Краевое государственное бюджетное учреждение для детей сирот и детей оставшихся без попечения родителей оказывающие социальные услуги «Топчихинский детский центр помощи детям оставшимся без попечения родителей»

Отчет по теме самообразования: «**Применение** **здоровьесберегающих технологий** **в формировании ЗОЖ** **у воспитанников.»**

Подготовила воспитатель группы №3:

Пехотских С.С

с. Топчиха – 2017г

«Здоровью научить нельзя -

надо воспитывать потребность быть здоровым».

 Детство – уникальный период в жизни человека, в процессе которого формируется здоровье, осуществляется развитие личности. Всё, что приобретено ребёнком в детстве, сохраняется потом на всю жизнь.

 Всем известно, что в последние годы идет значительное ухудшение здоровья населения России, особенно детей. Меняются времена, программы, методики, но формирование привычки к ЗОЖ остается лучшей традицией и главным условием воспитания детей. В настоящее время идет постоянный поиск методов оздоровления детей в условиях детского центра. Основная цель – снижение заболеваемости детей.

 Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровье сберегающие технологии». Главная особенность здоровье сберегающего воспитания – это формирование соответствующей мотивационной сферы детей, т.е. поведенческих реакций, направленных на сохранение и укрепление собственного здоровья. Эта мотивационная направленность в дальнейшем должна стать доминирующей в поведении воспитанников, их стремлении вести здоровый образ жизни.

 Имея специализацию физическое воспитание, я, выбрала и работаю по теме: «Применение здоровье сберегающих технологий в процессе формирования ЗОЖ у воспитанников».

Перед тем как преступить к занятиям по теме самообразования проконсультировалась у медиков, по применению технологий которые взяла за основу. Противопоказаний у воспитанников не было.

 По результатам диагностики детей,  было выявлено, дети не имеют четкого представления о здоровье и способах его сохранения и укрепления.

Чтобы решить эту проблему, с воспитанниками в группе, составила план работы, который включает использование **нетрадиционных методов.**

**Цель**: сохранение и укрепление здоровья детей через нетрадиционные формы организации здоровье сберегающих технологий и оптимальная реализация оздоровительного направления с учётом индивидуальных возможностей развития воспитанника.

 **Задачи.**

К основным задачам охраны и укрепления здоровья детей относятся:

- укрепление здоровья воспитанников;

- воспитание потребности в здоровом образе жизни;

- развитие физических и гигиенических навыков в соответствии с нормами социума.

**Ожидаемые результаты:**

1. Изменение отношения детей к сохранению своего здоровья. Формирование бережного отношения к своему организму и умения ценить свое здоровье.
2. Расширение знаний детей о строение тела человека, развитие любознательности, внимания к собственному организму, ощущениям; формирование у детей необходимых умений и навыков по здоровому образу жизни, потребности использовать полученные знания в повседневной жизни.
3. Создание у детей мотивации на здоровый образ жизни.

**Что входит в технологии сохранения и стимулирования здоровья?**

 **Утренняя зарядка. Имеет важное** организационное значение – это правильное и хорошее начало утра. Применяю музыкальное сопровождение (использую песни из мультфильмов и пионерские песни). У детей при этом формируются ритмические умения и навыки. **Воспитанники выбирают и применяют упражнения те, которые им нравятся.**

**Физминутка: Использую во время творческих занятий, воспитательных часов 2-5 минут, по мере утомляемости детей. Некоторые виды физминуток относятся к здоровьесберегающим технологиям.**

**-Гимнастика для глаз: применяю в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки.**

Такой вид отдыха способствует снятию статического напряжения мышц глаз. Во время её проведения использую наглядный материал. Стереограммы — это картинки для улучшения и поддержания остроты зрения. Принцип действия этих картинок заключается в укреплении глазных мышц, которые расслабляются и тренируются во время просмотра. А ещё это просто интересно — увидеть то, что скрыто в изображении.

-  **Пальчиковая гимнастика: использую,**индивидуально с воспитанниками, особое внимание уделяю младшим детям н/о. Применяю в любой удобный отрезок времени при выполнении д/з и выполнении заданий дефектолога.

