

## **План по самообразованию на период с 2020 по 2022г., воспитателя МКДОУ № 249,**

### **Коневой Натальи Викторовны**

#### **Тема самообразования: «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»**

##### **Актуальность:**

Формирование личности и поддержание здоровья ребенка начинается с самого рождения и продолжается в дошкольном возрасте. Осознание необходимости вести здоровый образ жизни закладывается у детей в раннем возрасте, что способствует сохранению здоровья, данного нам от природы. Основным фактором, определяющим развитие личности, является активность, способствующая адаптации организма к условиям окружающей среды. Двигательная активность — это важнейшее условие, влияющее на здоровье, физическую и умственную работоспособность ребёнка. Движение — естественная потребность ребёнка, удовлетворение которой играет ключевую роль в формировании основных структур и функций организма. Кроме того, это один из способов познания мира и ориентации в нём. Всё это способствует всестороннему развитию и воспитанию детей.

##### **Цель работы по самообразованию:**

Улучшение самочувствия, укрепление защитных сил организма, гармоничное физическое развитие, формирование личности ребёнка.

##### **Задачи:**

1. Учить детей заботиться о своём здоровье и избегать ситуаций, которые могут навредить ему.
2. Сохранение и укрепление здоровья детей с помощью различных методов: *гимнастика для глаз*; упражнения для горла, меры по профилактике плоскостопия.

3. В подвижных играх совершенствовать умение двигаться в пространстве, соразмерять движения, быть внимательным к партнёрам по игре;
4. В дыхательных упражнениях проводить тренировку правильного носового дыхания, смыкания губ, укрепление мышц лица;
5. Формировать начальные представления о некоторых видах спорта.
6. Формировать у детей начальные представления о здоровом образе жизни.
7. Воспитывать валеологическую культуру для формирования осознанного отношения к здоровью;
8. Воспитывать в детях чувство сострадания, стремление помочь больному человеку.

#### **Перечень вопросов по самообразованию:**

- изучение психолого-педагогической литературы;
- разработка программно – методического обеспечения учебно-воспитательного процесса;
- проектная и исследовательская деятельность;
- анализ и оценка результатов своей деятельности и деятельности детей;
- продолжать изучать педагогический опыт других педагогов;
- планомерное и систематическое совершенствование методов учебно–воспитательного процесса.

#### **Предполагаемый результат:**

- Формировать привычку к здоровому образу жизни у дошкольников;
- Формировать осознанное отношение к своему здоровью;
- Развивать физические качества у детей;
- Расширить индивидуальный двигательный опыт в самостоятельной деятельности.
- Развивать интерес и любовь к спорту.

**Форма отчета по проделанной работе:** показ открытых занятий, мероприятий, презентация.

**Изучение методической литературы и нормативно - правовой документации:**

Закон об образовании РФ

Закон об образовании РТ

Конвенция по правам ребенка

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования

**Работа с педагогами**

Участие в мероприятиях посвященных теме самообразования

1.Подготовить консультацию для педагогов

«Здоровьесберегающие технологии в условиях реализации ФГОС ДО»

«Развитие физических качеств у детей»

2. Выступление на педагогическом совете (часе)

3. Показ открытых занятий по данной теме.

Предоставление консультаций по данной теме:

«Нетрадиционное физкультурное оборудование»

«Развитие выносливости у детей»

**Работа с родителями:**

- Родительские собрания по теме «Чтобы ребенок рос здоровым»
- Консультации «Физическая культура в детском саду».
- Привлечение родителей к изготовлению атрибутов для дыхательных упражнений, массажных дорожек.

## **Работа с детьми:**

- утренняя гимнастика
- гимнастика для глаз
- воздушные процедуры
- пальчиковая гимнастика
- дыхательная гимнастика
- гимнастика пробуждения
- подвижные игры
- ходьба по массажным дорожкам
- закаливание
- артикуляционная гимнастика.

