

## ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Основная задача детского сада - подготовить ребенка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимые умения, навыки, воспитав определенные привычки. Но может ли каждый профессионально подготовленный педагог, просто взрослый ответственный человек бесстрастно относиться к неблагоприятному состоянию здоровья своих воспитанников, его прогрессирующему ухудшению? Одним из ответов на этот, во многом риторический вопрос и стала востребованная педагогами образовательного учреждения здоровьесберегающих образовательных технологий.

«Здоровьесберегающая технология» - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников (т.е. сформировать необходимые знания, умения и навыки не только общеобразовательного характера, но и здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни).

Поэтому главный акцент в работе педагога направлено на формирование у детей здорового образа жизни с использованием здоровьесберегающих технологий.

В нашем детском саду систематически реализуются современные здоровьесберегающие технологии с учетом индивидуальных особенностей обучающихся:

Виды технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
<b>ТЕХНОЛОГИИ СОХРАНЕНИЯ И СТИМУЛИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ</b>			
Пальчиковая гимнастика	с младшего возраста индивидуально или с подгруппой	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени, ежедневно.	воспитатели специалисты
Динамические паузы	в середине ООД, 2-5 мин., или по мере утомляемости детей	Рекомендуется в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида ООД.	воспитатели
Гимнастика для глаз	с младшего возраста по 3-5 мин. в любое свободное время, в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога, проводится ежедневно.	воспитатели специалисты
Дыхательная гимнастика	в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	воспитатели специалисты
Подвижные, спортивные игры	во всех возрастных группах, как часть ООД, на прогулке, в групповой комнате - малой и средней степени подвижности.	Ежедневно игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используются элементы спортивных игр.	воспитатели инструктор по физической культуре
Бодрящая гимнастика	после дневного сна, 5-10 минут.	Проводится ежедневно, форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым доскам; легкий	воспитатели

		бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие.	
Гимнастика корректирующая	в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	проводится ежедневно, форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.	воспитатели инструктор по физической культуре
Релаксация	во всех возрастных группах, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии.	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	воспитатели инструктор по физической культуре
<b>ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ</b>			
ООД по образовательной области «Физическое развитие»	2 раза в неделю в спортивном зале. 1 раз в неделю – на свежем воздухе. младший возраст- 15мин., средний возраст - 20 мин., старший возраст - 25-30 мин.	ООД проводится в соответствии с образовательной программой МАДОУ ДСКВ «Родничок», с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Предварительно проветрить помещение.	воспитатели инструктор по физической культуре
Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)	В свободное время в 1 или 2 половину дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом.	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.	воспитатели педагог-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 педагог-психолог медик
ООД из серии «Здоровье»	1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возраста	Включены в расписание ООД в качестве познавательного развития.	воспитатели инструктор по физической культуре медик
Самомассаж	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	воспитатели инструктор по физической культуре медик
Точечный самомассаж	Проводится со старшего возраста, в преддверии эпидемий (осенний и весенний периоды) в любое удобное для педагога время	Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал	воспитатели инструктор по физической культуре медик
Биологическая обратная связь (БОС)	От 10 до 15 сеансов работы с компьютером по 5-10 мин. в специальном помещении с детьми со старшего возраста	Необходимы соблюдение правил работы за компьютером. Рекомендуются специальная методика для дошкольников	специально обученный педагог
<b>КОРРЕКЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ</b>			
Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы.	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий для снятия	воспитатели специалисты

		напряжения, повышения эмоционального настроя .	
Технологии коррекции поведения	Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 минут со старшего дошкольного 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 педагог-психолог