|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | |  | |   **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 | |  |  |  | |  | |  |  |  | |  | |  |  |  | |  | |  |  |  | |  | |  |  |  | |  | |  |  |  | |  | |  |  |  | |  | |  |  |  | |  | |  |  |  | |  | | | | | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  | | | | | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  | |
|  |