Этапы	Содержание работы	Сроки	Практическая деятельность
Диагностический	<p>Изучение методики</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- чтение конкретных педагогических периодических изданий;</li> <li>- чтение методической, педагогической и предметной литературы;</li> <li>- обзор в интернете информации по образовательным областям;</li> <li>- посещение семинаров, тренингов, конференций, занятий коллег;</li> <li>- дискуссии, совещания,</li> <li>- работа с родителями;</li> <li>- информация для родителей о формировании здорового образа жизни в детском саду (консультация, анкетирование, памятки)</li> <li>- разработка новых форм, методов и приёмов обучения;</li> <li>- доклады, выступления;</li> </ul>	2020 – 2022 гг.	<p>Курсы повышения квалификации.</p> <p>Изучение ФГОС</p> <p>Изучение психолого – педагогической литературы:</p> <p>Создание мини-сайта и электронного портфолио. систематическое прохождение курсов повышения квалификации;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение открытых занятий для анализа со стороны коллег;</li> <li>- общение с коллегами в детских садах, районе, городе и в Интернете и изучение их опыта работы; обмен собственным опытом с воспитателями;</li> <li>- оформление спортивного уголка.</li> </ul>

	- работа с детьми в повседневной жизни;		
Прогностический	<p>Определение целей и задач темы.</p> <p>Изготовление атрибутов, пособий.</p> <p>Привлечение родителей к совместной работе по изготовлению пособий.</p> <p>Прогнозирование результатов</p> <p>Исследовательская работа в малых группах (внедрение элементов выбранных технологий, отслеживание результатов работы)</p>	2020-2021 год	<p>Посещение открытых мероприятий, методических объединений, семинаров по физическому развитию.</p> <p>Выборка стихов к подвижным играм, к утренней гимнастике, к гимнастике пробуждения.</p> <p>Разработка перспективного плана работы с детьми на период сентябрь – май.</p>
Практический	<p>Внедрение опыта работы.</p> <p>Формирование методического комплекса.</p> <p>Работа над темами: - утренняя гимнастика</p>	2021 – 2022 год	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Расширение индивидуального двигательного опыта детей в самостоятельной деятельности.</li> <li>2. Открытое мероприятие с детьми.</li> <li>3. Составление конспектов интегрированных занятий со здоровьесберегающими технологиями.</li> </ol>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- гимнастика для глаз</li> <li>- воздушные процедуры</li> <li>- пальчиковая гимнастика</li> <li>-дыхательная гимнастика</li> <li>- гимнастика пробуждения</li> <li>- подвижные игры</li> <li>- ходьба по массажным дорожкам</li> <li>- закаливание</li> <li>- артикуляционная гимнастика.</li> </ul> <p>Корректировка работы.</p>		
Обобщающий	<p>Подведение итогов.</p> <p>Оформление результатов работы.</p>	2022 год	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мастер – класс по проведению гимнастики для глаз.</li> <li>2. Консультация для воспитателей по теме самообразования</li> <li>3. Консультация для родителей «Здоровый образ жизни в детском саду»</li> </ol>

			<p>«Возрастные особенности психического развития детей от двух до трех лет»</p> <p>«Подвижные игры дома»</p> <p>«10 правил воспитания ребёнка»</p> <p>4. Отчет по теме самообразования на итоговом педсовете</p>
--	--	--	--

#### Используемая литература:

1. Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет» М. Мозаика-Синтез
2. Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет» М. Мозаика-Синтез
3. Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» М. "Просвещение"
4. Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет» М. "Просвещение"
5. «Общеразвивающие упражнения в детском саду» П.П.Буцинская, В.И.Васюкова, Г.П.Лескова.
6. «Прогулки в детском саду» И.В.Кравченко, Т.Л.Долгова.
7. Л. И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей 3–7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики» » М. "Просвещение"
8. «Физкультурные занятия на воздухе» В.Г.Фролов, Г.П.Юрко.
9. Новикова И.М. «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников» -М.: Мозаика-Синтез, 2010г.



## Отчет по самообразованию

В нашем детском саду каждый день во всех возрастных группах применялись разнообразные методы работы, направленные на физическое развитие детей. Это помогало укрепить здоровье и обеспечить необходимую активность детей в течение всего дня.

