**Современные здоровьесберегающие педагогические технологии**

**Виды здоровьесберегающих педагогических технологий**

**Время проведения в режиме дня**

**Особенности методики проведения**

**Технологии сохранения и стимулирования здоровья**

**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

Инструктор по физ. культуры, музыкальный руководитель, педагоги ДОУ

**Динамические паузы** **(физкультминутки)**

Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей во всех возрастных группах

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

Педагоги ДОУ

**Подвижные и спортивные игры**

Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малой и 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.

Инструктор по физ. культуре, педагоги ДОУ

**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

Инструктор по физ. культуре, педагоги ДОУ, психолог

**Технологии эстетической направленности**

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

**Гимнастика пальчиковая**

Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)

С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами.

Все педагоги ДОУ, 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 ДОУ

**Гимнастика дыхательная**

В различных формах физкультурно-оздоровительной работы с младшего возраста

Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры

Все педагоги ДОУ

**Гимнастика пробуждения**

Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Во всех возрастных группах.

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.

Педагоги ДОУ

**Оздоровительный бег**

Со старшего возраста в теплый период в утренний прием на улице или на прогулке.

Необходимость проведения бега в физкультурной форме и спортивной обуви.

Инструктор по физ. культуре, педагоги ДОУ

**Технологии обучения здоровому образу жизни**

**Физкультурное занятие**

2 раза в неделю в спортивном зале, 1 раз – на улице.

Все возрастные группы. Ранний возраст – в групповой комнате или физ.зале – 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст – 20-25 мин., старший возраст – 25-30 мин.

Занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение

Инструктор по физ. культуре, педагоги ДОУ

**Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)**

В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом со старшего возраста

Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности

Психолог, педагоги ДОУ

**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.

Психолог, педагоги ДОУ

**Занятия из серии «Здоровье»**

1 раз в неделю по 30 мин. Со старшего возраста

Включены в сетку занятий в качестве познавательного развития.

Педагоги ДОУ

**Самомассаж**

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

Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму

Инструктор по физ. культуре, педагоги ДОУ

**Коррекционные технологии**

**Технологии музыкального воздействия**

В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей во всех возрастных группах

Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.

Педагоги ДОУ, музыкальный руководитель

**Технологии воздействия цветом**

Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач со среднего возраста

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

Педагоги ДОУ, 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

Педагоги ДОУ, психолог

**Сказкотерапия / Песочная терапия**

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, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.

Педагоги ДОУ, психолог.

**Этапы внедрения здоровьесберегающих технологий**

* Анализ исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников, их валеологических умений и навыков, а также здоровьесберегающей среды ДОУ.
* Организация здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ.
* Установление контактов с социальными партнёрами ДОУ по вопросам здоровьесбережения.
* Освоение педагогами ДОУ методик и приёмов здоровьесбережения детей и взрослых ДОУ.
* Внедрение разнообразных форм работы по сохранению и укреплению здоровья для разных категорий детей и взрослых.
* Работа валеологической направленности в родителями ДОУ.

**Система здоровьесбережения в ДОУ:**

* различные оздоровительные режимы (адаптационный, гибкий, щадящий, по сезонам, на время каникул);
* комплекс закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по “дорожкам здоровья”, профилактика плоскостопия; хождение босиком, “топтание” в тазах, полоскание горла и рта, максимальное пребывание детей на свежем воздухе, бодрящая гимнастика);
* физкультурные занятия всех типов;
* оптимизация двигательного режима: традиционная двигательная деятельность детей (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр, прогулки) и инновационные технологии оздоровления и профилактики (ритмопластика, логоритмика, сухой бассейн, массажёры, тактильные дорожки);
* организация рационального питания;
* медико-профилактическая работа с детьми и родителями;
* соблюдение требований СанПиНа к организации педагогического процесса;
* комплекс мероприятий по сохранению физического и психологического здоровья педагогов.

**Направления работы по здоровьесбережению в ДОУ**

* Интеграция задач физкультурно-оздоровительной работы в различные виды совместной деятельности;
* Внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс ДОУ;
* Разнообразие форм физкультурно - досуговой деятельности с дошкольниками;
* Формирование привычки к здоровому образу жизни у дошкольников, педагогов и родителей;
* Совершенствование физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка;
* Выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы;
* Обеспечение физического и психического благополучия каждого ребёнка в ДОУ.

**Результаты внедрения здоровьесберегающих технологий в ДОУ**

1. Сформированные навыки здорового образа жизни воспитанников, педагогов и родителей ДОУ.

2.Взаимодействие специалистов ДОУ в организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками.

3.Проявление толерантности всех участников внедрения здоровьесберегающих технологий в педагогический процесс ДОУ.

4. Формирование нормативно-правовой базы по вопросам оздоровления дошкольников.

5. Внедрение научно - методических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ и семье;

6. Улучшение и сохранение соматических показателей здоровья дошкольников.

**Десять золотых правил здоровьесбережения:**

* Соблюдайте режим дня!
* Обращайте больше внимания на питание!
* Больше двигайтесь!
* Спите в прохладной комнате!
* Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
* Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
* Гоните прочь уныние и хандру!
* Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
* Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
* Желайте себе и окружающим только добра!

**Список литературы**

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход,2000.
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М.: ВАКО, 2007.
3. Сухарев А.Г. «Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России»
4. Сивцова А.М. «Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях» Методист. – 2007.
5. Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе педагога»