пению,(чик-чирик)

Паучки терпению,(перебирают пальчиками в воздухе)

Пчелы в поле и в саду

Обучают нас труду. (з-з-з)

Отражение в воде учит справедливости(пружинка).

Нас деревья всех пород (сжимают ладошки в рукопожатии)

Учат крепкой дружбе.

У природы целый год обучаться нужно (хлопки в ладоши).

О чём поют воробушки.

О чём поют воробушки (шагаем на месте)

В последний день зимы? (руки в стороны - на пояс)

-Мы выжили! (хлопаем в ладоши)

-Мы дожили! (прыжки на месте)

-Мы живы! Живы мы! (шагаем на месте)

Вот летит большая птица...

Вот летит большая птица,

Плавно кружит над рекой (движения руками, имитирующие махи крыльями)

Наконец, она садится

На корягу над водой (салятся в глубокий присед).

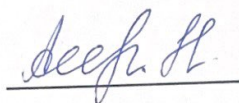
«Ходят капельки по кругу».

Воспитатель говорит, что она мама Тучка, а дети –Капельки, и им пора отправляться в путь. Звучит музыка, напоминающая звуки дождя. Капельки прыгают, разбегаются, танцуют. Полетели капельки на землю. Попрыгали, поиграли. Скучно им стало поодиночке прыгать. Собрались они вместе и потекли маленькими веселыми ручейками (капельки составляют ручейки, взявшись за руки). Встретились ручейки и стали большой речкой (капельки соединяются в одну

цепочку). Плывут капельки в большой реке, путешествуют. Текла-текла речка и попала в большой-пребольшой океан (дети перестраиваются в хоровод и двигаются по кругу). Плавали-плавали капельки в океане, а потом вспомнили, что мама Тучка наказывала домой вернуться. А тут как раз солнышко пригрело. (Появляется солнышко, танцует.) Стали капельки легкими, потянулись вверх (присевшие капельки поднимаются, затем вытягивают руки вверх). Испарились они под лучами солнышка, вернулись к маме Тучке. Молодцы, капельки, хорошо себя вели, проходим за воротник не залезали, не брызгались. Теперь со мной побудьте, я без вас соскучилась.

Здоровьесберегающие технологии, влияющие на формирование гармоничной, творческой личности, на проблему социальной адаптации дошкольников, на развитие личности ребёнка и подготовка его к самореализации в жизни с опорой на ценностные ориентиры, такие как здоровье помогают педагогу в комплексном и поэтапном воспитательно – образовательном процессе.

Воспитатель
МБДОУ д/с № 15
«Незабудка»



Якубова Н.С.

Полноту и достоверность
сведений подтверждаю

Заведующий МБДОУ д/с № 15
«Незабудка»



Магомедова А.Р.