

Каждый воспитатель нашей школы использует в своей работе здоровьесберегающие технологии. Здоровьесберегающие технологии предполагают:

- системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся;
- создание благоприятного психологического климата на уроке и во внеурочной деятельности;
- охрану здоровья и пропаганду здорового образа жизни.

Ежедневно с детьми проводится утренняя зарядка, которая является одним из важнейших компонентов двигательного режима детей. Она направлена на оздоровление, укрепление организма, закрепление двигательных навыков. Зарядку проводим в форме тематического занятия, с элементами дыхательной гимнастики. Эти занятия отличают интересное содержание, радостная атмосфера, положительные детские эмоции и образная речь взрослого.

- Комплекс «Домашние животные» включает в себя следующие упражнения: «корова мычит», «ласковая кошка», «ленивый поросёнок».
- Комплекс «Мы – помощники» включают следующие упражнения: «колем дрова», «полоскаем бельё» и т.д.

На самоподготовках дети знакомятся с приёмами релаксации – упражнениями на попеременное напряжение и расслабление различных групп мышц, например, упражнение "Олени" (поднять руки вверх, изображая рога, напрячь, а потом «бросить»), «Тяжелоатлеты». С детьми проводятся дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз.

На занятиях детям нравится раскладывать пасьянс из "Азбуки эмоций", играть в такие игры, как "Телефон эмоций" (по принципу традиционной игры "Испорченный телефон" дети передают друг другу эмоции с помощью мимики и жестов), "Корзинка добрых слов" (необходимо вспомнить как можно больше добрых слов и собрать их в корзинку, которую дети передают друг другу по кругу), "Мешок хороших качеств" (дети заполняют мешочек хорошими качествами человека), "Мне нравится, что ты..." (дети передают друг другу мяч, продолжая фразу: "Мне нравится, что ты..."), "Спасибо тебе", "Путаница" (дети закрывают глаза, поднимают правую руку и берут руку товарища; потом поднимают левую руку и берут руку другого человека; после этого они открывают глаза; теперь их задача – распутать получившуюся путаницу).

Сочетание разнообразных методов и приёмов здоровьесбережения, регулярное их использование в практике позволит нам сохранить здоровье наших детей, научат их заботиться о себе.

Какие бы технологии не использовали воспитатели в своей деятельности, если они не будут прислушиваться к тому, что говорят их воспитанники, что они чувствуют, то удачного тандема не будет. Что же советуют наши дети нам, взрослым?

Советы взрослым от детей:

- Не заставляйте меня чувствовать себя младше, чем я есть на самом деле. Я отыграюсь на вас за это, став "плаксой" и "нытиком".
- Не делайте для меня и за меня то, что я в состоянии сделать для себя сам. Я могу продолжать использовать вас в качестве прислуги.
- Не требуйте от меня немедленных объяснений, зачем я сделал то или иное. Я иногда и сам не знаю, почему поступаю так, а не иначе.

- Не подвергайте слишком большому испытанию мою честность. Будучи запуган, я легко превращаюсь в лжеца.
- Пусть мои страхи и опасения не вызывают у вас беспокойства. Иначе я буду бояться еще больше. Покажите мне, что такое мужество.
- Не давайте обещаний, которых вы не можете выполнить — это поколеблет мою веру в вас.
- Не придирайтесь ко мне и не ворчите на меня. Если вы будете это делать, то я буду вынужден защищаться, притворяясь глухим.
- Не пытайтесь читать мне наставления и нотации. Вы будете удивлены, открыв, как великолепно я знаю, что такое хорошо и что такое плохо.
- Не защищайте меня от последствий собственных ошибок. Я, как и вы, учусь на собственном опыте.
- Не забывайте, я люблю экспериментировать. Таким образом, я познаю мир, поэтому, пожалуйста, смиритеcь с этим.
- Не поправляйте меня в присутствии посторонних людей. Я обращаю гораздо большее внимание на ваше замечание, если вы скажете мне все спокойно с глазу на глаз.
- Мне важно знать от вас что правильно, а что нет. Но более всего мне важно увидеть в ваших поступках подтверждение того, понимаете ли вы сами что правильно, а что нет.
 - Воспитание личности школьника,
 - важнейшее условие его социализации.
- Для создания целостной системы здоровье сбережения детей очень важным является организация двигательной развивающей среды. У нас имеются необходимые условия для повышения двигательной активности и организации ознакомления школьников с основами ЗОЖ:
 - - спортивная площадка на территории школы, где мы с детьми много играем в подвижные игры, проводим эстафеты и весёлые старты;
 - - медицинский кабинет, где дети своевременно получают лечение.
 - Ежедневно проводится утренняя зарядка, цель которой - создать бодрое настроение у детей, укреплять здоровье, развивать физическую силу. Я использую в работе книгу под редакцией Харченко «Зарядка в детском саду». В этой книге представлены комплексы утренней