В распорядке дня я придавала большое значение проведению процедур, направленных на укрепление здоровья и снижение заболеваемости детей. Эти процедуры, являясь важной частью физической культуры, помогали сформировать у детей полезные привычки, необходимые для поддержания здорового образа жизни. Я применяла систему закаливания, которая учитывает время года, возраст детей и особенности их здоровья.

В работе с детьми строго следовала основным принципам закаливания:

1. Закаливание следует проводить только в том случае, если ребёнок здоров.
2. Нельзя проводить закаливающие процедуры, если ребёнок испытывает негативные эмоции, такие как страх, плач или беспокойство.
3. Следует тщательно учитывать индивидуальные особенности ребёнка, его возраст и возможную повышенную чувствительность к закаливающим мероприятиям.
4. Интенсивность закаливающих процедур должна увеличиваться постепенно и последовательно, с расширением зон взаимодействия и увеличением времени проведения закаливания.
5. Закаливание должно быть систематическим и постоянным, а не проводиться от случая к случаю.

Одна из наиболее эффективных процедур закаливания в повседневной жизни — это прогулка. Чтобы сделать её более результативной, я меняла порядок действий детей в зависимости от предыдущего занятия и погоды. Например, в холодное время года и после занятий, на которых дети сидели без движения, прогулка начинается с бега или активной игры. А в тёплую погоду или после занятий физкультурой и музыкой мы начинаем с наблюдения за природой или спокойных игр.

В нашем детском саду мы не только играем в подвижные игры, но и активно занимаемся развитием основных двигательных навыков. Это включает в себя бег, ходьбу, прыжки, метание, ловлю мяча и преодоление препятствий. На каждые две недели имеются 3 - 4 комплекса физических упражнений на воздухе: для хорошей погоды (по сезону), на случай дождливой погоды, порывистого ветра.

В нашем дошкольном учреждении большое внимание уделяется развитию двигательной активности и физической культуры у детей. На занятиях по физкультуре мы стремимся развивать у детей различные навыки и умения в зависимости от их возраста. Для малышей мы создаём условия для развития координации и пространственного мышления, а также учим их простым приёмам самостраховки. Мы уделяем особое внимание развитию физических качеств, таких как выносливость и сила. А в старших группах мы формируем у детей потребность в движении, развиваем их двигательные способности и самостоятельность.

Я использовала разнообразные методы обучения. Среди них: занятия по стандартной программе; активные игры разной интенсивности; соревнования между двумя командами; занятия, посвящённые здоровью, которые могут быть включены в расписание для познавательного развития. На таких занятиях дети узнали о строении своего тела, о том, как работают органы, что полезно и вредно для организма, а также научились ухаживать за собой и оказывать первую помощь. Эти занятия играют важную роль в формировании у детей потребности в здоровом образе жизни.

Каждый день, до завтрака, в течение 10–12 минут, дети занимались гимнастикой на свежем воздухе или в помещении. Всё зависело от погоды. Утренняя гимнастика включала в себя упражнения, которые соответствуют возрасту детей и были изучены на физкультурном занятии. Я организовывала физкультурные паузы в соответствии с потребностями детей во время занятий по развитию речи, основам математики и т. д. Продолжительность таких пауз составляло от трёх до пяти минут. Физкультминутки проводились в разнообразных форматах: в виде упражнений для общего физического развития (движения головы, рук, туловища, ног), подвижных игр, дидактических игр с активными движениями, танцевальных движений и игровых упражнений. Каждая физкультурная пауза могла сопровождаться текстом, связанным или не связанным с темой занятия. Также я проводила разнообразные оздоровительные мероприятия, в том числе гимнастика после дневного сна. Она помогала детям улучшить настроение, повысить мышечный тонус и предотвратить проблемы с осанкой и стопами. Гимнастика проводилась в хорошо проветриваемом помещении в течение 7–15 минут.

