

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Средняя
общеобразовательная школа № 1 им. Мухажира Уммаева с. п. Верхняя Балкария»
Черекского района Кабардино - Балкарской Республики**

Использование здоровьесберегающих технологии В ДО

*Подготовила:
воспитатель Маммеева З.Б.*

2022г

Использование здоровьесберегающих технологий в ДО

Одним из основных критериев благополучия общества является состояние **здоровья населения**. На сегодняшний день проблема **здоровья** детей очень актуальна. Главным в воспитании детей является то, что они должны быть **здоровыми**, так как общеизвестно, что **здорового** ребенка легче воспитывать. У него быстрее устанавливаются необходимые умения и навыки, он лучше **приспосабливается** к смене условий и воспринимает все предъявляемые ему требования. На **здоровье** ребенка влияют многие факторы, одним из которых является среда, в которой он растет и развивается. Поэтому я выбрала тему самообразования: «**Здоровьесберегающие технологии в ДО**».

Опираясь на задачи охраны и укрепления **здоровья** детей я поставила перед собой три основные задачи:

- сохранить **здоровье детей**;
- создать условия для их своевременного и полноценного психического развития;
- обеспечить каждому ребенку возможность радостно и содержательно прожить период дошкольного детства.

Изучила литературу по теме:

- Волошина Л. Организация **здоровье** сберегающего пространства//Дошкольное воспитание. -2004.-N1.-С. 114-117.
- Терновская С. А., Теплякова Л. А. Создание **здоровье** сберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении//Методист. -2005.-N4.-С. 61-65.
- Новые **здоровье сберегающие технологии** в образовании и воспитании детей. С. Чубарова, Г. Козловская, В. Еремеева // Развитие личности. -N2.-С. 171-187.

Приступила к практической части

ЧТО Я ДЕЛАЮ

В своей работе я **использую современные здоровьесберегающие технологии**, чтобы поддержать интерес к организованной образовательной деятельности, снять усталость, поднять эмоциональный настрой и повысить работоспособность.

Динамические паузы, которые проводятся мной во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Включаю элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия. При помощи правильного дыхания можно избежать гайморита, астмы, невротозов, избавиться от головной боли, насморка, простуды, расстройства пищеварения и сна и быстро восстановить работоспособность после умственного и физического утомления. Для полноценного дыхания

необходимо соблюдать следующие правила: дышать надо только через нос равномерно и ритмично; стараться максимально наполнять легкие воздухом при вдохе и делать максимально глубокий выдох; при появлении малейшего дискомфорта занятия дыхательной гимнастикой прекратить. Подвижные и спортивные игры. Проводятся мной и руководителем физического воспитания. Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малоподвижные игры.

-Релаксацию. Провожу в любом подходящем помещении. Планирую **использовать** спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов, звуки природы).

-Гимнастика пальчиковая. Провожу с детьми индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуются всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любое удобное время, а так же во время занятий.

-Гимнастика для глаз. Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время и во время занятий, чтобы снять зрительную нагрузку у детей.

-Гимнастика дыхательная. В различных формах физкультурно-оздоровительной работы, на физ. минутках во время занятий и после сна: во время гимнастики.

-Гимнастика бодрящая. Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Форма проведения различна: упражнения на кроватках, умывание; ходьба по ребристым дощечкам, по соляной дорожке, «*Следикам*».

-Физкультурные занятия. Проводятся в хорошо проветренном помещении 3 раза в неделю. Проводятся совместно руководителем физического воспитания и воспитателем.

-Проблемно-игровые ситуации. Проводится в свободное время, чаще во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач. Это хорошая возможность целенаправленного формирования основ психической саморегуляции у детей, достигается через подвижные, сюжетно-ролевые игры, физкультминутки.

-Самомассаж. Провожу в различных формах физкультурно-оздоровительной работы или во время физ. минуток, в целях профилактики простудных заболеваний.

-Изучив методику влияния цвета на познавательные процессы, в своей практике **использую** **здоровье** **сберегающую** **технологию** цветового воздействия при обучении. Таким образом, с помощью цвета активизируется деятельность мозга, возбуждаются нейронные связи, которые принимают участие в интеллектуальных процессах, а также внимание и память. В группе висит 3 круга (*радиус 20 см*): красный, желтый, зеленый цвет. Каждый цвет выполняет определённую функцию.

Красный: активизирует психический процесс, согревает, если холодно, вырабатывает интерферон Зелёный: цвет гармонии, равновесия; успокаивает.

Жёлтый: цвет радости, оптимизма; поднимает настроение, активизирует все физиологические процессы.

Здоровье сберегающие образовательные технологии используемые в работе с родителями:

- консультации, рекомендации и беседы с родителями по поводу профилактики болезней, соблюдением личной гигиены, пользе дополнительных прогулок и занятий в различных спортивных секциях.

Главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители **здоровью ребенка**, зависит его настроение, состояние физического комфорта. **Здоровый образ жизни ребенка**, к которому его приучают в образовательном учреждении, может или находить каждодневную поддержку дома, и тогда закрепляться, или не находить, и тогда полученная информация будет лишней и тягостной для ребенка

Посещала занятия воспитателей и инструктора по физической культуре с целью изучения **использования современных здоровьесберегающих технологий** в образовательной деятельности. Процент посещаемости детей в конце года увеличился, а заболеваемость снизилась по отношению к показателям начала года.

ЭТО Я ПЛАНИРУЮ

-Коммуникативные игры по курсу *«Познаю себя»* М. В. Карепановой и Е. В. Харламповой.

1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возраста. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, которые помогают адаптироваться детям в коллективе. Проводит психолог.

-Занятия из серии *«Здоровье»* по ОБЖ для детей и родителей в качестве познавательного развития. 1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста во второй половине дня. Проводят воспитатели.

-Психогимнастика. 1 раз в неделю со старшего возраста по 25-30 мин. Проводит психолог.

-Технология воздействия через сказки

Сказка – зеркало, отражающее реальный мир через призму личного восприятия. В ней, возможно, все чего не бывает в жизни. На занятиях по сказкотерапии мы с ребятами учимся составлять словесные образы. Вспоминаем старые и придумывая новые образы, дети увеличивают свой образный репертуар, и внутренний мир ребенка становится интереснее, богаче. Это истинный шанс понять и принять себя и мир, повысить самооценку и измениться в желаемом направлении.

Поскольку чувства бывают не только положительные, но и отрицательные, то и образы у детей рождаются не только радостные, но и пугающие. Одна из важных целей этих занятий - преобразовать отрицательные образы в положительные, чтобы мир ребенка был красив и радостен.

Спокойное состояние нервной системы возвращает ребенку **здоровье**.

Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей.

- **Технологии** музыкального воздействия. В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Используются для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр. Проводят воспитатели и музыкальный руководитель.

Дополнительно можно **использовать методы закаливания**:

- полоскание горла и полости рта растворами трав (эвкалипта, шалфея, ромашки, календулы и т. д., обладающих антисептическим действием на слизистую оболочку дыхательных путей, или раствором морской соли проводится ежедневно после обеда в течение 2 недель поочередно.

- умывание холодной водой после дневного сна.

- босохождение в сочетании с воздушными ваннами проводится на занятиях по физической культуре и после дневного сна.

- **Здоровый** образ жизни включает в себя адекватную физическую активность, рациональное питание, личную гигиену, **здоровый** психологический климат в семье, в школе, в детском саду отсутствие вредных привычек, внимательное отношение к своему **здоровью**.

- Во время организованной образовательной деятельности планирую **использовать квадратики** (для каждого ребенка должны лежать на столе).

Если посмотреть на них в течение нескольких минут, то легко снимается переутомление и активизируется работа мозга.

- Над доской повесить стенд “Круг цветов Гете”

Методика. Предлагаю детям на него смотреть перед началом организованной образовательной деятельности. Созерцание различных цветов повышает функциональную способность мозга, помогает организму работать на более высоком энергетическом уровне. В течении года дала открытое занятие, праздники с **использованием здоровьесберегающих технологий**.

Использовать в работе с родителями **здоровье** сберегающие образовательные **технологии** личный пример педагога, нетрадиционные формы работы с родителями, практические показы (*практикумы*);

анкетирование; совместные акции: спортивные праздники, дни **здоровья**; памятки, буклеты из серии «*Пальчиковая гимнастика*», «*Как правильно закаливать ребенка?*», дни открытых дверей; обучение родителей приемам и методам **оздоровливания детей** (*тренинги, практикумы*); выпуск газеты ДОО и др. формы работы.

Подводя итоги работы по самообразованию за год, хочется отметить, что внедрение в образовательный процесс современных **здоровьесберегающих технологий** в комплексе с музыкальным руководителем, инструктором по физической культуре, медицинской сестрой оказалось успешным. Данные **технологии** в обучении способствовали сохранению и укреплению **здоровья** и обеспечивали успешность обучения дошкольников. Дети активно включались в организованную образовательную деятельность и получили знания умения и навыки, предусмотренные образовательной программой.

Забота о **здоровье** – одна из важнейших задач каждого человека. Среди всех земных благ **здоровье** – **ценный дар**, данный человеку природой, заменить который нельзя ничем, однако люди не заботятся о **здоровье так**, как это необходимо.