гимнастики тематического характера. Например «Домашние животные», где включены такие упражнения «Ласковая киска», «Верная собака», «Корова мычит»и другие. У детей появляется интерес к выполнению упражнений. У Гарифуллина Р., Харисова И., Субочева В. Нарушена координация движений, поэтому во время зарядки они выполняют упражнения на координацию движений: ходьба с мешочком с крупой на голове, ходьба по одной линии (скакалка на полу), упражнение **“Перекрестное марширование”** (Любим мы маршировать, руки, ноги поднимать. *Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем, шагать касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.*), упражнение **"Ухо-нос"** (левой рукой взяться за кончик носа, правой - за противоположное ухо, затем одновременно опустить руки, хлопнуть в ладоши и поменять их положение)и другие.

- Большую роль в оздоровлении играют прогулки. Прогулки проводятся 3 раза в день: утром, днем, вечером при любой погоде. В организацию прогулок включены подвижные игры, это: "Лохматый пес", "Самолеты", "Догони мяч", "Воробышки и автомобиль", "Ловишки" и др. Очень понравилась детям горка. На прогулках мы не только играем, но и беседуем об изменениях в природе, о сезонном труде человека. Прогулка по близлежащим улицам помогает ребятам усваивать нормы поведения на улице, закреплять свои знания о транспорте, правилах дорожного движения.
- Процесс формирования представлений о ЗОЖ тесно связан с воспитанием у детей чистоты, опрятности, порядка. Этому способствуют беседы из цикла "Азбука здоровья", которые учат детей приемам гигиены, формируют здоровые поведенческие привычки, рассказывают о рациональном питании. В классе были проведены беседы : "Какую пользу приносят солнце, воздух и вода", "Живые витамины" (рассказ о полезной пище и вреде чипсов, жвачки, кока-колы), "Друзья Мойдодыра", "Этикет за столом" (детям было рассказано о том, как нужно вести себя в столовой, как правильно есть – сначала суп, потом второе и чай), "Правила поведения при пожаре" (отрабатывали правила поведения при пожаре).
- Большое значение на формирование представлений о ЗОЖ оказывают игры - драматизации: "Наша Маша маленькая", игра-драматизация по сказке"Айболит". Сюжетно-ролевые игры: "Больница", "Аптека", "В поход", "Служба спасения", "Отважные пожарные". Во время игры в «Больницу» дети узнают, что на приём надо приходить с карточкой, полисом. Сначала обращаться в регистратуру, брать талон ит.д. «Аптека» : в аптеку приходят обязательно с рецептом, узнают о самых элементарных лекарствах (аспирин, йод, зелёнка).

- Положительное влияние на развитие движений, воспитание двигательной активности оказывают физкультминутки, которые проводятся по мере появления утомляемости; пальчиковые игры: "Жук", "Лягушка", "Ежик", "Пальчик - мальчик" и др., а так же самомассаж, где используются обычные цветные карандаши, которые легко превращаются в массажер для ладоней и пальцев рук, также как пуговицы и шишки.
-
- Через 2 года пребывания детей в нашей школе трудно говорить о результатах, но положительные сдвиги в формировании социальных компетенций есть. Дети приучились выполнять режим дня, умеют дозировать зубную пасту при чистке зубов, регулировать струю воды, хорошо чистят передние зубы (коренные пока ещё проблема для нас), кровати стараются заправлять аккуратно, но получается не у всех, стирают носки уже нормально, а Атанов очень хорошо, при смене постелей даже Харисов, Субочев и Гарифуллин научились не только снимать наволочку, но и одевать чистую. Самостоятельно снимают пододеяльники, стелят хорошо простыни. Умеют следить за своей одеждой, каждый знает свои вещи поддерживает порядок на полке. Умеют чистить свои брюки.