|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды здоровьесберегающих технологи | Время проведения в режиме дня | Особенности методики проведения |
| Гимнастика утренняя | Ежедневно, утром, перед завтраком | В групповой комнате |
| Пробуждающая гимнастика | Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин | Форма проведения различна: упражнения на кроватках; ходьба по корригирующим дорожкам |
| Подвижные и спортивные игры | Как часть непосредственной образовательной деятельности по физической культуре, на прогулке, в групповой комнате - малой и со средней степенью подвижности. Ежедневно. | Игры подбираются в соответствии с местом и временем ее проведения. Используются элементы спортивных игр |
| Динамические паузы и физминутки | Во время занятий, 2-5 мин., | В групповой |
| Пальчиковые игры | индивидуально либо с подгруппой ежедневно в различных формах физкультурно оздоровительной работы | Проводится в любой удобный отрезок времени |
| Артикуляционная гимнастика | индивидуально либо с подгруппой ежедневно | Проводится в любой удобный отрезок времени. В групповой |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Дошкольный возраст - самый поддающийся воздействиям период. В этом возрасте ребенок быстро обучается и усваивает. По опыту своей работы я убедилась в необходимости поддержания и укрепления здоровья детей.

План проведения здоровьесберегающих технологий

По статистическим данным имеют проблемы со здоровьем:

От 30 до 40% детей имеют отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата.

20-25% - со стороны носоглотки.

У 30-40% детей младшего и у 20-30% детей старшего дошкольного возраста отмечены невротические проявления.

У 10-30% дошкольников отмечено наличие аллергических реакций.

10-25% имеют отклонения со стороны сердечно-сосудистой системы (повышение артериального давления и др.).

У 50% детей в 6-7-летнем возрасте отмечается стойкое повышение артериального давления.

Растет число детей с отклонениями и заболеваниями органов пищеварения, костно-мышечной (нарушение осанки, сколиозы и др.), мочеполовой, эндокринной систем. Достаточно высок процент кариеса.

Результаты внедрения здровьесберегающих технологий в ДОУ Для детей:

1) Сформированные навыки здорового образа жизни.

2) Правильное физическое развитие детского организма, повышение его сопротивляемости инфекциям.

3) Улучшение соматических показателей здоровья и показателей физической подготовленности

4) Сформированность гигиенической культуры, наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

Для родителей:

1) Сформированная активная родительская позиция.

2) Повышение компетентности родителей в вопросах физического развития и здоровья.

3) Активное участие родителей в жизнедеятельности ДОУ

В соответствии с названными проблемами можно определить следующие здоровьесберегающие технологии в работе воспитателя:

1. защитно-профилактические технологии, которые направлены на защиту ребенка от неблагоприятных для здоровья воздействий окружающей среды. К таким технологиям относятся: выполнение санитарно-гигиенических требований, регламентированных СанПиНами; поддержание чистоты и проведение прививок с целью предупреждения инфекций; ограничение предельного уровня учебной нагрузки, исключающего наступление состояния переутомления учащихся; использование страховочных средств и защитных приспособлений в спортзалах с целью профилактики травматизма и т.п. Большая часть того, что в школах традиционно понимается под здоровьесберегающими технологиями, как раз и относится к этой группе.
2. компенсаторно-нейтрализующие технологии – при их использовании ставится задача восполнить недостаток того, что требуется организму для полноценной жизнедеятельности, или хотя бы частично нейтрализовать негативные воздействия в тех случаях, когда полностью защитить человека от них не представляется возможным. Это, например, физкультминутки и физкультпаузы, в какой-то мере нейтрализующие неблагоприятное воздействие статичности уроков, недостаточность физической нагрузки, эмоциональные разрядки, или «минутки покоя», снижающие стрессогенные воздействия, психоэмоциональное напряжение.
3. информационно-обучающие технологии обеспечивают учащимся уровень грамотности, необходимый для эффективной заботы о здоровье (своем и своих близких), помогают в воспитании культуры здоровья. К таким технологиям относятся образовательные, просветительские и воспитательные программы, адресованные учащимся, их родителям и педагогам.
4. учебно-воспитательные технологии, включающие программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, предусматривающие также проведение организационно воспитательной работы со школьниками после уроков, просвещение их родителей;
5. технологии взаимодействия ДОУ с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей. Информационные стенды для родителей в каждой возрастной группе, освещающие вопросы оздоровления без лекарств (комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры. Информационные стенды медицинских работников о медицинской профилактической работе с детьми в ДОУ. Приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДОУ (соревнования, спортивные праздники, дни открытых дверей, Дни и Недели здоровья, встречи детей ДОУ с родителямиспортсменами и др.). Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения.

