**Здоровьесберегающие технологии,**

**используемые в работе с детьми воспитателем**

**I квалификационной категории**

**МДОУ «Детский сад «Сказка» п. Тургеневский»**

**Развозжаевой Еленой Николаевной.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды технологий | Описание и особенности  методики проведения |
| 1. | **Утренняя гимнастика** | Утренняя гимнастика проводится с детьми ежедневно, продолжительность 6-8 мин. Комплекс утренней гимнастики планируется на две недели. Сначала даются 1-2 упражнения для мышц рук и плечевого пояса, способствующие расширению грудной клетки, затем даются 3-5 упражнений, укрепляющих мышцы живота, спины, ног. Упражнения для крупных мышц сочетаются с движениями для мышц шеи, кистей и пальцев рук, стопы. После интенсивных двигательных нагрузок необходимы дыхательные упражнения для восстановления дыхания. После бега и ходьбы выполняются 1-2 упражнения или игры – задания, которые помогут успокоить детский организм. Исходное положение различное: стоя, сидя, лежа. Исходные положения лежа и сидя выгодны тем, что снимают давление веса тела ребенка на позвоночник и стопу, а значит, увеличивают напряжения отдельных мышц. Утренняя гимнастика пройдет интересней, если будет сопровождаться музыкой. Музыка положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение. Дети учатся слушать музыку и согласовывать движения с её характером, выполнять упражнения четко, выразительно, плавно. |
| 2. | **Пальчиковая гимнастика** | Пальчиковая гимнастика является очень важной частью работы по развитию мелкой моторики. Благодаря пальчиковым играм ребенок получает разнообразные сенсорные впечатления, у него развивается внимательность и способность сосредотачиваться. Такие игры формируют добрые взаимоотношения между детьми, а так же взрослым и ребенком. Чем лучше работают пальцы и вся кисть, тем лучше ребенок говорит. Пальчиковые игры как бы отображают реальность окружающего мира – предметы, животных, людей, их деятельность, явления природы. В ходе пальчиковых игр дети повторяют движения взрослых, активизируют моторику рук, тем самым вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности. Работу по развитию движений пальцев и кистей рук следует проводить систематически по 2-5 минут ежедневно. Поэтому тренировка движений пальцев и кисти рук является важнейшем фактором, стимулирующим речевое развитие ребенка, способствующим улучшению артикуляционных движений, подготовки кисти руки к письму, и что не менее важно, мощным средством повышающим работоспособность коры головного мозга, стимулирующим развитие мышление ребенка. |
| 3. | **Подвижная игра** | Подвижные игры помогают детям получить необходимую физическую нагрузку, а также научиться активно и на равных общаться с другими детьми, увеличить навык быстрой реакции. Именно подвижные игры в саду способны закаливать характер и сформулировать понятие ответственности, развивать у детей сообразительность и догадливость. Большое значение подвижных игр заключается в совершенствовании общей подвижности, ловкости, гибкости детей, в одновременной работе различных групп мышц и, следовательно, в равномерном и всестороннем их развитии. Кроме того они играют огромную роль в организации поведения детей, формировании у них волевых и нравственных качеств, воспитании коллективных взаимоотношений. Все это в целом следует рассматривать не только как интересное проведение свободного времени детей, но и как одно из средств подготовки к обучению в школе и трудовой деятельности. |
| 4. | **Релаксация** | Релаксация – глубокое мышечное расслабление, сопровождающее снятие психического напряжения. Для формирования эмоциональной стабильности ребенка важно научить его управлять своим телом. Активная умственная деятельность и сопутствующие ей эмоциональные переживания создают излишнее возбуждение в нервной системе, которое накапливаясь, ведет к напряжению мышц тела. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии. Поэтому в своей работе с детьми я использую упражнения на релаксацию. |
| 5. | **Динамическая пауза** | Динамическая пауза – это подвижные, хороводные игры, проверка осанки, пальчиковые игры, физминутки, ходьба по ребристой дорожке, пуговицам. При проведения динамических пауз происходит автоматизация звуков, развиваются интонация и выразительность голоса, а также мимика, пластика движений, точность и координация как общей, так и мелкой моторики. Это особенно важно для детей с дефектами речи. |
| 6. | **Гимнастика после сна** | После дневного сна важно поднять настроение и мышечный тонус у каждого ребенка, а также позаботиться о профилактике нарушений осанки и стопы. Этому может способствовать комплекс гимнастики после дневного сна, который носит вариативный характер, в зависимости от этого будет меняться и её продолжительность (от 7 до 15 минут). Гимнастика игрового характера состоит из 2-3 упражнений типа «Потягушки», «Винтики», «Спортсмены».  Разминка в постели и комплекс упражнений. Дети постепенно просыпаются под звуки мелодичной музыки, лежат в постели 3-4 минуты, выполняют 4-5 общеразвивающих упражнения. Упражнения из разных положений: лежа на боку, на животе, сидя. После этого дети выполняют ходьбу, постепенно переходящую в бег – выбегают из спальни в хорошо проветренную группу с температурой 17 – 19 0. В группе дети выпоняют произвольные танцевальные движения под музыку, после этого переходят к упражнениям на дыхание, затем одеваются. Пробежки по массажным дорожкам проводятся ежедневно. |
| 7. | **Физкульт.минутки** | Физминутка – это один из обязательных, продуманных элементов в занятии с детьми. Она необходима т.к. это «минутка» активного и здорового отдыха. Цель: профилактика утомления, нарушения осанки, зрения и психоэмоциональная разрядка. В своей работе наблюдала, как во время проведения знакомой физминутки раскрепощается неуверенный ребенок, сам не замечая этого, он преодолевает свою двигательную неловкость. Проговаривание стихотворных текстов с движениями делает речь детей более четкой, ритмичной, эмоциональной, а также развивает у детей слуховое восприятие, внимание и память, вырабатывает координацию и совершенствует общую моторику. |
| 8. | **Физкультурные занятия** | Физкультурные занятия способствуют укреплению здоровья детей, улучшению физического развития и физического состояния ребенка. Занятие – должны обеспечивать физиологическую нагрузку и двигательную активность. Благоприятное воздействие физических мероприятий на организм детей усиливается, если они проводятся в гигиенических условиях, которые необходимо постоянно поддерживать. Следует иметь в виду, что все формы работы по физической культуре тесно связаны между собой, все они (в том числе и самостоятельная двигательная деятельность детей) требуют хорошей организации и четкого методического руководства со стороны воспитателя. Его задача – обеспечить достаточную двигательную активность каждого ребенка с учетом его здоровья, физической подготовленности, индивидуальных особенностей. Занятия по физкультуре являются важным средством повышения функциональных возможностей детского организма, улучшения его работоспособности. |
| 9. | **«Дорожка Здоровья»** | «Дорожка Здоровья» представляет собой полосу из легкой стирающейся ткани, с нашитыми на неё легкими предметами: бусины, шнуры, пуговицы, веревочки и другие объемные предметы безопасные для ребенка. Можно использовать коврик для ванны «Травка». Подобные дорожки используются для профилактики плоскостопия и являются активными раздражителями рецепторов. |
| 10. | **Дыхательная гимнастика** | Еще одно необходимое условие правильного развития, хорошего роста – умение правильно дышать. Комплекс дыхательной гимнастики развивает дыхательную мускулатуру, речевой аппарат, координацию движений, мышцы рук и позвоночника, способствует правильному ритмичному дыханию и произнесению звуков. Дыхательные упражнения проводятся во время утренней гимнастики, гимнастики после пробуждения и на прогулке. Дыхательные упражнения способствуют насыщением кислорода каждой клеточки организма. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой. Медленный выдох помогает расслабится, успокоится, справиться с волнением и раздражительностью. Все дыхательные упражнения проводятся плавно, под счет или музыку, в хорошо проветриваемом помещении. |

