

**Здоровьесберегающие
технологии,
реализуемые в дошкольных
об**



1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья

- **Стретчинг (растягивание)** – это комплексные упражнения, которые способствуют растяжению мышц, сухожилий и связок всего туловища и всех конечностей.
- Упражнения стретчинга содержат в себе основу лечебной физкультуры.
- Стретчинг положительно влияет на весь организм, улучшая самочувствие человека.
- *Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием*

Ритмопластика(аэробика) - это система общеразвивающих и танцевальных упражнений выполняемых под музыкальное сопровождение, объединенных в непрерывный комплекс, которая улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы

Здороводорovesберегающие технологии в ДОУ

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья

Вид	Время проведения в режиме дня	Особенности проведения	Ответственный
Динамические паузы	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	Воспитатель
Подвижные и спортивные игры	Специально-организованная деятельность детей на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр	Воспитатель, руководитель физического воспитания
Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	Воспитатель, руководитель физического воспитания, психолог

Здороводорovesберегающие технологии в ДОУ

2. Технологии эстетической направленности

Вид	Время	Особенности проведения	Особенности проведения
Гимнастика пальчиковая	Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. Для всех возрастных групп	Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса	Все педагоги ДОУ
Язычковая гимнастика	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	Воспитатель, логопед
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Все педагоги
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	Все педагоги

Здороводорovesберегающие технологии в ДОУ

2. Технологии эстетической направленности

Вид	Время	Особенности проведения	Ответственный
Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ	Воспитатели
Гимнастика корригирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	Воспитатель, руководитель физического воспитания
Гимнастика ортопедическая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы	Воспитатель, руководитель физического воспитания

Здороводорovesберегающие технологии в ДОО

3. Технологии обучения здоровому образу жизни

Вид	Время	Особенности проведения	Ответственный
Физкультурное занятие	3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОО. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	Воспитатель, руководитель физического воспитания
Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)	В свободное время, можно во второй половине дня.	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности	Воспитатель, психолог
Коммуникативные игры	Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	Воспитатель, психолог

Здороводорovesберегающие технологии в ДОУ

3. Технологии обучения здоровому образу жизни

Вид	Время	Особенности проведения	Ответственный
Занятия из серии «Здоровье»	1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста	Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития	Воспитатель, руководитель физического воспитания, педагог-валеолог
Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	Воспитатель, ст. медсестра, руководитель физического воспитания
Точечный самомассаж	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста	Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал	Воспитатель, ст. медсестра, руководитель физического воспитания
Биологическая обратная связь (БОС)	От 10 до 15 сеансов работы с компьютером по 5-10 мин. в специальном помещении. Рекомендуется со старшего возраста	Необходимы соблюдение правил работы за компьютером. Рекомендуется специальная методика для дошкольников	Педагог-валеолог, специально обученный педагог

Здороводорovesберегающие технологии в ДОО

3. Технологии обучения здоровому образу жизни

Вид	Время	Особенности проведения	Ответственный
Физкультурное занятие	3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОО. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	Воспитатель, руководитель физического воспитания
Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)	В свободное время, можно во второй половине дня.	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности	Воспитатель, психолог
Коммуникативные игры	Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	Воспитатель, психолог

Здороводорovesберегающие технологии в ДОУ

4. Коррекционные технологии

Вид	Время	Особенности проведения	Ответственный
Арттерапия	Сеансами по 10-12 занятий по 30-35 мин. со средней группы	Занятия проводят по подгруппам 10-13 человек, программа имеет диагностический инструментарий и предполагает протоколы занятий	Воспитатель, психолог
Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.	Все педагоги
Сказкотерапия	2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста	Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей	Воспитатель, психолог
Технологии воздействия цветом	Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач	Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка	Воспитатель, психолог

Здоровьесберегающие технологии в ДОУ

4. Коррекционные технологии

Вид	Время	Особенности проведения	Ответственный
Технологии коррекции поведения	Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста	Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментарий и протоколы занятий	Воспитатель, психолог
Психогимнастика	1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин.	Занятия проводятся по специальным методикам	Воспитатель, психолог
Фонетическая ритмика	2 раза в неделю с младшего возраста не раньше чем через 30 мин. после приема пищи. Мл.возраст-15 мин., старший возраст-30 мин.	Занятия рекомендованы детям с проблемами слуха либо в профилактических целях. Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движений	Воспитатель, руководитель физического воспитания, логопед

Упражнения, запрещённые и ограниченные к применению в дошкольных образовательных учреждениях

Согласно п. 12.1 СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации режима работы ДОО, утверждённых постановлением Главного государственного врача РФ от 15.05.2013 № 26.

- Круговые вращения головой
- Наклоны головы назад
- Стойка на голове
- Чрезмерное вытягивание шеи
- Поднятие туловища из и.п. лёжа на спине, руки согнуты под голову
- Одновременное поднятие ног из и.п. лёжа на спине
- Кувырок вперёд
- Перекат на спине, удерживая руками колени
- Прогиб в поясничном отделе из и.п. лёжа на животе с упором на выпрямленные руки
- Сидение на пятках
- Выполнение дыхательных упражнений с одновременным поднятием рук вверх
- Висы более 5 сек.
- Прыжки босиком по жёсткому покрытию
- Бег босиком с опорой на переднюю часть стопы
- Метание тяжёлого набивного мяча из-за головы двумя руками