

Отчет по теме самообразования
«Использование
здоровьесберегающих технологий
в ДОО»

Выполнила:
Сироткина
Ольга Владимировна

Здоровьесберегающие образовательные технологии– системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью детей;

Цель здоровьесберегающей технологии:
обеспечить дошкольнику **высокий уровень реального здоровья**, вооружив его необходимым багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья.

В систему оздоровительной работы 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 детей начинать день с утренней гимнастики.



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».



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, гимнастика игрового характера).



Хождение по массажным дорожкам.

Массажные дорожки составлены из пособий и предметов, способствующих массажу стопы (ребристая дорожка, резиновые коврики, следочки).



Обширное умывание – как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего возраста. Провожу его после сна.

Фитонциды - это образуемые растениями вещества. Фитонциды чеснока, лука убивают многие виды простейших.



Кинезиологические упражнения. Они стимулируют творческую деятельность, помогают мобилизоваться детям перед интенсивной умственной нагрузкой.



**Подвижные игры –
служат методом
совершенствования
уже освоенных детьми
двигательных навыков
и воспитание
физических качеств.
Активное участие в
подвижных играх
обогащает детей
новыми
впечатлениями.**



Дыхательная гимнастика, проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Ещё древние восточные мудрецы придавали большое значение дыхательным упражнениям. Считалось, что кроме кислородного питания с помощью дыхания происходит и энергетическая подпитка организма.



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



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



Прогулка должна дать ребенку: разрядку, снять напряжение после статических, сосредоточенных занятий и создать у него жизнерадостное настроение, что обеспечивает соответствующий эмоциональный тонус для успешного физического и психического развития ребенка в иных условиях и видах деятельности.



Комплексное использование технологий даёт положительный результат в оздоровлении детей. Уровень заболеваемости снижается, значительно снижено количество пропусков по болезни. Количество детей, имеющих высокий уровень физического развития повышается.

Положительный эмоциональный настрой
дают праздники, проводимые совместно с
родителями.



Система моей работы не ставит целью достижения высоких результатов за короткий отрезок времени. Главное в ней - помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, чтобы, взрослея, каждый из них осознал свою индивидуальность, был готов вести здоровый образ жизни, ценил свое здоровье и здоровье окружающих.

В заключение, вслед за великим гуманистом и педагогом Ж. - Ж. Руссо, хочется сказать: «Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».