**К.1П.1**

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о.заведующая МДОУ

«Детский сад «Сказка»

п. Тургеневский

Пугачевского района

Саратовской области»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Чупикова Н.Н./

***Аналитическая справка***

Воспитательно – образовательный процесс в муниципальном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад «Сказка» п. Тургеневский Пугачевского района Саратовской области» ведется по «Программе воспитания и обучения детей в детском саду» под редакцией М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой.

С целью достижения новых образовательных результатов Развозжаева Елена Николаевна использует следующие современные образовательные технологии:

**1.Игровая технология.**

Используется в непосредственно образовательной и повседневной бытовой деятельности, утренней гимнастике, развлечениях, труде. Игра, как любое соревнование, ограничена правилами и направлена на достижение определенной цели. На занятиях воспитывается чувство коллективизма, интенсивно формируется двигательное воображение – основа творческой, осмысленной моторики. Использование игровых приемов и методов в нестандартных, проблемных ситуациях формирует гибкое, оригинальное мышление у детей. Данная технология является универсальной для развития личности ребенка, т.к. игра в дошкольном детстве является ведущим видом деятельности, её применение позволяет корректировать психологическое состояние в течении какой–либо организованной деятельности; поддерживать мотивационную заинтересованность и умственную активность.

**2.Информационно-коммуникационная технология.**

Данная технология прочно входит во все сферы жизни человека. Соответственно, система образования предъявляет новые требования к воспитанию и обучению подрастающего поколения, внедрению новых подходов, которые должны способствовать не замене традиционных методов, а расширению их возможностей. В современном мире сложно стоять на месте, ИКТ прочно входит в воспитательно-образовательный процесс дошкольных учреждений. Пользование компьютером осуществляет необходимую помощь в работе воспитателя: составлять всевозможные планы мероприятий, записывать различные данные о ребенке, результаты тестов, выстраивать графики, в целом отслеживать динамику развития ребенка, пользоваться различными ресурсами и многое другое.

**3.Личностно-ориентированные технологии.**

Личностно-ориентированные технологии представляют собой воплощение гуманистической философии, психологии и педагогики. Личностно-ориентированные технологии обеспечивают комфортные, бесконфликтные и безопасные условия его развития. Личностно-ориентированным называется обучение, при котором во главу ставится личность ребенка, его самобытность, субъектный опыт каждого сначала раскрывается, а затем согласовывается с содержанием образования. Результатом использования личностно-ориентированных технологий стало обеспечение рационального и эмоционального единства в обучении, что благоприятно отразилось на произвольности мотивации детей.

Ежедневная организация жизни и деятельности детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей с использованием перечисленных технологий способствует формированию общей культуры, развитию физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста, коррекцию недостатков в физическом и психическом развитии детей. Таким образом, использование различных методов и приемов, средств, форм, современных образовательных технологий позволило воспитателю повысить результативность воспитательно-образовательного процесса.