

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
детский сад № 15 пгт. Шахтёрск

**Отчет об использовании здоровьесберегающих технологий**

В своей работе для создания комфортных условий для детей стараюсь использовать здоровьесберегающие технологии.

Главная задача сохранения здоровья основных субъектов образовательного процесса — детей и педагогов;

Здоровьесберегающие педагогические технологии включают все аспекты воздействия педагога на здоровье ребенка на разных уровнях — информационном, психологическом, биоэнергетическом.

**Среди данных технологий можно выделить технологии:**

1. **Организационно-педагогические** (определяющие структуру образовательного процесса, частично регламентированную в СанПиНах, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний);
2. **Психолого-педагогические** (связанные с воздействием, которое педагог оказывает на детей; с психолого-педагогическим сопровождением всех элементов образовательного процесса);
3. **Учебно-воспитательные** (включающие программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья, мотивации к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек);
4. **Социально - адаптирующие и личностно-развивающие** (обеспечивающие формирование и укрепление психологической адаптации личности);

Для полноценного развития детей, реализации потребности в движении (снятия психологических нагрузок) в процессе всей деятельности ежедневно использую:

- ❖ Хороводные игры
- ❖ Обыгрывание сюжетного стихотворения
- ❖ Дыхательные упражнения - способствуют выработке правильного дыхания, предупреждению простудных заболеваний.

- ❖ Физминутки, динамические паузы - во время образовательной деятельности
- ❖ Гимнастика для глаз - проводится ежедневно 3 мин.
- ❖ релаксация
- ❖ пальчиковая гимнастика - для развития мелкой моторики, ловкости.
- ❖ Дорожки здоровья - используются в течение дня для профилактики плоскостопия
- ❖ Подвижные игры малой и средней подвижности. Сюжетные и бессюжетные, проводятся во время всех режимных моментов кроме дневного сна, в зависимости от основной образовательной деятельности.
- ❖ Точечный массаж - проводится в весенне - осенний период для профилактики простудных заболеваний.
- ❖ Прогулки
- ❖ Самомассаж - для снятия нервного напряжения
- ❖ Музыкальная терапия - перед сном для спокойного засыпания.

Воспитатель МБДОУ № 15 *Поленцова Ю.Н.* Поленцова

Заведующий МБДОУ № 15 *Кучерова Т.Ю.* Кучерова