

Отчет о применении здоровьесберегающих технологий

Здоровьесберегающие технологии – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и медицинского работника

Цель моей работы с детьми – сохранять и укреплять их здоровье, обеспечить благоприятную, здоровую и безопасную среду для развития и роста детей
Для достижения поставленной цели я решаю следующие задачи:

- охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости и защитных свойств организма;
- формирование у детей и родителей осознанного отношения к своему здоровью;
- формирование у детей необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, обучение использованию полученных знаний в повседневной жизни;
- повышение эффективности образовательного процесса за счет средств здоровьесберегающих технологий.

3. Используемые здоровьесберегающие технологии

В систему оздоровительной работы я включаю следующие здоровьесберегающие технологии:

3.1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья

Утренняя гимнастика – проводится ежедневно, является важным компонентом двигательного режима, направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей.

Физкультминутки (динамические паузы) – регулярно в течение дня провожу краткие физические паузы для снятия напряжения и стимулирования внимания детей. Проводятся в течение минут в середине занятия для перезагрузки организма.

Подвижные игры – проводятся ежедневно как часть образовательной деятельности, на прогулке, в группе. Игры подбираются в соответствии с возрастом детей.

Пальчиковая гимнастика – проводится во время образовательной деятельности для развития мелкой моторики и координации. Систематические упражнения пальцев развивают точность и ловкость рук.

Дыхательная гимнастика – проводится для улучшения дыхательной функции и способности детей контролировать свое дыхание.

Гимнастика для глаз – проводится для укрепления глазных мышц и предотвращения зрительного утомления.

Релаксация – после занятий для предотвращения переутомления провожу релаксацию с прослушиванием спокойной музыки.

Артикуляционная гимнастика

Для развития и совершенствования основных речевых движений провожу артикуляционную гимнастику, преимущественно в игровой форме, с использованием малых стихотворных форм-5.

4. Работа с родителями

Здоровьесберегающая работа осуществляется комплексно, с участием медицинских и педагогических работников, а также родителей. Мною проводятся-:

- консультации и беседы с родителями;
- рекомендации по профилактике болезней;
- рекомендации по пользе дополнительных прогулок;
- рекомендации по соблюдению личной гигиены;
- создание партнерских отношений с родителями для обмена информацией и поддержки здоровьесберегающих практик дома.

Здоровьесберегающие технологии – это единая система, а не отдельные мероприятия-. Главное – ежедневность и системность в работе-. Здоровьесберегающие технологии направлены на решение самой главной задачи – сохранить, поддержать и обогатить здоровье воспитанников-. Вся работа осуществляется комплексно, в течение всего дня, с участием всех участников образовательного процесса.