



## Письменный отчёт об использовании здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе, воспитателя МБДОУ д/с №11 «Светлячок»

**Воспитатель: Якубова М.С.**

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. В дошкольном образовательном учреждении существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

Главное назначение таких новых технологий – объединить педагогов, психологов, медиков, родителей и самое главное – самих детей на сохранение, укрепление и развитие здоровья.

Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и доктора.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий – обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

В нашей группе созданы педагогические условия здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей, основными из которых являются: организация разных видов деятельности детей в игровой форме; оснащение деятельности детей оборудованием, игрушками, играми, игровыми упражнениями и пособиями. Вся эта работа осуществляется комплексно, в течение всего дня и с участием медицинских и педагогических работников: воспитателя, музыкального руководителя. Являясь участником этого общего процесса, я уделяю особое внимание обучению дошкольников основным движениям и навыкам здорового образа жизни, применяя на практике внедрение различных методов и приёмов для создания среды здоровьесберегающего процесса в своей возрастной группе.

В воспитательно-образовательный процесс внедряю следующие виды здоровьесберегающих технологий:

технологии стимулирования и сохранения здоровья — это технологии, направленные на сохранение и укрепление здоровья ребенка, развитие его двигательной активности.

К данным технологиям относятся:

- подвижные игры: проводятся ежедневно как часть НОД на прогулке, в группе.

Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка.

- пальчиковая гимнастика проводится во время НОД, систематические упражнения

пальцев развивают у детей мелкую моторику и координацию движений рук, превращают процесс обучения в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию;

- дыхательная гимнастика осуществляется в различных формах физкультурно - оздоровительной работы. Наряду с дыхательной гимнастикой проводится звуковая гимнастика, целью которой является научить детей дышать через нос и подготовить к их более сложным дыхательным упражнениям. Такая гимнастика укрепляет дыхательную мускулатуру, повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям;
  - гимнастика для глаз проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога;
  - физкультминутки проводятся во время занятий, по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики и других в зависимости от вида занятия;
  - релаксационные упражнения способствуют снятию внутреннего мышечного напряжения, помогают детям успокоиться, тем самым привести их нервную систему и психику в нормальное состояние покоя; Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. В своей работе я использую специально подобранные упражнения на расслабление определённых частей тела и всего организма в сопровождении со спокойной классической музыкой (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, так как в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.
  - гимнастика после сна проводится ежедневно после дневного сна. В её комплекс входят упражнения в кроватках на пробуждение, воспитания правильной осанки, обширное умывание;
  - игровой час осуществляется в свободное время, организуется незаметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.
- Технологии обучения здоровому образу жизни. Цель этих технологий- становление физической культуры дошкольников, осознанного отношения к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

Данный вид технологий включает в себя:

- НОД образовательные области: «Физическая культура». Занятия проводятся в игровой форме, носят интегрированный характер. Детям даются представления об индивидуальности человеческого организма, знакомят со строением некоторых частей тела и основных органов чувств; условиями их охраны и гигиены. Детей подводят к пониманию того, какие факторы влияют на укрепление здоровья человека. Стихи обыгрываемые движениями, их можно использовать в различной обстановке и в любое время.

- Коррекционные технологии направлены на обеспечение психического и социального здоровья ребенка-дошкольника. Основная задача этих технологий - обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения его со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье, обеспечение эмоционального благополучия дошкольника. Это такие технологии как:

- песочная терапия является одной из форм психического развития, этот процесс отличается простотой манипуляций, кратковременностью существования создаваемых образов. . Создание последовательных песочных композиций отражает цикличность психической жизни, динамику психических изменений.

- технология музыкального воздействия используется в качестве вспомогательного средства как часть других технологий для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения, развития дыхательных путей. Музыка - это лекарство, которое дети слушают. Музыка способствует развитию творчества, фантазии. Мелодия повышает интерес к окружающему миру, способствует развитию культуры ребёнка.

В детском саду проводится обширный комплекс оздоровительных мероприятий:

1.Соблюдение температурного режима согласно СанПиНа.

2.Правильная организация прогулок и их длительность.

-Соблюдение сезонной одежды.

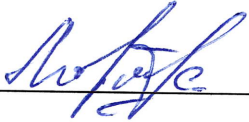
-Облегченная одежда в детском саду.

-Закаливающие процедуры.

Каждая технология имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровье сберегающая деятельность в итоге формирует у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и не осложненное развитие.

Особое внимание в своей деятельности с детьми уделяю укреплению физического здоровья и для этого я использую нетрадиционные методы оздоровления дошкольников. Формирую у дошкольников сознательное отношение к своему здоровью, развиваю у них выносливость, ловкость, быстроту и силу в соответствии с индивидуальными особенностями, создаю условия, которые побуждали бы к двигательной активности детей.

Применение в своей работе здоровье сберегающих педагогических технологий повысило результативность воспитательно - образовательного процесса. Дети меньше стали болеть, у них улучшилось внимание и настроение, стали более ловкими, выносливыми и сильными, а использование в оздоровительной работе детского сада традиционных и нетрадиционных форм работы, закаливания и ряда других не медикаментозных средств оздоровления дает положительный результат в оздоровлении детей.

Воспитатель:  Якубова М.С.