В процессе воспитания и образования с детьми раннего и младшего дошкольного возраста я использовала современные образовательные технологии - пальчиковую гимнастику.

Пальчиковая гимнастика — это действенный способ поддержания и укрепления здоровья детей. Она не только помогает развить мелкую моторику рук, которая необходима для подготовки к рисованию и лепке, но и способствует решению проблем с речью.

Кроме того, такая гимнастика помогает детям:

- лучше чувствовать прикосновения;
- лучше контролировать движения пальцев и рук;
- развивать творческие способности в дошкольном возрасте.

В процессе пальчиковой гимнастики дети выполняли активные и пассивные движения пальцами. В качестве упражнений применялись массаж, работа с предметами и материалами, а также пальчиковые игры.

Делали пальчиковую гимнастику ежедневно. В ходе ее выполнения следила, чтобы нагрузка на обе руки была одинаковой. Такие занятия проводили коллективно, в группах или индивидуально с каждым ребенком.

Упражнения для пальцев рук способствуют гармоничному развитию ребёнка:

- стимулируют речевое развитие;
- помогают выражать эмоции;
- улучшают работу мозга;
- развивают внимание, память и воображение;
- развивают пространственное мышление;
- снижают уровень тревожности.

Я выбрала именно эту методику, поскольку в основном работала с детьми раннего и младшего дошкольного возраста. А использование пальчиковых упражнений играет важную роль в адаптации детей к условиям детского сада. Кроме того, в последнее время наблюдается снижение уровня речевого развития у детей.

Таким образом, работая с детьми раннего и младшего дошкольного возраста, приоритетной целью стало использование пальчиковой гимнастики для совершенствование мелкой моторики и речи.

На подготовительном этапе изучила литературу по теме:

Нищева Н. В. «Картотеки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики»

Овчинникова Т. С. «Артикуляционная и пальчиковая гимнастика на занятиях в детском саду»

Османова Г. А, Позднякова Л. А «Игры и упражнения для развития у детей общих речевых навыков. 3 -4 года»

Янушко Е. А. «Развитие мелкой моторики рук у детей раннего возраста»

Чтобы обеспечить последовательность в использовании пальчиковых игр, я создала картотеку упражнений, которая включает в себя разнообразные пальчиковые игры, соответствующие лексическим темам.

Игровые упражнения можно разделить на небольшие группы:

Упражнения для массажа (или самомассажа) рук:

-«Массаж подушечек пальцев рук»

-«Массаж фаланг пальцев»

-«Упражнение с мячом-ёжиком» -«Гладь мои ладошки, ёж»

Самомассаж - прокатывание массажных мячиков между ладоней.

«Я катаю мой орех,

Чтобы был круглее всех!»

- «Упражнение с прищепками» (Дид. Игра «Волшебные прищепки»)

Упражнения, развивающие координацию движений пальцев рук: учат сгибать и разгибать пальцы рук; противопоставлять большой палец остальным; развивают подражательную способность; учат напрягать и расслаблять мышцы; развивают умение сохранять положение пальцев некоторое время; учат переключаться с одного движения на другое.

«Поочерёдное соединение всех пальцев», «Соединение одноимённых пальцев», «Пианист», «Пальчики кивают».

Упражнения, развивающие взаимодействие между полушариями мозга: «Ладонь – кулак», «Поочерёдное соединение всех пальцев».

Упражнения с различными предметами (*требуют каких-то предметов, которые почти всегда есть в обиходе*): «Упражнение с мячом-ёжиком», «Упражнение с прищепками», «Комканье платка», «Все узлы переберу».

Гимнастика для пальцев: «Щелчки», «Потягивание за кончики пальцев»

Игры с пальчиками без предметов с речевым сопровождением (*Пальчиковая гимнастика*).

Стихи, которые сопровождают упражнения, — это фундамент, на котором развивается и оттачивается чувство ритма. Они помогают научиться слышать созвучия и акценты.

Упражнения для пальцев рук можно разделить на две категории: пассивные и активные.