Пальчиковые гимнастика (см.картотеку)

|  |  |
| --- | --- |
| № | Содержание |
| 1 | **Пальчиковая игра «Моя семья»**  Поднять руку ладонью к себе и в соответствии с текстом стиха в определенной последовательности пригибать пальцы, начиная с безымянного, затем мизинец, указательный палец, средний и большой.  Знаю я, что у меня  Дома дружная семья:  Это - мама,  Это - я,  Это - бабушка моя,  Это - папа,  Это - дед.  И у нас разлада нет.  **«Капустка»**  Мы капустку рубим, рубим,  Мы капустку солим, солим, Мы капустку трем, трем,  Мы капустку жмём, жмём.  Движения прямыми ладонями вверх-вниз, поочередное поглаживание подушечек пальцев, потирать кулачок о кулачек. Сжимать и разжимать кулачки. |
| 2 | **Пальчиковая игра «Осенний букет».**  Хором.  Раз, два, три, четыре, пять - (Сжимаем и разжимаем кулачки.) Будем листья собирать.  Листья березы, (Загибать поочередно пальцы: большой,  Листья рябины, средний,  Листья тополя указательный,  Листья осины, безымянный,  Листья дуба мизинец.)  Мы соберем (Сжимать и разжимать кулачки.  Маме осенний  Букет отнесем Вытянуть вперед ладошки)  Песню осеннюю Маме споем |
| 3 | **Пальчиковая игра «Пальчики гуляют»**  Раз, два, три, четыре, пять!  Вышли пальчики гулять!  Этот пальчик - гриб нашел, загибает мизинец  Этот пальчик чистит стол. загибает безымянный палец  Этот - резал, загибает средний палец  Этот - ел, загибает указательный палец  Ну, а этот лишь глядел! загибает большой палец |
| 4 | **Пальчиковая игра «Салат»**  Мы морковку чистим-чистим, Энергично проводят кулачком правой руки по ладони левой.  Мы морковку трём-трём, прижимают кулачки к груди и делают ими резкие движения вперёд-назад.  Сахарком её посыплем «Посыпают сахарком», мелко перебирая пальчиками.  И сметанкою польём. Кулачком делают движения сверху вниз, как бы поливая.  Вот какой у нас салат, Протягивают ладони вперёд.  Витаминами богат! Поглаживают ладошкой живот. |

Гимнастика после дневного сна (см.картотеку)

|  |  |
| --- | --- |
| № | Содержание |
| 1 | **Упражнения в кровати Руки вперед, широко в стороны**.  Присесть, встать, руки вверх. Присесть, голову прижать руками к коленям, колени обхватить. Раз, два, три, четыре, пять. Надо нам скорей вставать. Потянулись мы немножко,  А сейчас поднимем ножки.  Руки вытянем вперед и в ладоши хлоп-хлоп-хлоп. Дружно сядем мы все ровно, покачаемся, как клоуны. Повернемся мы налево, повернемся мы направо. Встанем мы теперь, дружок, быстро сделаем кружок.  Раз, два, три, четыре,  Сделаем мы круг пошире. |
| 2 | Потянулись-потянулись, А теперь мы повернулись. Вот подняли ножки, "Побежали" по дорожке. Тут конец дорожке, опустили ножки. Руки все подняли, ими поиграли. Потянулись к небу выше и достали все до крыши. |
| 3 | **Имитировать движения в соответствии со словами. В кроватке.**  Моем шею, моем уши,  Вытираем их посуше.  Чистота всего дороже.  Мы и зубы чистим тоже  Порошком, порошком.  Раз, два, три – зубы щеткой чище три |
| 4 | **«Велосипед»**  **Улучшение кровообращения верхних и нижних конечностей. Укрепление мышц брюшного пресса.**  А теперь ложись на плед.  Ноги – твой велосипед!  Ты их кверху поднимай  И крути скорей давай!  Снова мы на спинку ляжем,  Будем загорать на пляже.  Станем медленно вставать,  Чтобы дельфинам помахать! |
| 5 | **«Часы»**  Тик – так, тик – так, Все часы идут вот так; Тик – так, тик – так,  Смотри скорей, который час.  Тик – так, тик- так, тик –так,  Налево – раз, направо – раз,  Мы тоже можем так. |
| 6 | **«Лужайка»**  Мы к лесной лужайке вышли,  Поднимая ноги выше,  Через кустики и кочки,  Через ветви и пенечки.  Кто высоко так шагал –  Не споткнулся, не упал |