**- Дыхательная гимнастика: применяю с детьми на прогулке, в физминутках т.к сочетается со всеми циклическими упражнениями: ходьбой, бегом. В процессе самоподготовки использую дыхательную гимнастику, что бы избежать переутомления.**

 **Релаксация.**Для физического и психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Моя задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в своей работе я использую  упражнения на расслабление. При этом использую спокойную классическую музыку (Чайковского, Рахманинова),  звуки природы. Выполнение таких упражнений очень нравится детям. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

 **(СЛАЙД 9) «Хатха – йогой»**  Что такое хатха йога. ХА-ум, ТХА- энергия.

(СЛАЙД№10) Х-Й – это учение о гармонии достигаемой с помощью физических средств на организм (диета, дыхание, концентрация во время выполнения асан)

(СЛАЙД№11) **Занятие хатха-йогой для детей – это профилактика сколиоза, астмы, простудных заболеваний.**

 **(СЛАЙД№12)Йоговские упражнения требуют особую сосредоточенность, это развивает у детей внимание и усидчивость,организованность.
Большинство упражнений в хатха-йоге естественны. Они копируют позы животных, птиц, определённые положения людей, предметы. Использование знакомых образов животных, птиц помогают детям представить ту или иную позу (будят фантазию и воображение).**

 Занимаемся этой гимнастикой 2 раза в неделю по 30 мин. Дети посещают занятия не для того, чтобы сидеть на гвоздях, как многие себе представляют йогу, а занимаемся восстановлением здоровья. Ведь йога, как любая физическая активность, укрепляет иммунитет и здоровье в целом. Во время занятия этой гимнастикой, у детей идёт формирование правильной осанки или исправление уже имеющихся дефектов, развитие мышечной силы, рук, ног, брюшного пресса, уменьшению жировых отлажений. (СЛАЙД 13) «Посох» или «Планка»

 (СЛАЙД14)Асана «Лук»

 Улучшение пищеварени. Эта асана массирует органы пищеварения и желудочно-кишечный тракт. Стимуляция и регулирование функций эндокринных желез, в особенности щитовидной железы и надпочечников. Раскрытие грудной клетки. Укрепление позвоночника. Улучшение осанки. Позвоночник становиться более гибким.

(СЛАЙД15) «Гора» В этой асане идет вся опора на стопы, постепенно мы становимся ГОРОЙ. Но самое интересное, что это не только внешнее впечатление. Внутри происходят заметные изменения: повышается уверенность в своих силах, настроение, приходит внутренний покой.

(СЛАЙД17) «Треугольник» Растягивание и укрепление ног: бедер, коленей и щиколоток. Растягивание мышц таза и талии, а также подколенных сухожилий, голеней, плеч, грудной клетки и мышц спины. Улучшение работы органов брюшной полости. Снятие стресса.

«СТУЛ» обеспечивает нагрузку на спину и ноги. Правильное выполнение асаны активно развивает мышцы ягодиц, бедер, а также укрепляет позвоночник, способствуя ровной осанке. Поза стула тонизирует органы брюшной полости.

(СЛАЙД№ 18)В Хатха – йоге использую самомассаж. Применяю самомассаж для профилактической цели простудных заболеваний.

 Занятия йогой отличаются от многих других тем, что в них нет сравнения себя с другими – соревновательного момента. Поэтому отсутствуют травмы и стресс, несмотря на серьёзную физическую нагрузку. Здоровая спина, спокойный ум, внимательность – всё это «заслуги» йоги. Кроме того, детям нравится ровная, умиротворяющая и уважительная атмосфера занятий. У них есть возможность выполнять упражнения в своем собственном темпе без принуждения. По силам выполнять упражнения, которые очень полезны для детей. В зависимости от исходного состояния ребенка, всегда есть возможность движения вперёд. Йога стимулирует развитие ребёнка с помощью бережных движений тела, дыхательных упражнений, практик на развитие внимания и осознанного расслабления.
Детские психологи отмечают пользу йоги и для психологического состояния ребенка.

 **Технология музыкального воздействия.**Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Она влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет) вызывает различные эмоции. Широко использую музыку для сопровождения «Хатха – йоги», утренней зарядки.

Считаю, что каждая из практикуемых мною технологий имеет оздоровительную направленность и в итоге сформирует у воспитанников привычку к здоровому образу жизни.

А сейчас уважаемые коллеги прошу Вас выполнить упражнение на релаксацию….

 Будьте здоровы, и помните слова великого Сократа: **"Здоровье не всё, но всё без здоровья – ничто!»**