

Технологии воздействия цветом

Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка

3. Технологии обучения здоровому образу жизни

Физкультурное занятие

2 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах, 1 раз на улице. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст - 15 мин., средний возраст – 20 мин., старший возраст – 25 и 30 мин. Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. **Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.**

Проблемно-игровые ситуации (игротренинги и игротерапия)

В свободное время, можно во второй половине 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

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.**

Занятия из серии «Здоровье»

У детей легко формируется понятие о том, что каждый человек должен сам заботиться о своем здоровье.

Активный отдых

(физкультурный досуг, физкультурный праздник, «День здоровья»)

При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом ведут себя более раскованно, при этом используются двигательные умения и навыки, которыми они уже прочно овладели.

Используемая литература:

1. Журнал «Дошкольная педагогика» №10 /декабрь 2016 г (стр. 54)
2. Журнал «Дошкольная педагогика» №6 /август 2015 г (стр. 29)
3. <https://infourok.ru>



Муниципальное бюджетное
дошкольное
образовательное учреждение
детский сад №6

буклет для педагогов

«Здоровьесберегающие технологии в режиме дня ДОУ в условиях реализации ФГОС ДО»



Составила:
зам зав по ВиМР
Н.В. Каленова

2021 год

«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.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые представления, умения, навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни

Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности. *Выделяются три группы здоровьесберегающих технологий:*

- *технологии сохранения и стимулирования здоровья,*
- *технологии обучения здоровому образу жизни,*
- *коррекционные технологии*

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья

Стретчинг

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

Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. **Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы**

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

Динамические паузы

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

Подвижные и спортивные игры

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

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

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)

Гимнастика дыхательная

В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. **Обеспечить проветривание помещения,** педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры

Гимнастика бодрящая

Ежедневно после дневного сна, 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

Самомассаж

В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.

2. Коррекционные технологии

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.

Сказкотерапия

2-4 занятия в месяц по 30 мин. **со старшего возраста.** Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей

