Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Начальная школа-детский сад»с.п. Куба-Таба

Баксанского муниципального района Кабардино – Балкарской Республики

**Использование воспитателем здоровьесберегающих технологий**

2023

**Здоровьесберегающе технологии**

 В своей работе Горбоконенко Анна Николаевна *здоровьесберегающие**технологии***.**

***Целью здоровьесберегающих технологий*** является обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни. Здоровьесберегающие педагогические технологии включают все аспекты воздействия педагога на здоровье ребенка на разных уровнях — информационном, психологическом, биоэнергетическом.

**Поставленные цели успешно реализуются на практике.**

**Динамические паузы,** которые проводит Анна Николаевна  
 во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятий. Это позволяет быстро восстановить работоспособность после умственного и физического утомления. На практике видно, что систематическое использование физкультминуток приводит к улучшению психоэмоционального состояния, к изменению отношения к себе и своему здоровью детей

**Подвижные и спортивные игры.**

Также проводит подвижные и спортивные игры . Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малоподвижные игры.

**Релаксацию.**

Анна Николаевна проводит под спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы, которая позволяет детям расслабиться и отдохнуть.

**Гимнастика пальчиковая.**  Проводится в любое удобное время, а также во время занятий.

**Гимнастика для глаз.**

Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время и во время занятий, чтобы снять зрительную нагрузку у детей.

**Гимнастика  дыхательная.**

В различных формах физкультурно-оздоровительной работы, на физ. минутках во время занятий и после сна: во время гимнастики.

**Гимнастика бодрящая.**

Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам. Проводит воспитатель.

**Самомассаж**

**Дополнительно Анна Николаевна использует методы закаливания:**

– обтирание влажным полотенцем

– умывание холодной водой после дневного сна.

– хождение по дорожкам здоровья в сочетании с воздушными ваннами проводится после дневного сна.

-Здоровый образ жизни включает в себя адекватную физическую активность, рациональное питание, личную гигиену, здоровый психологический климат в семье, в детском саду отсутствие вредных привычек, внимательное отношение к своему здоровью.

**Здоровьесберегающие образовательные технологии также** **использует в работе с родителями. Это:**

\* консультации, рекомендации и беседы с родителями по поводу профилактики болезней,

\* соблюдением личной гигиены, пользе дополнительных прогулок и занятий в различных спортивных секциях,

\* освещение этих вопросов так же и на родительских собраниях;

\* папки-передвижки с информацией о здоровьесберегающих технологиях;

\* анкетирование;

\* памятки, буклеты из серии «Пальчиковая гимнастика», «Как правильно закаливать ребенка?»,

Главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в образовательном учреждении, может или находить каждодневную поддержку дома, и тогда закрепляться, или не находить, и тогда полученная информация будет лишней и тягостной для ребенка.

Забота о здоровье – одна из важнейших задач каждого человека. Среди всех земных благ здоровье – ценный дар, данный человеку природой, заменить который нельзя ничем, однако люди не заботятся о здоровье так, как это необходимо.

Но важно понимать, что забота о здоровье наших детей сегодня – это полноценный трудовой потенциал нашей страны в ближайшем будущем.  
Все мы, родители, педагоги, хотим, чтобы наши дети хорошо учились, год от года становились сильнее, вырастали и входили в большую жизнь людьми не только знающими, но и здоровыми. Ведь здоровье – это бесценный дар.