Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №7 «Золотая рыбка»

**Творческий отчет по использованию информационно – коммуникативных технологий по здоровьесбережению.**

**выполнила**

**Панкова Л.П.**

**Г Выкса**

**2013г.**

**Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.**

Всемирная Организация Здравоохранения.

**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.

Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности и представлены как:

1.технологии сохранения и стимулирования здоровья;

2.технологии обучения ЗОЖ;

3. коррекционные технологии.

Система здоровьесбережения в ДОУ, которые я использую я в своей работе.

* Различные оздоровительные режимы (гибкий, щадящий, по сезонам, на время каникул)
* Комплекс закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение босиком, полоскание горла и рта, максимальное пребывание детей на воздухе, бодрящая гимнастика и т.д.)
* Оптимизация двигательного режима: традиционная двигательная активность (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр, прогулки) и инновационные технологии оздоровления и профилактики (ритмопластика, логоритмика, сухой бассейн, массажеры,тактильная дорожка)
* Организация рационального питания
* Медико-профилактическая работа с детьми и родителями.
* Соблюдение требований САнПИНА к организации педагогического процесса.

**Технологии сохранения и стимулирования здоровья:**

**Ритмопластика**.

**Задачи:** развивать у детей музыкальный слух, чувство ритма, гибкость и пластичность, формировать правильную осанку.

**Динамические паузы:**

**Задачи:** Развивать у детейдыхательную,пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз.

проводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой  и других в зависимости от вида занятия.

**Подвижные и спортивные игры**

**Задачи:**

проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, а также на прогулке, в групповой комнате - малой, со средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.

**Релаксация**

**Задачи:** Научить детей управлять своими эмоциями, управлять своим поведением, слышать своё тело.

необходимо сбалансировать положительные и отрицательные эмоции, обеспечивающие поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в своей работе я использую  упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Используется для работы спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов),  звуки природы. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

**Пальчиковая гимнастика**

**Задачи:**

Развивать ловкость и точность рук, стимулировать творческие способности ребенка, фантазию, речь. Подготовка руки ребенка к письму.

Проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

**Гимнастика для глаз** проводится  в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога.

**Дыхательная гимнастика** проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

В этой технологии меня привлекает достаточно легкое преподнесение наглядного материала, быстрота запоминания детьми необходимой информации.

**Бодрящая гимнастика** проводится ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В её комплекс входят упражнения на кроватках - на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки, обширное умывание.

**Утренняя гимнастика** проводится ежедневно 6-8 мин. с музыкальным сопровождением. Музыка сопровождает каждое упражнение. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.

**Физкультурные занятия** проводятся 3 раза в неделю по 30 мин. в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Они направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета.

**Серия занятий «Азбука здоровья».** Как бы много воспитатели и родители ни делали для здоровья наших детей, результат будет недостаточен, если к этому процессу не подключить самого ребенка. Он может многое сделать для себя самого, нужно только научить его этому. Для этого я провожу серию  занятий по познанию - работа по следующим темам: «Я и мое тело», «Мой организм», «Глаза - орган зрения», и т.д.

**Самомассаж** - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики.  Самомассаж проводится в игровой форме  в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрыва­ющие массажные движения, их простота, до­ступность, возможность использования в различной обстановке делают его для ребенка доступным и интересным.

**Активный отдых**. При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более непосредственно, чем на физкультурном занятии, и эта раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом используются те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях.

На участке детского сада имеется спортивное оборудование, которое позволяет обеспечить максимальную двигательную активность детей на прогулке.

Я убедилась, что игровые технологии хорошо сочетаются с Теорией Решения Изобретательских Задач (ТРИЗ). Поскольку образовательный уровень моих воспитанников еще не высок (в силу возраста), использую в работе отдельные элементы ТРИЗ.

В этой технологии меня привлекает достаточно легкое преподнесение наглядного материала, быстрота запоминания детьми необходимой информации.

- решение различных проблемных ситуаций (в игровой форме).

Это помогает мне активизировать познавательную деятельность детей, создает мотивации для творчества (пока совместно с воспитателем), развивает мыслительную деятельность, помогает малышам овладевать образной речью.

В современном мире воспитание и образование наших детей становится невозможным без использования информационно-коммуникационных технологий. В непосредственной образовательной деятельности для лучшего усвоения и закрепления предлагаемого моим воспитанникам учебного материала я использую:

Компьютер, принтер, телевизор, фотоаппарат, мультимедийный проектор , а так же:

- прослушивание детских дисков (песни, релаксационная музыка, звуки природы);

- просмотр мультфильмов (обучающих и развлекательных).

Использую следующие виды здоровьясбережения:

* Организация мониторинга здоровья дошкольника;
* Разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья
* Физическое развитие дошкольников;
* Закаливание;
* Организация профилактических мероприятий с детьми;
* Организация здоровьесберегающей среды в группе;
* Развитие физических качеств;
* Дыхательная гимнастика;
* Самомассаж;
* Профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки;
* Воспитание привычки к повседневной физической активности и заботы о здоровье;

В технологиях проектирования активно использую как с детьми так и с родителями кратковременные, так и длительные проекты «Разноцветные шарики»-по Су-Джоку; « Быть здоровыми хотим»; родительский клуб «Здоровая семья», «В поисках клада»; «Зарничка»; «Красный, желтый, зеленый»; «Русские шашки»-творческий отчет.

Используя в работе вышеперечисленные технологии, я пришла к выводу, что только систематическое и рациональное их применение, а также их интеграция как в НОД, так и в различных режимных моментах обуславливает развитие у детей любознательности, способности самостоятельно решать поставленные задачи в разных видах деятельности.