|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |
|  |

 |

**Использование****здоровьесберегающих технологий** **в ДОУ**Старший воспитатель Катаева с.В. В основе построения воспитательно-образовательной работы в ДОУ лежит уровень развития детей, заданный «Программой воспитания и обучения детей в детском саду», а главным фактором является учет состояния физического здоровья детей и их потенциала. Воспитательно-образовательный процесс строится с учётом использования различных здоровьесберегающих технологий. Под руководством взрослых ежедневно проводятся мероприятия, способствующие активизации двигательной деятельности. Организованной двигательной деятельности детей ежедневно отводится не менее 2 - 2,5 часов, из них особое внимание – 30 - 40 минут коррекционной работе.**Утренняя гимнастика** – это заряд бодрости на весь день, одно из средств физического оздоровления детей. Разнообразие форм проведения утренней гимнастики способствует формированию интереса детей к ней:* Ритмическая гимнастика
* Гимнастика состоящая из хороводов
* Сюжетные танцы
* Обыгрывание сюжетного стихотворения
* Подвижные игры
* Оздоровительный бег
* гимнастика в сюжетной форме с предметами и без них;
* упражнения йоги;
* гимнастика по интересам и игры по желанию детей.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно во всех возрастных группах в музыкальном зале. Продолжительность утренней гимнастики в младшей группе – 6 мин, в средней – 7 мин, в старшей – 8-9 мин, в подготовительной – 10 мин.**^ Физкультурные занятия**Особое значение в воспитании здорового ребенка мы придаем развитию движений и физической культуры детей на **физкультурных занятиях.** Форма организации занятий гибка и разнообразна: фронтальные, подгрупповые, индивидуальные, в спортзале, в группе, на воздух. Физкультурные занятия проводятся 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст в групповой комнате -10 мин. Младший возраст-15 мин., средний возраст – 20 мин., старший возраст – 25-30 мин. Физкультурные занятия имеют разную форму организации в зависимости от направленности обучения:* Традиционные
* Игровые
* Сюжетно-игровые
* Тренировочного типа
* Тематические
* Интегрированные-оздоровительные
* Занятия по интересам
* Занятия – соревнования.

И включают в себя следующие элементы: **Стретчинг** – комплекс упражнений основаный на статических растяжках мышц тела, суставно-связочного аппарата и позвоночника ребёнка. Эти упражнения способствуют предотвращению нарушений осанки, оказывают глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Упражнения выполняются под музыку в форме сюжетно-ролевой игры в виде сказочного путешествия. Сюжет строится так чтобы нагрузка была равномерной для разных групп мышц. Проводится не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении.  **Ритмопластика**позволяет детям раскрыть свой образ через музыкально-ритмический комплекс, способствующий распределению нагрузки на все группы мышц и даёт возможность перевоплощаться. Проводится не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста. **Корригирующая гимнастика** включается в различные формы физкультурно-оздоровительных мероприятий: занятия, утреннюю гимнастику, в комплексы гимнастики после дневного сна. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей. упражнения носят игровой , сюжетный характер, способствуют укреплению мышц спины, плечевого пояса, брюшного пресса – «мышечного корсета».В качестве профилактики плоскостопия и болезней опорного свода стопы в различных формах физкультурно-оздоровительной работы мы используем **ортопедическую гимнастику.** **Дыхательная гимнастика**стала неотъемлемой частью физкультурно-оздоровительной работы. Комплексы дыхательной гимнастики способствуют выработке правильного дыхания, предупреждению простудных заболеваний. **Гимнастика для глаз**проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста **Самомассаж –**способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения. **Точечный самомассаж**проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное время со старшего возраста.Проводится строго по специальной методике. Показан детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал. Для развития мелкой моторики, ловкости, подвижности и улучшения работы мозга мы используем **пальчиковую гимнастику.**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) **Подвижные и спортивные игры.** Проводятся как часть физкультурного занятия, 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 При организации подвижных игр в течении дня учитывается равномерное распределение дневной нагрузки на разные группы мышц. **Релаксация** – является необходимым компонентом физкультурного занятия. В зависимости от состояния детей и целей определяется интенсивность технологии.  **Технологии музыкального воздействия**Используется 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 настроя и пр. Для развития у детей навыка концентрации, пластики, координации движений используется **психогимнастика**. Упражнения сопровождаются текстом, помогая детям лучше представить тот или иной образ и войти в него. Эти упражнения помогают создать на занятии положительный эмоциональный настрой, устранить замкнутость, снять усталость. 1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин. Занятия проводятся по специальным методикам .Для воздействия на межполушарное взаимодействие и для укрепления здоровья детей используется **кинезиологическая гимнастика**, которая позволяет комплексно воздействовать на укрепление и сохранения здоровья ребёнка. Проводится со старшей группы.Ежедневно после дневного сна проводится **Гимнастика бодрящая ,**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 **^ КЛАССИФИКАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ****Медико-профилактические технологии в дошкольном образовании-**технологии, обеспечивающие сохранение и преумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств. К ним относятся следующие технологии: * организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
* организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста, физического развития дошкольников, закаливания;
* организация профилактических мероприятий в детском саду;
* организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов;
* организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.

**Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании-**технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников: * развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников,
* закаливание,
* дыхательная гимнастика,
* массаж и самомассаж,
* профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки,
* воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и

Реализация этих технологий осуществляется специалистом по физической культуре и воспитателями ДОУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы.**^ Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду-**технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Цель- становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения. Это *технология личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников.*Ведущий принцип таких технологий - учет личностных особенностей ребенка, индивидуальной логики его развития, учет детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения.**^ Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов-**технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.Содание здоровьесберегающей развивающей модели, способствующей не только сохранению, но и развитию здоровья физического, психического, социального, формирующей способность к творчеству и обеспечивающей высокий потенциал творческих способностей каждого ребёнка**Здоровьесберегающие технологии, используемые в воспитательно-образовательном процессе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| Технологии стимулирования и сохранения здоровья: стретчинг, Ритмопластика ритмопластика. Подвижные и спортивные игры Релаксация Гимнастика пальчиковая Гимнастика для глаз Гимнастика дыхательная Гимнастика корригирующая Гимнастика ортопедическая |
| Технологии обучения здоровому образу жизни: физкультурное занятие, утренняя гимнастика, занятия из серии «Здоровье», самомассаж, Точечный самомассаж,Коррекционные технологии: Психогимнастика Технологии музыкального воздействия Кинезиотерапия |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

 |
|  |