

Отчет по здоровьесберегательным технологиям в средней группе №1

выполнили :
О.А.Русских
Т.А.Никитина

Охрана здоровья детей и его укрепление является одной из основных задач нашего дошкольного учреждения. При этом мы заботимся не только о физическом, но и о психическом и социальном благополучии детей. Здоровьесберегающие воспитательные технологии в нашей группе применяются регулярно.

- ✓ По мере утомляемости детей используем *динамические паузы*. Совместные упражнения со взрослыми помогают избавиться от зажатости, неуверенности, снять напряжение после ознакомления с новым материалом, развить внимание и память.
- ✓ Для привития детям любви к правильному образу жизни делаем ежедневную *утреннюю зарядку*, организуем физкультурные праздники, образовательную деятельность, направленную на развитие физической культуры.
- ✓ В своей группе используем также *музыка терапию* и *сказкотерапию*.
- ✓ Для развития мелкой моторики детей проводим регулярную *пальчиковую гимнастику*, стимуляция пальцев рук малышей способствует развитию речи.
- ✓ Такая здоровьесберегающая технология как *гимнастика для глаз* у нас в группе используется постоянно. Мы подобрали целый комплекс физминуток для глаз, детям очень нравится. Такие упражнения необходимы для того, чтобы сохранить зрение детям.
- ✓ Очень важно уделять внимание и правильному дыханию. В своей работе мы также используем комплексы *дыхательной гимнастики*. Они направлены на укрепление дыхательной системы организма. развивается дыхательная мускулатура, вырабатывается привычка делать вдохи и выдохи правильно и ритмично.
- ✓ Нельзя не написать и про *подвижные игры*, активные естественные физические движения способствуют благотворным физиологическим процессам в организме и улучшению работы всех внутренних органов и систем.

- ✓ Также в свою работу мы включаем *релаксационные паузы* - звуки природы или спокойная классическая музыка, они помогают снять умственное, нервное и эмоциональное напряжение.
- ✓ Еще одним элементом, относящимся к комплексу мер, направленных на сохранение и стимулирование здоровья, являются упражнения, которые выполняются *после дневного сна*. Мы выполняем некоторые упражнения сначала в кроватях, затем делаем *самоmassage*, и идём по «дорожкам здоровья». Так проходит у нас *закаливание*. Такие бодрящие процедуры позволяют быстро включиться организму ребенка в рабочий ритм и укрепить состояние его здоровья.

В дальнейшем мы планируем продолжить работу по здоровьесбережению детей в нашей группе, изучая и апробируя новые методики.