**КМҚК «РАДУГА» «БӨБЕКЖАЙ - БАҚШАСЫ»**

**КГКП «ЯСЛИ - САД» «РАДУГА»**

**Тимирязеский район, Северо- Казахстанская область**

**Статья на тему: «ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

**В РЕЖИМНЫХ МОМЕНТАХ»**

**Подготовила статью воспитатель КГКП «ЯСЛИ - САД» «РАДУГА» Мусаибова Г. К.**

**Тимирязево**

**2023 год**

«Растить детей здоровыми, сильными задача каждого дошкольного учреждения»

У детей нарушена осанка, слабо развита моторика. Поэтому я использую в своей работе здоровьесберегающую технологию.

В нашей группе (возраст 1-2 года) оздоровительная работа ведется постоянно и систематически (Тропинка здоровья).

Провожу утреннюю гимнастику, которая способствует повышению функционального состояния и работоспособности организма, развитию моторики, формированию правильной осанки, предупреждению плоскостопия, упражнения с предметами и без них, обязательно дыхательные и корректирующие упражнения.

С помощью утренней гимнастики улучшилось общее состояние, дыхание стало лучше, усилилось кровообращение, у детей выработалась правильная осанка.

Использую различные виды закаливания детей, сон в хорошо проветренной спальне, после сна разминка в постели, босохождение по массажным коврикам, ходьба по полотну, хорошо смоченной соленой водой.

Результатом проведения закаливающих процедур стало снижение заболеваемости среди детей, повышения аппетита, улучшение процесса засыпания, крепкий дневной и ночной сон.

Во время образовательной деятельности провожу динамические паузы по мере утомляемости детей, пальчиковые игры, использую раскраски для развития мелкой моторики рук.

Все виды этой деятельности способствуют развитию психических процессов (памяти, мышления, воображения) детей.

Обязательным оздоровительным моментом является прогулка: Во время прогулки у детей происходит ознакомление и наблюдение за окружающей природой, проводя беседы у детей обогащается словарь, развивается речь и мышление.

Двигательной активности детей на прогулке способствуют правильно подобранные игры и упражнения, которые вызывают массу радостных эмоций и развивающих у них ловкость, выносливость, координацию движений, а также способствуют расширению двигательного опыта детей, совершенствуют пространственную ориентировку и умение действовать совместно.

Во время занятий провожу физические минутки, чтобы дети не утомлялись.

Проговаривание стихотворных текстов с движениями делает речь более четкой, ритмичной, эмоциональной. У детей развивается слуховое восприятие, внимание, память, совершенствуется общая моторика. Благодаря физическим минуткам повысилась работоспособность.

Использую релаксационные приемы в постепенный переход в состояние расслабления. Дети выполняют расслабляющие упражнения. Об этом позволяет судить внешний вид ребенка: спокойное выражение лица, ровное, ритмичное дыхание, вялые послушные руки, которые тяжело падают, у некоторых появление зевоты, сонливое состояние и т.д.

Дыхательные упражнения провожу в увлекательной, игровой форме, в результате их использования осуществляется профилактика простудных заболеваний. Считается, что кроме кислородного питания с помощью дыхания происходит и энергетическая подпитка организма. Правильное дыхание регулирует состояние нервной системы человека, а тем более ребенка дошкольника.

Непременное условие успешной работы по здоровьесбережению и здоровьеобогащению дошкольников – активное взаимодействие педагогов с родителями воспитанников.

Детский сад и семья – две основные социальные структуры, которые главным образом определяют уровень здоровья ребенка.

Формы общения с родителями:

- Родительские собрания;

- Информационные стенды;

- Памятка для родителей;

- Индивидуальная консультация для родителей;

- Родительский комитет;

- Домашние задания для совместного выполнения родителями и детьми;

- Праздники в детском саду.