Пассивные упражнения выполняли в качестве подготовительного этапа перед активными упражнениями для детей с недостаточно развитой мелкой моторикой. После этого переходили к активным упражнениям для пальцев. Все упражнения проводились в игровой форме. Сложность их выбиралась в зависимости от уровня развития мелкой моторики рук детей.

Пальчиковые игры стали своеобразными традициями в режиме дня детского сада, в частности в группах раннего и младшего дошкольного возраста.

«С добрым утром». Я ежедневно использовала с детьми для создания положительного микроклимата в группе. Во время минуток «вхождения в день» использовала такие упражнения: «Ручки мои здравствуйте», «Пальчики здороваются» и т. д.

### **Приветствие «Здравствуйте, ручки»**

Ручки, ручки, просыпайтесь, здравствуйте! *«Фонарики»*

Ласковые наши ручки, здравствуйте! Пальчики веселые, здравствуйте! *«Перебираем пальчиками»*

И, ладошки, наши крошки, здравствуйте! *«Хлопаем в ладоши»*

Ножки, ножки, просыпайтесь! Здравствуйте! *«Хлопаем по коленкам»*

И притопы, и притопы, здравствуйте! *«Топаем ножками»*

Глазки, ушки, носик, ротик. Здравствуйте! *«Пальчиком коснуться глаз, ушей, носика, ротика»*

И улыбки, и улыбки, здравствуйте! *«Улыбаемся друг другу» «Хлопаем в ладоши»*

Пальчики здороваются

Пальчики правой руки по очереди *«здороваются»* с пальчиками левой, похлопывая друг друга кончиками.

Здравствуй, солнце золотое!

Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, вольный ветерок!

Здравствуй, маленький дубок!

Мы живём в одном краю –

Всех я вас приветствую!

*«Утренняя разминка»*. Во время утренней гимнастики, перед комплексом физических упражнений, мы использовали разминку для пальчиков.

## Пальчиковая игра «ПАЛЬЧИКИ ПРОСНУЛИСЬ» -

Пальчики проснулись, - медленно раскрывают пальчики из кулачков

Сладко потянулись. – сильно растопыривают пальчики

Солнцу помахали - машут кистями рук

И большими стали! - вытягивают руки вверх

За зарядку принимались, - сжимают и разжимают пальчики в кулачки

Разминались, разминались!

В процессе обучения я использовала различные методы, в том числе: использование художественной литературы; проведение пальчиковых игр. Во время пальчиковых игр дети повторяли движения, что способствовало развитию мелкой моторики рук. Это помогло им стать более ловкими, научиться контролировать свои движения и концентрировать внимание на одном занятии. В ходе занятий по развитию мелкой моторики у некоторых детей возникали сложности из-за недостаточной подготовки. В частности, у них плохо получались некоторые упражнения. С такими учениками я занималась индивидуально в течение дня. Не смотря на то, что в некоторых группах я не систематически работала, но приходила на подработку в группу через некоторое время, дети помнили пальчиковые игры и с большим удовольствием выполняли.

Рекомендации для воспитателей для выполнения пальчиковой гимнастики:

Необходимо помнить три важных правила:

Первое: пальцы правой и левой рук следует нагружать равномерно;

Второе : после каждого упражнения нужно расслаблять пальцы (*например, потрясти кистями рук*);

Третье : поскольку пальчиковая гимнастика оказывает комплексное воздействие, она должна использоваться на всех образовательных деятельности в ДОУ.

