

**МБДОУ «Детский сад № 2 «Колосок»**

**Здоровьесберегающие технологии в физическом развитии детей  
(Семинар-практикум)**

**Подготовила инструктор по физической культуре: Рудакова Е.В..**

**г. Нефтеюганск**

## 1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья

Виды технологий	Время проведения	Особенности методики проведения	Ответственный
Стретчинг	2 раза в неделю по 30 мин., минимальный разрыв после приема пищи - 30 мин., со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате	Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Не допускать непропорциональную нагрузку на мышцы	Инструктор физической культуры
Ритмопластика	2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста, минимальный разрыв после приема пищи - 30 мин.	Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка	Инструктор физической культуры, музыкальный руководитель, педагог ДОУ
Динамические паузы (минутки)	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	Воспитатели
Подвижные и спортивные игры	На прогулке (ежедневно для всех возрастных групп), на физкультурном занятии (большой и средней интенсивности), в групповой комнате (игры малой интенсивности).	Игры подбираются в соответствии с возрастом детей, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр	Воспитатели, инструктор физической культуры
Релаксация	Ежедневно во время дневного сна; в завершении занятий. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	Инструктор физической культуры, психолог

## Современные здоровьесберегающие технологии реализуемые в ДОУ

### 2. Технологии эстетической направленности

Виды технологий	Время проведения	Особенности методики проведения	Ответственный
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)	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	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	Все педагоги
Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна: мл. гр. -5-6 мин.; ср. гр. -6-8 мин. ст.гр. – 8-10 мин.; подг. гр. -10-12 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	Воспитатели, инструктор физической культуры
Гимнастика ортопедическая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы	Воспитатели, инструктор физической культуры

### Современные здоровьесберегающие технологии реализуемые в ДОУ

#### 3. Технологии обучения здоровому образу жизни

Виды технологий	Время проведения	Особенности методики проведения	Ответственный
Физкультурное занятие	2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах: мл. гр. -15-20 мин.; ср. гр. -20-25 мин. ст.гр. – 25-30 мин.; подг. гр. -30-35 мин.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Включает 3 части: вводно-подготовительная; основная; заключительная.  Обеспечить проветривание помещения, исправность инвентаря, спортивную форму.	Воспитатели, инструктор физической культуры
Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой	Воспитатели, психолог

	зависимости от задач, поставленных педагогом	деятельности	
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 месяц по 30 мин. со ст. возраста	Занятия планируются во 2 половине дня. Могут быть представлены как тематические досуги.	Воспитатели, инструктор физической культуры
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	Воспитатели, ст. медсестра, инструктор физической культуры
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	Воспитатели, ст. медсестра, инструктор физической культуры
Утренняя гигиеническая гимнастика	Ежедневно до завтрака: мл. гр. -5-6 мин.; ср. гр. -6-8 мин. ст.гр. – 8-10 мин.; подг. гр. -10-12 мин.	Обеспечить проветривание помещения, соответствующую обувь.  Количество ОРУ: мл. гр.– 4 упр.; ср. гр. -4-5; ст.– 5-6.; подг. гр. -6-7.	Все педагоги

## Современные здоровьесберегающие технологии реализуемые в ДОУ

### 4. Коррекционные технологии

Виды технологий	Время проведения	Особенности методики 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	Воспитатели, 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	Занятия используют для психологической терапевтической и	Воспитатели, психолог

	возраста	развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей	
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	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
Психогимнастика	1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин.	Занятия проводятся по специальным методикам	Воспитатели, 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	Воспитатели, инструктор физической культуры, логопед