

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 30»

**Здоровье формирующие технологии в ДОУ.  
Современные здоровье формирующие технологии.  
Виды здоровье формирующих технологий**

Разработала:  
Инструктор по физической культуре  
И. Н. Мареева

Щёкино, 2019 г.

В последние годы сохранение и поддержание здоровья человека является одной из актуальных проблем мирового сообщества. Отсутствие личной мотивации сохранения здоровья привело к тому, что в настоящее время большую обеспокоенность вызывает тенденция к его ухудшению.

В условиях модернизации образования с введением в действие Федеральных государственных требований к структуре основной образовательной программы дошкольного образования одной из главных и основных задач является сохранение и укрепление здоровья детей в процессе их воспитания и развития. В требованиях к условиям - интегративным результатом реализации указанных требований является создание развивающей образовательной среды, гарантирующей охрану и укрепление физического и психического здоровья воспитанников.

Дошкольный возраст считается наиболее важным для физического, психического и умственного развития ребенка. В этот период закладываются основы его здоровья. Поэтому основная задача оздоровительной технологии заключается в укреплении здоровья и физического развития дошкольника.

#### **Здоровье формирующие технологии в ДОУ**

Состояние здоровья ребенка, его сопротивляемость заболеваниям связаны с резервными возможностями организма, уровнем его защитных сил, определяющих устойчивость по отношению к неблагоприятным внешним влияниям. Растущий организм особенно нуждается в мышечной деятельности, поэтому недостаточная двигательная активность приводит к развитию целого ряда заболеваний.

Здоровье сберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. В МБДОУ детском саду «Слоненок» используются психолого-педагогические приёмы, методы, подходы, которые дополняют традиционные технологии обучения, воспитания и развития.

Их можно выделить в три подгруппы:

- организационно-педагогические технологии, определяющие структуру воспитательно-образовательного процесса, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;
- психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми (сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса);
- учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья воспитанников. Целью здоровьесберегающих технологий в нашем детском саду является формирование, сохранение, совершенствование, укрепление здоровья воспитанников. Совокупность воздействий и взаимодействий, т.е. технологий в педагогической системе, оказывающих влияние на здоровье ребенка, обозначены как педагогические факторы обеспечения здоровья.

Педагоги нашего ДОУ используют в своей работе следующие здоровьесформирующие педагогические технологии:

- стретчинг;
- ритмопластика;
- динамические паузы;
- подвижные и спортивные игры;

- релаксация;
- технологии обучения здоровому образу жизни:
- физкультурное занятие;
- проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия) игры;
- коммуникативные игры;
- занятия из серии «Здоровье»;
- коррекционные технологии:
- арттерапия;
- технологии музыкального воздействия;
- сказкотерапия;
- технологии воздействия цветом;
- технологии коррекции поведения;
- психогимнастика.

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

№ п/п	Технология	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
<b>Технологии сохранения и стимулирования здоровья.</b>				
1	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.	Руководитель физ. воспитания.
2	РИТМОПЛАСТИКА	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин.	со среднего возраста. Обращается внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка.	Руководитель физ. воспитания, муз. руководитель, педагоги ДОУ.
3	ДИНАМИЧЕСКИЕ	Во время занятий, 2-5	Рекомендуется для всех детей в	Педагоги ДОУ.

	ПАУЗЫ	мин., по мере утомляемости детей.	качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.	
4	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 ДОУ используем лишь элементы спортивных игр.	Педагоги ДОУ, руководитель физ. воспитания.
5	РЕЛАКСАЦИЯ	После физ. нагрузки.	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.	Педагоги ДОУ, руководитель физ. воспитания, психолог.
<b>Технологии эстетической направленности</b>				
1	ГИМНАСТИКА ПАЛЬЧИКОВАЯ	Ежедневно, в любой удобный отрезок времени.	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами.	Педагоги ДОУ.
2	ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время	В зависимости от интенсивности зрительной нагрузки можно использовать с младшего возраста Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.	Педагоги ДОУ.
3	ГИМНАСТИКА	В различных формах	Обеспечить проветривание	Педагоги ДОУ.

	ДЫХАТЕЛЬНАЯ	физкультурно-оздоровительной работы.	помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.	
4	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.	Педагоги ДОУ.
5	ГИМНАСТИКА КОРРИГИРУЮЩАЯ	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы.	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.	Педагоги ДОУ, руководитель физ. воспитания.
6	ГИМНАСТИКА ОРТПЕДИЧЕСКАЯ	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.	Педагоги ДОУ, руководитель физ. воспитания.
<b>Технологии обучения здоровому образу жизни</b>				
1	ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ЗАНЯТИЕ	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.	Педагоги ДОУ, руководитель физ. воспитания.
2	ИГРОТРЕНИНГИ И ИГРОТЕРАПИЯ	В свободное время, можно во второй половине дня. Время	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в	Педагоги ДОУ, психолог.

		строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом.	процесс игровой деятельности.	
3	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.	Педагоги ДОУ, психолог.
4	Занятия из серии «ЗДОРОВЬЕ»	1 раз в неделю по 30 мин.	Со ст. возраста. Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития.	Педагоги ДОУ.
5	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.	Педагоги ДОУ, руководитель физ. воспитания, ст. мед. сестра.
6	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.	Педагоги ДОУ, руководитель физ. воспитания, ст. мед. сестра.
7	БИОЛОГИЧЕСКАЯ ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ (БОС)	От 10 до 15 сеансов работы с компьютером по 5-10 мин. в специальном помещении	Рекомендуется со старшего возраста. Необходимы соблюдение правил работы за компьютером. Рекомендуется специальная методика для дошкольников.	Педагог-валеолог, специально обученный педагог.