### Правила выполнения упражнений:

1. Перед игрой с ребенком можно обсудить ее содержание. Это не только позволит подготовить его к правильному выполнению упражнения, но и создаст необходимый эмоциональный настрой.
2. Перед началом упражнений дети разогревают ладони легкими поглаживаниями до приятного ощущения тепла.
3. Все упражнения выполняются в медленном темпе, от 3 до 5 раз, сначала правой рукой, затем левой, а потом двумя руками вместе.
4. Выполняйте упражнение вместе с ребенком, при этом демонстрируя собственную увлеченность игрой.
5. При выполнении упражнений необходимо вовлекать, по возможности, все пальцы руки.
6. Необходимо следить за правильной постановкой кисти руки, точным переключением с одного движения на другое.
7. Нужно добиваться, чтобы все упражнения выполнялись ребенком легко, без чрезмерного напряжения мышц руки, чтобы они приносили ему радость.
8. Все указания даются спокойным, доброжелательным тоном, четко, без лишних слов. При необходимости ребенку оказывается помощь.
9. В идеале каждое занятие имеет свое название, длится несколько минут и повторяется в течение дня 2-3 раза.
10. При повторных проведениях игры дети нередко начинают произносить текст частично (*особенно начало и окончание фраз*). Постепенно текст разучивается наизусть, дети произносят его целиком, соотнося слова с движением.
11. Выбрав два или три упражнения, постепенно заменяйте их новыми. Наиболее понравившиеся игры можете оставить в своем репертуаре и возвращаться к ним по желанию ребенка.
12. Не ставьте перед ребенком несколько сложных задач сразу (*к примеру, показывать движения и произносить текст*). Объем внимания у детей ограничен, и невыполнимая задача может «отбить» интерес к игре.
13. Никогда не принуждайте. Попытайтесь разобраться в причинах отказа, если возможно, ликвидируйте их (*например, изменив задание*) или поменяйте игру.



## **Заключение**

Пальчиковые игры — это не только весёлое развлечение, но и эффективный способ развития мелкой моторики у детей. Дети с огромным удовольствием принимали участие в таких увлекательных занятиях. Регулярное использование пальчиковой гимнастики и других пальчиковых игр не только пробуждала интерес у детей, но и вызывало желание выполнять упражнения, направленные на улучшение координации движений и гибкости пальцев.

Как результат, речевая активность детей значительно возрастает, а речь становится более ритмичной и эмоциональной.

Дыхательная гимнастика, закаливание, гимнастика пробуждения использование нетрадиционного оборудования, поможет улучшить показатели в области «Физическое развитие».

## СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
<b>1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья</b>			
<p><b>Стретчинг</b> - комплекс упражнений основанных на статических растяжках мышц тела, суставно-связочного аппарата и позвоночника ребёнка</p>	<p>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</p>	<p>Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы</p>	<p>Руководитель физического воспитания</p>
<p><b>Ритмопластика</b> - организация движений с помощью музыкального ритма</p>	<p>Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста</p>	<p>Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка</p>	<p>Руководитель физического воспитания, музыкальный руководитель, педагог ДО</p>
<p><b>Динамические паузы</b> - кратковременные физические упражнения, проводимые с целью предупреждения утомления, восстановление умственной работоспособности.</p>	<p>Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей</p>	<p>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</p>	<p>Воспитатели</p>
<p><b>Подвижные и спортивные игры</b> – это совместные и одиночные игры, цель которых - движение, ритм и развитие физической силы</p>	<p>Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп</p>	<p>Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр</p>	<p>Воспитатели, руководитель физического воспитания</p>

<p><b>Релаксация -</b> (успокоение, расслабление) преодоление внутреннего напряжения, основанный на сознательном расслаблении мышц</p>	<p>В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп</p>	<p>Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы</p>	<p>Воспитатели, руководитель физического воспитания, психолог</p>
<p><b>Технологии эстетической направленности -</b> реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок, оформлении помещений к праздникам реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок, оформлении помещений к праздникам и др.</p>	<p>Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. Для всех возрастных групп</p>	<p>Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса</p>	<p>Все педагоги ДОУ</p>
<p><b>Гимнастика пальчиковая -</b> набор упражнений, направленных на развитие мелкой моторики руки</p>	<p>С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно</p>	<p>Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)</p>	<p>Воспитатели, логопед</p>
<p><b>Гимнастика для глаз -</b> общее оздоровление зрительного аппарата, проводится в игровой форме</p>	<p>Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста</p>	<p>Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога</p>	<p>Все педагоги</p>

