

# ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОУ

**Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы...**

**В. А. Сухомлинский**

Проблема сохранения здоровья стала актуальной еще в древности.

Началом возникновения идеи здоровьесбережения следует считать V - II века до нашей эры, когда в Древнем Риме появились валеотугенарии, отвечающие за здоровье и работоспособность рабов. В тот же период греческие ученые обосновали значение закаливания, физических упражнений и здорового образа жизни.

Идея здоровьесбережения в педагогике впервые была выдвинута Платоном, последующие поколения ученых развили ее. Так, Аристотель высказал идею природосообразности, которую развил Я.А. Коменский. Его принцип природосообразности заключается в том, что человек, будучи частью природы, подчиняется как частица природы ее универсальным законам. Ж.Ж. Руссо рассматривает природосообразность как следование природе ребенка, как помощь его природе.

Во второй половине XIX - начале XX века возникла идея "педагогизации среды" (П.П. Блонский, П.Ф. Лесгафт, М.М. Пистрак, С.Т. Шацкий), в которой ребенку предоставлялась бы возможность свободного физического и умственного развития.

Главной задачей обучения Л.С. Выготский считал обеспечение условий для развития внутренних сил и возможностей ребенка. Д.Н. Узнадзе особо подчеркивал значение личности педагога в обучении. В своей концепции о так называемой "трагедии воспитания" особое внимание он уделяет вопросу изучения отношений, устанавливаемых между педагогом и ребенком. Анализируя характер этих отношений, автор акцентирует внимание на необходимости поиска гуманистического подхода к ребенку и

соответствующей психологической основы построения учебно-воспитательного процесса.

Одно из ключевых направлений здоровьесберегающей концепции - это организация процесса сохранения и формирования здоровья, который включает в себя социальные, медицинские, педагогические и целый ряд других аспектов.

Сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как законы РФ «Об образовании» (ст. 51), «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др. Перечисленные документы призваны помочь достичь определенных результатов стабилизации в дошкольных учреждениях, качественного улучшения детского здоровья.

Основаниями тому служат высокая заболеваемость детей, возрастание количества детей, страдающих ожирением. В Концепции развития физической культуры и спорта в РФ отмечается, что 85 % этих детей потенциально больны сердечно-сосудистыми заболеваниями. Достаточно много детей, нуждающихся в психокоррекции, характеризуются серьезным психологическим неблагополучием. В подавляющем большинстве дети дошкольного возраста уже страдают дефицитом движений и незакаленностью. «Актуальной задачей физического воспитания, говорится в Концепции, является поиск эффективных средств совершенствования развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях». Поскольку физическое здоровье образует неразрывное единство с психическим здоровьем и эмоциональным благополучием, то пути его достижения не могут быть сведены к узко медицинским и узко педагогическим мероприятиям.

Оздоровительную направленность должна иметь вся организация жизнедеятельности ребенка в дошкольном образовательном учреждении. Реализация важнейших положений Концепции, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, активизировала поиск новых технологий физкультурно-оздоровительной работы, оценки состояния здоровья и физического развития детей.

Усилия работников ДООУ сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Неслучайно именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада. Но что такое здоровьесберегающие технологии в педагогическом процессе ДООУ и что ими считать - до сих пор остается загадкой для широкого круга профессионально-педагогической аудитории и даже для тех, кто уверенно использует эти технологии в своей практике. Попробуем разобраться в понятиях.

**Здоровье** – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов (ВОЗ). Таблица 1.

Здоровьесберегающий педагогический процесс ДООУ - в широком смысле слова - процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьесобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка. Здоровьесбережение и здоровьесобогащение - важнейшие условия организации педагогического процесса в ДООУ.

В более узком смысле слова - это специально организованное, развивающееся во времени и в рамках определенное образовательной системы взаимодействие детей и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьесобогащения в ходе образования, воспитания и обучения.

**Технология** – это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным педагогическая. Сущность педагогической технологии заключается в том, что она имеет выраженную этапность (пошаговость), включает в себя набор определенных профессиональных действий на каждом этапе, позволяя педагогу еще в процессе проектирования предвидеть промежуточные и итоговые результаты собственной профессионально-педагогической деятельности. Педагогическую технологию отличают: конкретность и четкость цели и задач; наличие этапов: первичной диагностики; отбора содержания, форм, способов и приемов его реализации; использования совокупности средств в определенной логике с организацией промежуточной диагностики достижения цели, критериальной оценки результатов.

Важнейшей характеристикой педагогической технологии является ее воспроизводимость. Любая педагогическая технология должна быть здоровьесберегающей!

#### **Принципы здоровьесбережения.**

- **«Не навреди!»** - все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью.
- **Непрерывность и преемственность** – работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом занятии.
- **Соответствие содержания и организации** обучения и воспитания возрастным и индивидуальным особенностям ребенка.
- **Комплексный, междисциплинарный подход** – единство в действиях педагога, психолога и врачей.

**Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании** технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей. **Цель** здоровьесберегающих технологий в

дошкольном образовании применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и охранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. Применительно к взрослым – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального 'здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

**Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании** – классификация здоровьесберегающих технологий по доминированию целей и решаемых задач, а также ведущих средств здоровьесбережения и здоровьеобогащения субъектов педагогического процесса в детском саду.

В связи с этим можно выделить следующие виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

- медико - профилактические;
- физкультурно - оздоровительные;
- здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду;
  - технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования;
- валеологического просвещения родителей.

**Медико-профилактические технологии в дошкольном образовании** технологии, обеспечивающие сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств.

К ним относятся следующие технологии:

- организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
- организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста;
- организация и контроль физического развития дошкольников, закаливания;
- организация профилактических мероприятий в детском саду;
- организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов;
- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Сегодня медики не в состоянии справиться с проблемами ухудшения здоровья, поэтому встает вопрос о превентивной работе, о формировании осознанного отношения к здоровью и здоровому образу жизни (ЗОЖ). Пропедевтическая работа в данном направлении ложится на плечи педагогов.

**Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании** –технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, оздоровительные процедуры в водной среде (бассейне) и на тренажерах, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др. Реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДОУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы. Отдельные приемы этих технологий широко используются педагогами дошкольного образования в разных формах организации педагогического процесса: на занятиях и прогулках, в режимные моменты и в свободной деятельности детей, в ходе педагогического взаимодействия взрослого с ребенком и др.

**Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду** – это прежде всего технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Цель этих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление

знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. В дошкольной педагогике к наиболее значимым видам технологий относятся технологии личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников. Ведущий принцип таких технологий – учёт **личностных особенностей** ребёнка, индивидуальной логики его развития, учёт детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения. Построение педагогического процесса с ориентацией на личность ребёнка закономерным образом содействует его благополучному существованию, а значит здоровью.

Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий зависит от программы, по которой работают педагоги, конкретных условий дошкольного образовательного учреждения (ДОУ), профессиональной компетентности педагогов, а также показаний заболеваемости детей.

### **Современные здоровьесберегающие технологии (таблица 2)**

Таким образом, актуальным для нас является целесообразный подбор современных образовательных программ в соответствии с федеральным стандартом дошкольного образования. С приоритетом выбора максимально здоровьесберегающих образовательных методик и технологий, координацией деятельности всех педагогов и специалистов детского сада с целью разработки индивидуального маршрута воспитания и оздоровления с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей, интересов, перспектив развития каждого ребенка.

**Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка** – технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребёнка-дошкольника. Основная задача этих технологий обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в

детском саду и семье, обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника. Реализацией данных технологий занимается психолог посредством специально организованных встреч с детьми, а также воспитатель и специалисты дошкольного образования в текущем педагогическом процессе ДОО. К этому виду технологий можно отнести технологии психологического и психолого-педагогического сопровождения развития ребёнка в педагогическом процессе ДОО.

**Технологии здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов дошкольного образования** – технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

### **Валеологическое просвещение родителей.**

Здоровье ребёнка с первых дней жизни зависит от того микросоциума, который его окружает. Это обстоятельство налагает на членов семьи, и в первую очередь на родителей, особую ответственность. Часто знания родителей о мерах по сохранению и укреплению здоровья не согласуются с их действиями. Ценностные ориентации относительно значимости здоровья не актуальны и в этой связи не реализованы в повседневной жизни родителей. Поиск эффективных способов сохранения и укрепления здоровья дошкольников должен предусматривать повышение роли родителей в оздоровлении детей, приобщении их к здоровому образу жизни, создание традиций семейного физического воспитания. Важное место в решении этих социально значимых задач занимает детский сад, который может выступить в роли своеобразного центра пропаганды здорового образа жизни, воспитания культуры семьи, формирования у родителей знаний, умений и навыков по различным аспектам сохранения и укрепления здоровья, как детей, так и взрослых. Лишь при условии целенаправленной совместной деятельности родителей и педагогов может быть обеспечена положительная динамика показателей, характеризующих здоровье детей и их ориентацию на здоровый образ жизни.



Для реализации всех направлений работы по здоровьесбережению необходимо создание в ДОО единого здоровьезберегающего пространства.

Для этого должны быть созданы соответствующие **условия**.

