Виды **здоровьесберегающих технологий**в дошкольном образовании:

Медико-профилактические- **технологии**, обеспечивающие сохранение и приумножение **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**, направленные на физическое развитие и укрепление **здоровья ребенка**. Реализация этих **технологий**, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДОУ в условиях специально организованных форм **оздоровительной работы**. Отдельные приемы этих **технологий**широко используются педагогами дошкольного образования в разных формах организации педагогического процесса: на занятиях и прогулках, в режимные моменты и в свободной деятельности детей, в ходе педагогического взаимодействия взрослого с ребенком и др.

**Технологии** обеспечения социально-психологического благополучия ребенка - это прежде всего **технологии** воспитания валеологической культуры или культуры **здоровья дошкольников**. Цель этих **технологий** - становление осознанного отношения ребёнка к **здоровью и жизни человека**, накопление знаний о **здоровье** и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его.

**Здоровьесбережения и здоровьеобогащения** педагогов дошкольного образования – **технологии**, направленные на развитие культуры **здоровья** педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального **здоровья**, развитие потребности к **здоровому образу жизни**.

Валеологического просвещения родителей - Информационно-просветительская деятельность выражается в формировании у родителей **здорового** образа жизни как ценности. Знакомство родителей с различными формами работы по физическому воспитанию в дошкольном учреждении, информировании о состоянии **здоровья** и физическом развитии, об уровне двигательной подготовленности их ребёнка; привлечении родителей к участию в различных совместных физкультурных досугах и праздниках.

**Здоровьесберегающиеобразовательные технологии** в детском саду - Этот вид деятельности предполагает воспитание валеологической культуры, или культуры **здоровья**, дошкольников. Цель ее – сформировать у детей осознанное отношение ребенка к **здоровью и жизни**, накопление знаний о **здоровье** и развитие умений оберегать его.

Современные **здоровьесберегающие технологии**, используемые в детском саду.

Виды **здоровьесбере-гающих педагогических технологий** Время проведения в режиме дня Особенности методики проведения Ответственный

1. **Технологии** сохранения и стимулирования **здоровья**

Ритмопластика Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин.

со среднего возраста Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка Воспитатель

физического воспитания, музыкальный руководитель, педагог ДО

Динамические паузы

*(физкультминутки)* Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей во всех возрастных группах 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 Воспитатели

Подвижные и спортивные игры Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой и 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. Воспитатели, воспитатель 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 Воспитатели, руководитель физического воспитания, психолог

**Технологии** эстетической направленности 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

Гимнастика пальчиковая 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)* Воспитатели, 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 с младшего возраста Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры Все педагоги

Гимнастика пробуждения Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. во всех возрастных группах.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, ортопедическая В различных формах **физкультурно-оздоровительной работы**

во всех возрастных группах Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей

Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы и опорно-двигательного аппарата. Воспитатели, воспитатель физического воспитания

**Оздоровительный** бег Со старшего возраста в теплый период в утренний прием на улице или на прогулке. Необходимость проведения бега в физкультурной форме и спортивной обуви. Воспитатели, воспитатель физического воспитания

2. **Технологии обучения здоровому образу жизни**

Физкультурное занятие 2 раза в неделю в спортивном зале, 1 раз – на улице. Все возрастные группы. Ранний возраст - в групповой комнате или физ. зале - 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин. Занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение Воспитатели, руководитель физического воспитания

Проблемно-игровые *(игротренинги и игротерапия)* В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом со старшего возраста Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности Воспитатели, психолог

Коммуникативные игры 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. Воспитатели, психолог

Занятия из серии *«****Здоровье****»* 1 раз в неделю по 30 мин.

со старшего возраста Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития Воспитатели

Самомассаж В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах **физкультурно-оздоровительной** работы с младшего возраста Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму Воспитатели, ст. медсестра, руководитель физического воспитания

3. Коррекционные **технологии**

**Технологии** музыкального воздействия В различных формах **физкультурно-оздоровительной работы**; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей во всех возрастных группах Используются в качестве вспомогательного средства как часть других **технологий**; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр. Все педагоги

Музыкальный руководитель

**Технологии** воздействия цветом Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач со среднего возраста Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка Воспитатели, психолог

**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 Воспитатели, психолог

Артикуляционная гимнастика

Психогимнастика

Формы организации **здоровьесберегающей работы ДОУ**:

• Физкультурные занятия.

• Самостоятельная деятельность детей.

• Подвижные игры.

• Утренняя гимнастика.

• Физкультминутки.

• Бодрящая гимнастика после сна.

• Физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами.

• Физкультурные прогулки *(в парк, на стадион)*.

• Физкультурные досуги.

• Спортивные праздники.