



**Письменный отчет об использовании здоровьесберегающих технологий,
воспитателя Габидулаевой С.А.**

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании - технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья детей. детей, педагогов и родителей.

Главная цель моей работы с детьми – сохранять и укреплять их здоровье. Для достижения поставленной цели я решаю следующие задачи:

- охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости защитных свойств организма;
- формирование у детей и родителей осознанного отношения к своему здоровью;
- повышение эффективности к процессу обучения за счет средств здоровьесберегающих технологий.

В систему оздоровительной работы я включаю следующие здоровьесберегающие технологии:

Утренняя гимнастика является одним из важных компонентов двигательного режима, ее организация направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение физических упражнений способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывая полезную привычку у моих детей начинать день с утренней гимнастики.

Физминутка. Ежедневно, в процессе НОД детей и, по мере необходимости, я провожу физкультминутки, главным образом в момент появления признаков утомляемости детей. В работе использую разные виды физкультминуток: с текстом, с музыкальным сопровождением, в форме подвижной игры.

Пальчиковая гимнастика является действенным способом повышения сопротивляемости детского организма простудным заболеваниям. Известному педагогу В. А. Сухомлинскому принадлежит высказывание: «Ум ребенка находится на кончиках его пальцев».

Дыхательная гимнастика проводится мною в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.

Гимнастика для глаз. Нагрузка на глаза у современного ребенка огромная, а отдыхают они лишь во время сна. Вот почему выполнение гимнастики для глаз полезно для гигиены и профилактики нарушения зрения.

Бодрящая гимнастика после сна, помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Форма её проведения различна (гимнастика пробуждения в постели и самомассаж, хождение босиком, гимнастика игрового характера).

Релаксация – провожу в зависимости от состояния детей и поставленных целей, для всех возрастных групп (во время заключительной части занятий, перед сном). Для этого использую спокойную классическую музыку, звуки природы.

Игровой массаж. Суть его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом, руками, ногами, ушами. Он основан на стимуляции биологически активных точек. Такой вид массажа очень нравится детям.

Подвижные игры – служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитание физических качеств.

Музыкотерапия – это лекарство, которое слушают. Специально подбираю мелодии, которые снимают гнев, досаду, улучшают настроение моих воспитанников.

Игротерапия. В своей работе использую широкий выбор форм проведения игр: игры – путешествия, конкурсы, викторины, игры – развлечения, сюжетно – ролевые игры, игры фантазии и импровизации. Игровое партнерство с детьми позволяет мне развивать лидерские качества у застенчивых и неуверенных в себе детей, а детям с завышенной самооценкой научиться договариваться и брать на себя второстепенные роли.

Психогимнастика – направлена на развитие и коррекцию различных сторон психики ребёнка (как его познавательной, так и эмоционально – личностной сферы). Моим детям очень нравятся такие этюды, игры и упражнения.

С учетом индивидуальных особенностей детей применяю на практике комплекс закаливающих процедур:

умывание;

ходьба босиком по «дорожкам здоровья»;

гимнастика на свежем воздухе в теплый период года.

В рамках профилактической работы веду постоянный контроль осанки; мебель в группе соответствует росту детей.

Осуществляю работу с родителями по сохранению и укреплению здоровья детей. Знакомлю их с методами и приемами здоровьесберегающих технологий с помощью информационных стендов, папок – передвижек, консультаций.

В обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность группы детей заметно повышается, что в конечном итоге приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам.

В процессе приобретения опыта работы об использовании в воспитательно – образовательном процессе здоровьесберегающих технологий, с помощью изученного мною материала, я подобрала и создала следующие виды карточек: подвижные игры, комплексы гимнастики после дневного сна, пальчиковые игры, дидактические игры по цветотерапии, игры по профилактике детских страхов, релаксационные игры, игры (этюды) по психогимнастике, дыхательная гимнастика, физкультминутки для дошкольников.

Воспитатель *С.А. Габидулаева* Габидулаева С.А.