

# Памятка для педагогов

## Современные здоровьесберегающие технологии в ДОУ



Подготовила Смирнова К.С.  
2018 год

<i>Виды здоровьесберегающих педагогических технологий</i>	<i>Время проведения в режиме дня</i>	<i>Особенности методики проведения</i>
<b>1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья</b>		
Стретчинг	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	Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы
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
Динамические паузы	Во время занятий, 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	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы

	степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп	спортивных игр
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
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
Гимнастика пальчиковая	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)
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, педагогу дать 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 ДОУ
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
<b>2. Технологии обучения здоровому образу жизни</b>		
Физкультурное занятие	2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст - 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение
Проблемно-игровые (игротренинги 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	Занятия строятся по определенной схеме и

	возраста	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 неделю по 30 мин. со ст. возраста	Могут быть включены 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	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
Биологическая обратная связь (БОС)	От 10 до 15 сеансов работы с компьютером по 5-10 мин. в специальном помещении. Рекомендуются со старшего возраста	Необходимы соблюдение правил работы за компьютером. Рекомендуется специальная методика для дошкольников
<b>3. Коррекционные технологии</b>		
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
Технологии музыкального воздействия	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 настроения 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
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
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	2 раза в неделю с младшего возраста не раньше чем через 30 мин. после приема пищи. В физкультурном или музыкальном залах. Мл. возраст-15 мин., старший возраст-30 мин.	Занятия рекомендованы детям с проблемами слуха либо в профилактических целях. Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движений

### Система оздоровительной работы

№	Разделы и направления работы.	Формы работы.
1	Использование вариативных режимов дня и пребывания ребенка в ДОУ.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Типовой режим дня по возрастным группам.</li> <li>➤ Щадящий режим дня</li> <li>➤ Скорректированный режим дня</li> <li>➤ Оздоровительный режим дня</li> <li>➤ Индивидуальный режим дня</li> <li>➤ Коррекция учебной нагрузки</li> </ul>
2	Психологическое сопровождение развития	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Создание психологически комфортного климата в ДОУ</li> <li>➤ Обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности</li> <li>➤ Личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов и специалистов с детьми</li> <li>➤ Формирование основ коммуникативной деятельности у детей</li> <li>➤ Диагностика и коррекция развития</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Психолого - медико-педагогическая поддержка ребенка в адаптационный период.</li> </ul>
3	<p><i>Разнообразные виды организации режима двигательной активности ребенка:</i> Регламентированная деятельность.</p> <p>Частично регламентированная деятельность.</p> <p>Нерегламентированная деятельность</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Утренняя гимнастика</li> <li>➤ Физкультминутки, физкультпаузы</li> <li>➤ Динамические перемены</li> <li>➤ Физкультурные занятия</li> <li>➤ Физические упражнения после сна</li> <li>➤ Спортивные праздники</li> <li>➤ Спортивные игры</li> <li>➤ Подвижные игры на воздухе и в помещении</li> <li>➤ Оздоровительный бег на воздухе</li> <li>➤ Спортивные досуги</li> <li>➤ Дни здоровья</li> <li>➤ Ритмическая пластика</li> <li>➤ Хореография</li> <li>➤ Подгрупповые и индивидуальные занятия с варьированием физической нагрузки с учетом исходного уровня здоровья, двигательной активности детей.</li> <li>➤ Самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке.</li> </ul>
4	Система работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Развитие представлений и навыков здорового образа жизни и поддержания здоровья в рамках программы "Основы безопасности жизнедеятельность"</li> <li>➤ Воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса и любви к физической активности</li> <li>➤ Формирование основ безопасности</li> </ul>

		жизнедеятельности
5	Организация питания	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Сбалансированное питание в соответствии с действующими натуральными нормами (группы с 12-ти часовым пребыванием)</li> <li>➤ Индивидуальное коррекционное питание в соответствии с соматической патологией.</li> </ul>
6	<p>Оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение</p> <p>Профилактические мероприятия</p> <p>Коррекционные мероприятия.</p> <p>Общеукрепляющие мероприятия</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Нетрадиционные дыхательные комплексы</li> <li>➤ Витаминопрофилактический комплекс</li> <li>➤ Коррекция адаптационных нарушений</li> <li>➤ Профилактика сезонных обострений хронической патологии</li> <li>➤ Витаминопрофилактика сезонных обострений</li> <li>➤ Закаливание естественными физическими факторами:</li> <li>➤ Режим теплового комфорта в выборе одежды для пребывания в группе, на занятиях по физической культуре, во время прогулок</li> <li>➤ Режим проветривания и оптимизации вентиляции во время дневного сна</li> <li>➤ Местные и общие воздушные ванны</li> <li>➤ Свето - воздушные ванны и солнечные ванны в весенне - летний сезон, полоскание полости рта и горла водой комнатной температуры</li> <li>➤ Термотерапевтические процедуры</li> <li>➤ Диспансеризация:</li> </ul> <p>- 2 раза в год профилактические осмотры детей старших возрастных групп</p>