**Использование**

**здоровьесберегающих технологий**

**в ДОУ**

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в нашем дошкольном учреждении созданы определенные условия:

Спортивный зал для физкультурных занятий, оборудование которого

обеспечивает профилактику нарушений осанки, плоскостопия;

способствует укреплению мышц туловища, рук, ног, а также развитию двигательной активности и координации движений;

повышает эффективность общеизвестных упражнений и повседневных игр;

положительно влияет на психоэмоциональную сферу.

В основе построения воспитательно-образовательной работы в ДОУ лежит уровень развития детей, заданный «Программой воспитания и обучения детей в детском саду», а главным фактором является учет состояния физического здоровья детей и их потенциала.

Воспитательно-образовательный процесс строится с учётом использования различных здоровьесберегающих технологий.

Под руководством взрослых ежедневно проводятся мероприятия, способствующие активизации двигательной деятельности. Организованной двигательной деятельности детей ежедневно отводится не менее 2 - 2,5 часов, из них особое внимание – 30 - 40 минут коррекционной работе.

**Утренняя гимнастика** – это заряд бодрости на весь день, одно из средств физического оздоровления детей. Разнообразие форм проведения утренней гимнастики способствует формированию интереса детей к ней:

* Ритмическая гимнастика
* Гимнастика состоящая из хороводов
* Сюжетные танцы
* Обыгрывание сюжетного стихотворения
* Подвижные игры
* Оздоровительный бег
* гимнастика в сюжетной форме с предметами и без них;
* оздоровительная аэробика и упражнения йоги;
* гимнастика по интересам и игры по желанию детей.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно во всех возрастных группах в спортивном и музыкальном залах. Продолжительность утренней гимнастики в младшей группе – 6 мин, в средней – 7 мин, в старшей – 8-9 мин, в подготовительной – 10 мин.

**Физкультурные занятия**

Особое значение в воспитании здорового ребенка мы придаем развитию движений и физической культуры детей на **физкультурных занятиях.** Форма организации занятий гибка и разнообразна: фронтальные, подгрупповые, индивидуальные, в спортзале, в группе, на воздух. Физкультурные занятия проводятся 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст в групповой комнате -10 мин. Младший возраст-15 мин., средний возраст – 20 мин., старший возраст – 25-30 мин. Физкультурные занятия имеют разную форму организации в зависимости от направленности обучения:

* Традиционные
* Игровые
* Сюжетно-игровые
* Тренировочного типа
* Тематические
* Интегрированные-оздоровительные
* Занятия ритмической гимнастикой
* Занятия по интересам
* Занятия с использованием тренажёров и спортивных комплексов
* Занятия – соревнования.

И включают в себя следующие элементы:

**Стретчинг** – комплекс упражнений основаный на статических растяжках мышц тела, суставно-связочного аппарата и позвоночника ребёнка. Эти упражнения способствуют предотвращению нарушений осанки, оказывают глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Упражнения выполняются под музыку в форме сюжетно-ролевой игры в виде сказочного путешествия. Сюжет строится так чтобы нагрузка была равномерной для разных групп мышц. Проводится 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.

**Ритмопластика** позволяет детям раскрыть свой образ через музыкально-ритмический комплекс, способствующий распределению нагрузки на все группы мышц и даёт возможность перевоплощаться.

Проводится не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста.

**Корригирующая гимнастика** включается в различные формы физкультурно-оздоровительных мероприятий: занятия, утреннюю гимнастику, в комплексы гимнастики после дневного сна. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей. упражнения носят игровой , сюжетный характер, способствуют укреплению мышц спины, плечевого пояса, брюшного пресса – «мышечного корсета».

В качестве профилактики плоскостопия и болезней опорного свода стопы в различных формах физкультурно-оздоровительной работы мы используем **ортопедическую гимнастику.**

**Дыхательная гимнастика** стала неотъемлемой частью физкультурно-оздоровительной работы. Комплексы дыхательной гимнастики способствуют выработке правильного дыхания, предупреждению простудных заболеваний.

**Гимнастика для глаз** проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста

**Самомассаж –** способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения.

**Точечный самомассаж**

Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное время со старшего возраста.Проводится строго по специальной методике. Показан детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал.

Для развития мелкой моторики, ловкости, подвижности и улучшения работы мозга мы используем **пальчиковую гимнастику.**  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)

**Подвижные и спортивные игры.** Проводятся 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

При организации подвижных игр в течении дня учитывается равномерное распределение дневной нагрузки на разные группы мышц.

