**Отчёт об использовании здоровьесберегающих технологий**

 **и методик в профессиональной деятельности воспитателя**

**МБДОУ «Сайзанак» с. Суг-Аксы**  **Куулар О. Д.**

Здоровьесберегающие технологии. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей РАМН, за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз, и среди контингента детей, поступающих в школу, они составляют лишь около 10%. 60% от сегодня составляют дети с отклонениями в физическом развитии. Поэтому разработка новых приёмов и методов физического воспитания и оздоровления детей дошкольного возраста представляется одним из наиболее актуальных направлений современной педагогики.

В своей работе я использую элементы из программы О.Н.Арсеневской «Система оздоровительной работы в детском саду». Подбираю такие двигательные ситуации, которые способствуют формированию у детей двигательных качеств, как гибкость, ловкость, силу, выносливость, быстроту. Используя программу О.Н.Арсеневской, образовательный процесс приобретает привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятия, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

Разнообразие содержания и форм работы с детьми, а также реализация принципов вариативности позволяют ребёнку на основе индивидуальных интересов и способностей успешно реализовывать собственное устремление к совершенствованию здоровья. При этом ребёнок имеет реальную возможность продвигаться в развитии собственных устремлений в индивидуально заданном темпе.

Благодаря здоровьесберегающему направлению в моей работе у ребятишек сформировано осмысленное отношение к здоровью как важной жизненной ценности.

В своей практике использую следующие здоровьесберегающие технологии:

1. Дыхательные упражнения;

2. Музыкотерапия;

3. Физкультминутки, динамические паузы;

4. Упражнения для глаз, дыхания, пальцев рук и т.д

**Схема применений здоровьесберегающих технологий в режимные моменты**

1.Утренняя гимнастика

2. Артикуляционная гимнастика (во время организованной деятельности -3 мин)

3. Физкульминутки (7 мин)

4. Дыхательные упражнения (3 мин)

5. Фонопедические упражнения, самомассаж, игры-гимнастики для глаз (2 мин)

6. Музыкатерапия (3мин)

7. Закаливающие процедуры (5-8 мин)

**План работы по здоровому образу жизни**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Формы работы** | **Название** | **Время проведения** |
| **1** | **Доклад на педсовете** | **«Обзор предлагаемых методик здоровьесберегающей педагогической системы в ДОУ»** | **октябрь** |
| **2** |  | **«Физминутки для детей»«** | **Каждый день** |
| **3** | **Беседа для родителей** | **«Физиологически правильное рациональное дыхание»** |  **Ноябрь** |
| **4** | **Занятие в старшей группе** | **«Откуда берутся болезни»**  | **октябрь** |
| **5** | **Папка передвижка** | **«Игры-забавы, Игры-упражнения»** | **сентябрь** |
| **6** |  **Рекомендации воспитателям** | **«Организация работы по формированию навыков Здорового образа жизни»** | **январь** |
| **7** |  | **«Организация развивающей среды в группах»** | **февраль** |
| **8** | **Слайды** | **«Пальчиковые гимнастики»** | **март** |
| **9** | **Спортивные игры** |  | **апрель** |