Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №24 г.Ельца

Добрый день.Меня зовут Беляева Ольга Николаевна, я работаю воспитателем. Всем прекрасно известна истина: здоровье – одна из главных ценностей в жизни каждого человека. Здоровье дарит нашим воспитанникам хорошее самочувствие, а вслед за ним успехи и достижения, удачи и счастье. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе (хотя уже есть предпосылки к этой тенденции), но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно.

В своей практике с удовольствием применяю следующие здоровьесберегающие технологии, которые помогают мне в развитии мелкой ,общей и артикуляционной моторики, развитию координации движений, ориентации в пространстве и т.д.

1.Методика Сиротюк Л. А. (кинезиологические упражнения) – стимулируют творческую деятельность, помогают мобилизовать учащихся, позволяют улучшить память, внимание, речь ребенка, снижают утомляемость, повышают работоспособность.

2.Методика Стрельниковой А. Н. (дыхательные упражнения)

3.Су-джок. Использование на уроках массажера для кистей рук обеспечивает увеличение энергии, состояние умиротворения и ощущение тепла внутри тела и вокруг него, ощущение потока энергии внутри тела, усиление ощущений, уменьшение стресса и эмоциональных проблем, увеличение ясности мысли.

4.Аромотерапевтические процедуры

5.Зрительные гимнастики

6.Музыкотерапию

7.Биоэнергопластические упражнения

Совместно с родителями изготавливаем различные коврики, массажеры из природного материала ,для развития мелкой моторики используем шишки, орехи, крупу, ракушки и т.д.

Дошкольный возраст – это период для развития различного рода практических и умственных способностей ребёнка, необходимых для дальнейшей его социализации. Поэтому считаю необходимым использовать это время максимально эффективно.