**Релаксация** – является необходимым компонентом физкультурного занятия. В зависимости от состояния детей и целей определяется интенсивность технологии.

**Технологии музыкального воздействия**

Используется 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 настроя и пр.

Для развития у детей навыка концентрации, пластики, координации движений используется **психогимнастика**. Упражнения сопровождаются текстом, помогая детям лучше представить тот или иной образ и войти в него. Эти упражнения помогают создать на занятии положительный эмоциональный настрой, устранить замкнутость, снять усталость. 1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин.

Занятия проводятся по специальным методикам .

Для воздействия на межполушарное взаимодействие и для укрепления здоровья детей используется **кинезиологическая гимнастика**, которая позволяет комплексно воздействовать на укрепление и сохранения здоровья ребёнка. Проводится со старшей группы.

**Технологии эстетической направленности**

Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др.

**Технологии коррекции поведения** проводитсясеансами 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

Ежедневно после дневного сна проводится  **Гимнастика бодрящая ,** 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

В свободное время, можно во второй половине дняпроводятся **проблемно-игровые (игротреннинги и игротерапия)**

**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

**Коррекционные технологии**

**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

**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

**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

**КЛАССИФИКАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

**Медико-профилактические технологии в дошкольном образовании-** технологии, обеспечивающие сохранение и преумножение 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 в дошкольном образовании-** технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников:

* развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников,
* закаливание,
* дыхательная гимнастика,
* массаж и самомассаж,
* профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки,
* воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и

Реализация этих технологий осуществляется специалистом по физической культуре и воспитателями ДОУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы.

**Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду-** технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников.

Цель- становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения. Это *технология личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников.* Ведущий принцип таких технологий - учет личностных особенностей ребенка, индивидуальной логики его развития, учет детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения.

**Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка-** технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка-дошкольника. Основная задача этих технологий- обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье. К ним относятся: *технологии психологического или психолого-педагогического сопровождения развития ребенка* в педагогическом процессе ДОУ

**Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов-** технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

**Технологии валеологического просвещения родителей-** задача данных технологий- обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ.

**Концепция**

**деятельности ДОУ по реализации здоровьесберегающих технологий**



**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ СРЕДА**

**В МДОУ Д/С №12 «Рябинка»**

Музыкальный зал

Спортивные уголки в групповых комнатах

Спортивный зал

Кабинет

логопеда

Медицинский кабинет

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ

СРЕДА

Спортивная площадка для занятий на воздухе

Зоны уединения в каждой возрастной группе

Огород

Тропа здоровья

**ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ**

**ПО РЕАЛИЗАЦИИ КОМПЛЕКСНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ**

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

**ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ**

**В МДОУ Д/С №12 «РЯБИНКА»**

* медицинское направление
* педагогическое направление
* социально-психологическое направление
* физкультурно-оздоровительное направление
* координационно-управленческое направление

.

**ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ЗДОРОЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В МДОУ Д/С №12 «Рябинка»**

**ЗАДАЧИ**

* Координация деятельности специалистов, занимающихся сохранением здоровья детей,
* согласование деятельности родителей и педагогов по укреплению и формированию здоровья детей,
* обеспечение непрерывного валеологического сопровождения воспитательного процесса через деятельность всех специалистов ДОУ,
* контроль и руководство за проведением валеологического воспитания дошкольников

**ЗАДАЧИ**

* проведение мониторинга физического развития и физической подготовленности детей,
* отбор оптимальных методов и средств оздоровления,
* подбор эффективных форм работы с детьми и взрослыми, поддерживающих интерес к занятиям физической культурой,
* организация и проведение коррекционной и индивидуальной работы

**ЗАДАЧИ**

* повышение валеологической грамотности детей и педагогов, родителей;
* обучение методам и средствам ведения здорового образа жизни,
* разработка комплексного валеологического подхода к организации учебно-воспитательного процесса,
* координация деятельности специалистов в валеологическом образовании детей

**ЗАДАЧИ**

* создание благоприятного психологического климата в коллективе детей и взрослых, обеспечивающего эмоциональное благополучие,
* полноценное развитие способностей каждого ребенка,
* психическое здоровье детей и педагогов,
* ведение мониторинга психического развития детей,
* коррекционная работа с детьми группы риска,
* проведение информационноконсультативной работы с родителями и педагогами

