Современные здоровьесберегающие технологии

| Виды здоровьесберегающих педагогических технологий | Время проведения в режиме дня | Особенности методики проведения |
| --- | --- | --- |
| 1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья | | |
| **Ритмопластика** (музыкально-ритмический психотренинг, который развивает у ребенка волю, внимание, творческое воображение, подвижность, эмоциональность, память, гибкость мыслительных процессов, музыкальность). | Не раньше, чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 минут со среднего возраста. | Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка |
| **Стретчинг** (набор упражнений, позволяющих развить или вернуть гибкость, которая способствует лучшей координации, дарит возможность легко воспроизводить сложные движения). | Не раньше, чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 минут 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** |
| **Ионизация воздуха** в помещениях (лампа Чижевского) | 1 раз в неделю по 10-15 мин. | Очищение воздуха от вредных примесей. |
| **Ароматерапия**  (не проводится в случае аллергии или астмы хотя бы у одного ребенка) | В период вспышки гриппа и ОРВИ | Используются эфирные масла эфирное масло кипариса, сосны, пихты, эвкалипта, кедра. Распыляется с помощью аромаламп, а также добавляют в воду при мытье полов в туалете.  При насморке – масло пихты, от кашля – масло эвкалипта и кедра, в спальне – масло лаванды. |
| **Динамические паузы** | Во время НОД статического характера, 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 ДОО 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 | Подразумевает общее расслабление и успокоение. Можно, например, использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), прослушивать звуки моря или леса, ветерка, пения птиц. Полезно применять перед сном. |
| **Технологии эстетической направленности** | Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, после посещения музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. Для всех возрастных групп. | Осуществляется на занятиях по программе ДОО, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса |
| **Гимнастика пальчиковая** | С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. | Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени. |
| **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. |
| **Гимнастика дыхательная** | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. | Обеспечить проветривание помещения, педагог дает 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 ДОО. |
| **Гимнастика корригирующая** | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. | Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей. |
| **Гимнастика ортопедическая** | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. | Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы. |
| **2. Технологии обучения здоровому образу жизни** | | |
| **Физкультурное занятие** | 2 раза в неделю в спорт. или музыкальном залах.  1 раз в неделю на свежем воздухе. Длительность – в зависимости от возраста и согласно СанПин. | Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОО. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение. |
| **Проблемно-игровые (игротреннинги 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»** | 1 раз в 2-3 недели по 30 мин. со старшего возраста. | Включаются в сетку занятий в качестве познавательного развития. |
| **Самомассаж** | В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму |
| **Точечный самомассаж** (по методике А.А. Уманского) | Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста | Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал |
| **3. Коррекционные технологии** | | |
| **Арт-терапия** | Сеансами по 10-12 занятий по 30-35 мин. со средней группы | Занятия проводят по подгруппам 10-13 человек, программа имеет диагностич. инструментарий и предполагает протоколы занятий |
| **Музыкотерапия** | 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. |
| **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 |
| **Цветотерапия** | Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач | Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОО. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка |
| **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 |
| **Психогимнастика** | 1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин. | Занятия проводятся по специальным методикам |
| **Фонетическая ритмика** (Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движений). | 2 раза в неделю с младшего возраста не раньше чем через 30 мин. после приема пищи. В физкультурном или музыкальном залах. Младший возраст-15 мин., старший возраст-30 мин. | Занятия рекомендованы детям с проблемами слуха либо в профилактических целях. |