Динамические паузы и физминутки (см.картотеку)

|  |  |
| --- | --- |
| № | Содержание |
| 1 | **Динамическая пауза «Кошкина зарядка»** Посмотрите, у окошка разминает лапы кошка. Тянется-потянется, малюткой не останется. Спинку горбит, словно мостик,  Поднимает кверху хвостик.  Когти выпускает, царапает, играет.  Ушко лапкой почесала  И тихонечко сказала: «Мяу!»  (Движения выполняются в соответствии с текстом) |
| 2 | **Двигательная минутка «Щенята и котята» (выполняются движения по тексту)**  А щенята как проснутся, очень любят потянуться,  Обязательно зевнут, ловко хвостиком махнут! А котята спинку выгнут и неслышно с места прыгнут,  Перед тем, как прогуляться, начинают умываться |
| 3 | **Физминутка «Зайка»**  Зайка по лесу скакал, Руки перед грудью. Зайка корм себе искал. Мелкие поскоки на 2-х ногах.  Вдруг у зайки на макушке Ладони приставить к голове.  Поднялись, как стрелки, ушки.  Шорох тихий раздаётся: Пугливо оглянуться. Кто-то по лесу крадётся. Заяц путает следы, Поскоки по кругу, петляя. Убегает от беды. Прыгнул вбок и обернулся, Большой прыжок на 2-х ногах в сторону  И под кустиком свернулся,  Словно беленький клубок - Присесть, свернувшись  Чтоб никто найти не смог. в клубок. |
| 4 | **«Обезьянки» (движения соответственно тексту)**  Рано утром на полянке так резвятся обезьянки:  Левой ножкой: топ, топ! Правой ножкой: топ, топ!  Руки вверх, вверх, вверх! Кто поднимет выше всех?  Руки вниз – и наклонись. На пол руки положили.  А теперь на четвереньках погуляем хорошенько.  А потом мы отдохнём, посидим и спать пойдём! |
| 5 | **Упражнение «Ветер и солнышко»**  Ветер, ветер, поскорей Качают руками над головой, вправо-влево.  Тучу тёмную развей. Солнце, солнышко, гори, «Рисуют» рукой в воздухе солнце.  Всем нам радость подари. Здравствуй, солнце ясное!  Поднимают вверх одну руку,  Здравствуй, солнце красное! затем другую. |
| 6 | **Физминутка «Умеем считать»**  Раз, два, три, четыре, пять – все умеем мы считать.  Отдыхать умеем тоже. Руки за спину заложим, Голову поднимем выше и легко-легко подышим.  Раз – подняться, подтянуться,  Два – согнуться, потянуться,  Три – в ладоши три хлопка, головою три кивка. На четыре – руки шире.  Пять – руками помахать,  Шесть – на стульчик тихо сесть.  Семь – немножко потянуться,  Да и в группу всем вернуться. (движения соответственно тексту |

Утренняя гимнастика (см.картотеку) Комплексы № 1-№ 7

Подвижные и спортивные игры (см.картотеку)

Артикуляционная гимнастика (см.картотеку)