**Координационно-управленческое направление**

**Физкультурно-оздоровительное направление**

**Медицинское направление**

**Педагогическое направление**

**ЗАДАЧИ**

* осуществление мониторинга здоровья детей и педагогов;
* выявление причин, вызывающих нарушения здоровья;
* обучение детей и взрослых методам и средствам оздоровления, элементам первой помощи;
* профилактика и коррекция здоровья детей и педагогов;
* информация и пропаганда ЗОЖ

**Социально-**

**психологическое**

**направление**

**ОРГАНИЗАЦИЯ**

**МЕТОДИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С КАДРАМИ**

**ПО ОХРАНЕ ЗДОРОВЬЯ**

**И ПРИОБЩЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

**К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

**В МДОУ д/с №12 «Рябинка»**

**Работа**

**с педагогами**

**КРИТЕРИИ**

**ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ МОДЕЛИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ**

**МДОУ Д/С №12 «Рябинка»**

* Создание здоровьесберегающей развивающей модели, способствующей не только сохранению, но и развитию здоровья физического, психического, социального, формирующей способность к творчеству и обеспечивающей высокий потенциал творческих способностей каждого ребёнка
* Апробация и внедрение в практику работы воспитателей основных соционических установок; подбор развивающих технологий под конкретную группу, определение базового психотипа индивидуума и группы в целом
* Осуществление здоровьесберегающей организации воспитательного процесса
* Снижение заболеваемости детей
* Снижение тяжести течения адаптации (оцениваются в динамике при поступлении в ДОУ)
* Отсутствие травматизма
* Оценка социальной адаптации
* Оценка психоэмоционального состояния
* Разработка оптимальных режимов с учётом времени года

**Здоровьесберегающие технологии,**

**используемые в воспитательно-образовательном процессе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Виды здоровьесберегающих педагогических технологий | Время проведения в режиме дня | Особенности методики проведения | Ответственный |
| Технологии стимулирования и сохранения здоровья | | | |
| Стретчинг | Не раньше чем через 30 мин. После приёма пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. Со старшего 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 | Инструктор по физической культуре. |
| Ритмопластика | Не раньше чем через 30 мин. После приёма пищи, 2 раза в неделю по 30 мин со среднего возраста | Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и её соразмерность возрастным показателям ребёнка | Инструктор по физической культуре |
| 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 ребёнка, местом и временем её проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр. | инструктор по физической культуре. |
| 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 (Чайковского, Рахманинова), звуки природы. | инструктор по физической культуре |
| Гимнастика пальчиковая | С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой детей ежедневно. | Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводиться в любой отрезок времени (в любое удобное время). | инструктор по физической культуре |
| Гимнастика для глаз | Ежедневно по 3-5 мин, в любое время года; в зависимости от зрительной нагрузки с младшего возраста | Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога. | инструктор по физической культуре |
| Гимнастика дыхательная | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Обеспечить проветривание помещений, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа пред применением процедуры. | инструктор по физической культуре |
| Гимнастика корригирующая | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. | Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей. | инструктор по физической культуре. |
| Гимнастика ортопедическая | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. | Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы. | инструктор по физической культуре. |
| Технологии обучения здоровому образу жизни | | | |
| Физкультурное занятие | 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст-15 мин., средний возраст – 20 мин., старший возраст – 25-30 мин. | Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Пред занятием необходимо хорошо проветрить помещение. | инструктор по физической культуре. |
| Утренняя гимнастика | Ежедневно в спортивном или музыкальном залах. | Используются различные виды организации утренней гимнастики. | инструктор по физической культуре. |
| Занятия из серии «Здоровье» | 1 занятие в 2 месяца со старшего возраста, 1 занятие в месяц для младшего возраста. Проводятся в утренние и  вечерние часы, на прогулке. | Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития. | инструктор по физической культуре. |
| Самомассаж | В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. | Необходимо объяснить ребёнку серьёзность процедуры и дать детям элементарные знания о том как не нанести вред своему организму. | инструктор по физической культуре. |
| Точечный самомассаж | Проводиться в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста. | Проводиться строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал. | инструктор по физической культуре. |
| Коррекционные технологии | | | |
| Психогимнастика | 1-2 раза в неделю со старшего возраста. Как часть занятия, в игре. | Занятия проводятся по специальным методикам. | инструктор по физической культуре. |
| Технологии музыкального воздействия | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; в зависимости от поставленных целей. | Используется в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя пр. | инструктор по физической культуре. |
| Кинезиотерапия | Один раз в неделю, со старшего возраста. Как часть занятия. | Комплексное применение различных средств для оздоровления детей. | инструктор по физической культуре. |