

Отчет воспитателя МКДОУ «Гапшминский детский сад» Саидовой Людмилы Н. об использовании современных здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе.



Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из основных задач дошкольного образования в соответствии с ФГОС. 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. Основной целью здоровьесберегающих технологий является обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни. Задача воспитателя ДОУ - содействие становлению культуры здоровья дошкольников и валеологическому просвещению родителей.

В моей группе здоровьесберегающее обучение включает в себя: проведение тематических физкультминуток, динамических пауз, проведение консультаций для родителей по данной теме, организация подвижных игр на прогулке, гимнастику после сна.

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

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 своей практической работе я **использую** следующие здоровьесберегающие **технологии**:

- пальчиковую гимнастику (развитие моторики рук);
- упражнения для развития дыхания (метод закаливания);
- игры-релаксации (для снятия нервного напряжения);
- динамические паузы (во время НОД и в др. режимные моменты);
- утреннюю гимнастику (ежедневно);
- гимнастику пробуждения (ежедневно после дневного сна).

Я убедилась, что эти **технологии** дают устойчивый долговременный результат, обусловленный систематичностью их применения. 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. В своей работе я использую специально подобранные упражнения на расслабление определённых частей тела и всего организма в сопровождении со спокойной классической музыкой. 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 обыгрывающиеся движениями, их можно использования 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:

- песочнотерапия 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. В детском саду проводится обширный комплекс оздоровительных мероприятий:

- Соблюдение температурного режима согласно СанПиНа.
- Правильная организация прогулок и их длительность.
- Соблюдение сезонной одежды.
- Облегченная одежда в детском саду.
- Закаливающие процедуры.

Реализация этих технологий осуществляется в разных формах организации педагогического процесса: на занятиях и прогулках, в режимных моментах и в свободной деятельности в ходе педагогического взаимодействия взрослого ребенком. На территории детского сада имеется спортивное оборудование, которое позволяет обеспечить максимальную двигательную активность детей на прогулке. Физкультурно-оздоровительная работа позволяет мне привлечь родителей к совместным усилиям по оздоровлению детского организма в течение всего пребывания в дошкольном учреждении. Вопросы оздоровления ребенка решаются в тесном контакте с семьей. В начале оздоровительного периода проводится беседа с родителями, что позволяет выяснить отношение их к оздоровительным мероприятиям, а также учитывать запросы родителей.

Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, а у ребёнка – стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. Успешная реализация оздоровительной работы - это постоянный и тесный контакт воспитателя с медицинской сестрой, инструктором по физическому воспитанию и родителями. Для родителей проводятся разъяснительные беседы, консультации, дни здоровья и т. д.

Таким образом, используемые мною в комплексе здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение приоритетной задачи ФГОС ДО - задачи сохранения, поддержания здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Руководитель МО МКДО
Таншелевский детский сад



Младерова Т. Р.