<p><b>Гимнастика дыхательная</b> - система дыхательных упражнений, направленных на укрепление здоровья и лечение различных заболеваний</p>	<p>В различных формах физкультурно-оздоровительной работы</p>	<p>Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры</p>	<p>Все педагоги</p>
<p><b>Гимнастика бодрящая</b> - гимнастика после дневного сна или разминка после сна</p>	<p>Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.</p>	<p>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</p>	<p>Воспитатели</p>
<p><b>Гимнастика корригирующая</b> - вид лечебной гимнастики, система специальных физических упражнений гимнастического характера</p>	<p>В различных формах физкультурно-оздоровительной работы</p>	<p>Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей</p>	<p>Воспитатели, руководитель физического воспитания</p>
<p><b>Гимнастика ортопедическая</b> - укрепление мышц свода стопы у детей через комплекс специальных упражнений</p>	<p>В различных формах физкультурно-оздоровительной работы</p>	<p>Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы</p>	<p>Воспитатели, руководитель физического воспитания</p>

## 2. Технологии обучения здоровому образу жизни

<p><b>Физкультурное занятие</b> - ведущая форма организованного, систематического обучения детей двигательным умениям и навыкам</p>	<p>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.</p>	<p>Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДООУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение</p>	<p>Воспитатели, руководитель физического воспитания</p>
<p><b>Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)</b> - система игровых упражнений, которые тренируют способность быстро и активно концентрировать внимание, память, осязание</p>	<p>В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом</p>	<p>Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности</p>	<p>Воспитатели, психолог</p>
<p><b>Коммуникативные игры</b> - игры, способствующие созданию доверительной атмосферы в группе</p>	<p>1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста</p>	<p>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.</p>	<p>Воспитатели, психолог</p>
<p><b>Занятия из серии «Здоровье»</b> - занятия по ознакомлению детей со своим организмом, создание предпосылок к заботе о собственном здоровье</p>	<p>1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста</p>	<p>Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития</p>	<p>Воспитатели, руководитель физического воспитания</p>
<p><b>Самомассаж</b> - способ занятия по ознакомлению детей со своим организмом, создание предпосылок к заботе о собственном здоровье</p>	<p>В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы</p>	<p>Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму</p>	<p>Воспитатели, ст. медсестра, руководитель физического воспитания</p>

<b>Точечный самомассаж</b>	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	Воспитатели, ст. медсестра, руководитель физического воспитания
<b>Биологическая обратная связь (БОС) - немедикаментозный метод лечения и реабилитации, основанный на развитии навыков самоконтроля и саморегуляции различных функций организма для улучшения общего состояния</b>	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

### 3. Коррекционные технологии

<b>Арттерапия - «лечение искусством»</b>	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	Воспитатели, психолог
<b>Технологии музыкального воздействия - музыкальная терапия</b>	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.	Все педагоги
<b>Сказкотерапия - воздействия на психику дошкольника средствами фольклора</b>	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	Воспитатели, психолог

<p><b>Технологии воздействия цветом</b> - направление, при котором используется воздействие цветовой гаммы на психоэмоциональное состояние дошкольника, на его самочувствие</p>	<p>Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач</p>	<p>Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка</p>	<p>Воспитатели, психолог</p>
<p><b>Технологии коррекции поведения</b> - стимулирование готовности личности к сотрудничеству и повышению уровня ее социальной адаптации.</p>	<p>Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста</p>	<p>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</p>	<p>Воспитатели, психолог</p>
<p><b>Психогимнастика</b>- курс специальных занятий (этюдов, игр, упражнений), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка</p>	<p>1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин.</p>	<p>Занятия проводятся по специальным методикам</p>	<p>Воспитатели, психолог</p>
<p><b>Фонетическая ритмика</b> - дополнительный прием в работе по формированию и коррекции произносительной стороны речи детей</p>	<p>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.</p>	<p>Занятия рекомендованы детям с проблемами слуха либо в профилактических целях. Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движений</p>	<p>Воспитатели, руководитель физического воспитания, логопед</p>

Важно, чтобы каждая из технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие.

Применение в работе ДОО здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ДОО; если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов ДОО и родителей детей.