**Модель**

**«Работа педагога Духиной Оксаны Фёдоровны по использованию здоровьесберегающих технологий в работе детьми 3-7 лет»**

**1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.**

|  |  |
| --- | --- |
| * Игровой стретчинг | *Время проведения в режиме дня*. 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. |
| ***Особенности методики проведения.*** Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы. |
| ***Ответственный***. Руководитель физического воспитания. |
| * Игроритмика | ***Время проведения в режиме дня***. Не раньше, чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста. |
| ***Особенности методики проведения.*** Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка. |
| ***Ответственный***. Руководитель физического воспитания, музыкальный руководитель. |
| * Динамические паузы | ***Время проведения в режиме дня***. Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. |
| ***Особенности методики проведения.*** 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. |
| ***Ответственный***. Воспитатели. |
| * Подвижные и спортивные игры | ***Время проведения в режиме дня***. Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малой, со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. |
| ***Особенности методики проведения.*** Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр. |
| ***Ответственный***. Воспитатели, руководитель физического воспитания. |
| * Релаксация | ***Время проведения в режиме дня***. В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. |
| ***Особенности методики проведения.*** Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. |
| ***Ответственный***. Воспитатели, руководитель физического воспитания, музыкальный руководитель. |
| * Технологии эстетической направленности | ***Время проведения в режиме дня***. Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. Для всех возрастных групп. |
| ***Особенности методики проведения.*** Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса. |
| ***Ответственный***. Все педагоги ДОУ. |
| * Гимнастика пальчиковая | ***Время проведения в режиме дня***. С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. |
| ***Особенности методики проведения.*** Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время). |
| ***Ответственный***. Все педагоги ДОУ. |
| * Гимнастика для глаз | ***Время проведения в режиме дня***. Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. |
| ***Особенности методики проведения.*** Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога. |
| ***Ответственный***. Все педагоги ДОУ. |
| * Гимнастика дыхательная | ***Время проведения в режиме дня***. В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. |
| ***Особенности методики проведения.*** Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры. |
| ***Ответственный***. Все педагоги ДОУ. |
| * Гимнастика бодрящая | ***Время проведения в режиме дня***. Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. |
| ***Особенности методики проведения.*** 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. |
| ***Ответственный***. Воспитатели. |
| * Гимнастика коррегирующая | ***Время проведения в режиме дня***. В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. |
| ***Особенности методики проведения.*** Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей. |
| ***Ответственный***. Воспитатели, руководитель физического воспитания. |
| * Гимнастика ортопедическая | ***Время проведения в режиме дня***. В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. |
| ***Особенности методики проведения.*** Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы. |
| ***Ответственный***. Воспитатели, руководитель физического воспитания. |

**2. Технологии обучения здоровому образу жизни.**

|  |  |
| --- | --- |
| * Физкультурное занятие | *Время проведения в режиме дня*. 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин. |
| ***Особенности методики проведения.*** Занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение. |
| ***Ответственный***. Воспитатели, руководитель физического воспитания. |
| * Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия) | ***Время проведения в режиме дня***. В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. |
| ***Особенности методики проведения.*** Занятие может быть организовано незаметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности. |
| ***Ответственный***. Воспитатели. |
| * Коммуникативные игры | ***Время проведения в режиме дня***. 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста. |
| ***Особенности методики проведения.*** 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. |
| ***Ответственный***. Воспитатели. |
| * Занятия из серии «Здоровье» | ***Время проведения в режиме дня***. 1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возраста. |
| ***Особенности методики проведения.***Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития. |
| ***Ответственный***. Воспитатели, руководитель физического воспитания. |
| * Игровой самомассаж | ***Время проведения в режиме дня***. В зависимости от поставленных педагогом целей: сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. |
| ***Особенности методики проведения.*** Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму. |
| ***Ответственный***. Воспитатели, руководитель физического воспитания. |

**3. Коррекционные технологии.**

|  |  |
| --- | --- |
| * Технологии музыкального воздействия | *Время проведения в режиме дня*. В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. |
| ***Особенности методики проведения.*** Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр. |
| ***Ответственный***. Все педагоги. |
| * Сказкотерапия | ***Время проведения в режиме дня***. 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста. |
| ***Особенности методики проведения.*** 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. |
| ***Ответственный***. Воспитатели. |
| * Технологии воздействия цветом | ***Время проведения в режиме дня***. Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач или как часть занятия. |
| ***Особенности методики проведения.*** Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка. |
| ***Ответственный***. Воспитатели. |
| * Психогимнастика | ***Время проведения в режиме дня***. 1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин. |
| ***Особенности методики проведения.*** Занятия проводятся по специальным методикам. |
| ***Ответственный***. Воспитатели. |