

Здоровьесберегающие технологии

Здоровьесберегающие технологии - это технологии, направленные на сохранение, поддержание и обогащение здоровья субъектов образовательного процесса в ДОУ: детей, их родителей и педагогов.

Целью здоровьесберегающих технологий является обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни.

Здоровьесберегающие педагогические технологии включают все аспекты воздействия педагога на здоровье ребенка на разных уровнях — информационном, психологическом, биоэнергетическом.

Классификация здоровьесберегающих технологий:

- 1. Медико-профилактические**, обеспечивающие сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств - организация мониторинга здоровья дошкольников, контроля за питанием детей, профилактических мероприятий, здоровьесберегающей среды.
- 2. Физкультурно-оздоровительные**, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка - технологии развития физических качеств, закаливания, дыхательной гимнастики и др.
- 3. Обеспечения социально-психологического благополучия ребенка**, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка и направленные на обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье; технологии психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе.
- 4. Здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов**, направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, на развитие потребности к здоровому образу жизни.
- 5. Образовательные** - воспитания культуры здоровья дошкольников, личностно-ориентированного воспитания и обучения.
- 6. Обучения здоровому образу жизни:** технологии использования физкультурных занятий, коммуникативные игры, система занятий из серии «Уроки футбола», проблемно-игровые (игротренинги, игротерапия, самомассаж); коррекционные (арт-терапия, технология музыкального воздействия, сказкотерапия, психогимнастики и др.)
- 7.** К числу здоровьесберегающих педагогических технологий следует отнести и **педагогическую технологию активной сенсорно-развивающей среды**, под которой понимается системная совокупность и порядок функционирования всех личностных инструментальных и методологических средств, используемых для достижения педагогических целей.

Виды здоровьесберегающих технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения
1. Динамические паузы	Во время ООД, 2-5 мин., по мере утомляемости детей.	Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.
2. Гимнастика пальчиковая	Проводится индивидуально либо с подгруппой ежедневно.	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный

		отрезок времени (в любое удобное время).
3.Подвижные и спортивные игры	Как часть организованной образовательной деятельности по физической культуре, на прогулке. Ежедневно для всех возрастных групп.	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. Используются элементы спортивных игр.
4.Релаксация	В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп.	Можно использовать спокойную музыку, звуки природы.
5.Гимнастика утренняя	Ежедневно, утром, перед завтраком во всех группах.	В групповой комнате, физкультурном зале, под музыку, с использованием подвижных игр и др.
6. Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки.	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.
7. Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы.	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.
8. Технологии эстетической направленности	Реализуются на ООД художественно-эстетического цикла, оформлении помещений к праздникам и др.	Осуществляется на ООД по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса.
9.Образовательная деятельность по физической культуре	2-3 раза в неделю в спортивном зале и на улице.	Проводится в соответствии с программой, по которой работает ДОУ. Перед ООД необходимо хорошо проветрить помещение.
10. Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин во всех группах.	Различные варианты проведения.