-медицинский кабинет;

- физиотерапевтический кабинет (тубусный кварц, лампы «Соллюкс», аппарат УВЧ, ароматерапевтические приборы, кварцевые лампы для групповых и специальных помещений и т.д.);

- прививочный кабинет (холодильник, кварцевая лампа);

- массажный кабинет;

- спортивный зал (гимнастические стенки, гимнастические мячи, различные тренажеры и т.д.);

- зимний плавательный бассейн (различное оборудование для плавания);

- зал ЛФК;

- площадка для спортивных занятий на улице (беговые дорожки, мини-стадион, беговая дорожка, полоса препятствий, спортивно-игровое оборудование);

- создание предметно-развивающей среды в группе: уголок физического саморазвития, уголок уединения (постройки из мягких модулей, домики-палатки, различные ширмы), все имеющиеся в группах пособия и материалы (дидактические игры по ЗОЖ, безопасности поведения в различных ситуациях, ПДД и т.п.) всегда находятся в распоряжении детей - т.е. среда должна быть естественной комфортабельной обстановкой, рационально организованной и насыщенной разнообразным оборудованием и материалами;

- расстановка мебели в соответствии с ростом детей, освещение помещений, режим проветривания и т.п. (в соответствии с СанПиН);

- наличие наглядной информации для родителей, информационных стендов (о режиме дня, оздоровительных мероприятиях, о пропаганде здорового образа жизни и т.п.).

**Профилактические работы**, направленные на оздоровление детей.

*Лечебно-профилактическое направление:*

- ЛФК – два раза в неделю;
- лечебно-профилактический массаж – ежедневно;
- точечный массаж лица, рук, стопы – ежедневно;
- физиопроцедуры – ежедневно;
- фитотерапия – три раза в год;
- дыхательная гимнастика – ежедневно;
- закаливающие процедуры – ежедневно;
- профилактические и реабилитационные мероприятия – ежедневно.
- гигиенические и водные процедуры: умывание; мытье рук; игры с водой; обеспечение чистоты среды.
- свето-воздушные ванны: проветривание помещений (в том числе сквозное); сон при открытых фрамугах; прогулки на свежем воздухе; обеспечение температурного режима и чистоты воздуха.
- специальное закаливание: босохождение; игровой массаж; обширное умывание; дыхательная гимнастика. Арома- и фитотерапия: ароматизация помещений; фитопитание (чай, отвары); аромаподушки; аромамедальоны.
- диетотерапия: рациональное питание; индивидуальное меню (при аллергии, ожирении, хронических заболеваний).
- свето- и цветотерапия: обеспечение светового режима; цветное и световое сопровождение среды и учебного процесса.

### **Соблюдение санитарно-гигиенических норм:**

питьевой режим, смена постельного белья, переодевание в специальную форму перед занятиями, соблюдение режима проветривания.

Строгое соблюдение режима дня в образовательном учреждении и дома.

В наиболее эпидемиологичные периоды проводится следующий комплекс витаминотерапии:

- прием витаминов «Ревит»;
- кисель иммуномодулирующий «Золотой шар»;
- ароматерапия (увлажнение воздуха пихтовым маслом);
- кварцевание групп на период повышения заболеваемости ОРВИ и гриппа;
- натуропатия (чесночные бусы на период заболевания гриппом, ОРВИ);

- искусственная витаминизация третьего блюда аскорбиновой кислотой;
- оксалиновая мазь в нос;
- ионизация воздуха (люстры Чижевского);
- фиточай «Крепыш» с сиропом шиповника.

*Физкультурно-оздоровительное направление:*

#### 1. Учебная:

- физкультурные занятия в зале и на улице – ежедневно;
- физкультминутки – ежедневно;
- подвижные игры и физкультурные упражнения на прогулке – ежедневно;
- гимнастика после сна – ежедневно;
- утренняя гимнастика в зале и на улице – ежедневно.

Обеспечение здорового ритма жизни: щадящий режим (адаптационный период); гибкий режим; организация микроклимата.

Музыкотерапия: музыкальное сопровождение режимных моментов; музыкальное оформление фона занятий.

Физические упражнения: корригирующая гимнастика; подвижные и динамичные игры; профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, улучшение осанки, плоскостопие, нарушение зрения); терренкур (дозированная ходьба); пешие прогулки (туристические походы).

#### 2. Секционнo-кружковая работа: в зависимости от возможностей ОУ

- ритмическая гимнастика – три раза в неделю;
- художественная гимнастика – два раза в неделю;
- группа «Здоровейка» – один раз в неделю;
- хореография – два раза в неделю;
- фитнес – два раза в неделю;
- детский баскетбол – два раза в неделю;
- каратэ – два раза в неделю.

#### 3. Активный отдых:

- физкультурные досуги – один раз в месяц;
- физкультурные праздники – один раз в квартал;
- день здоровья – один раз в месяц;

– самостоятельная двигательная деятельность – ежедневно.

**Воспитательно-образовательная работа** регламентируется расписанием занятий, составленным с учетом программы и возрастных особенностей детей. Занятия познавательного цикла на протяжении всех пяти дней чередуются с прогулками на свежем воздухе, физкультурными занятиями, играми, лечебной гимнастикой. Учебная нагрузка не превышает предельно допустимой нормы. Занятия длятся от 15 до 35 минут в зависимости от возрастной группы. Ежедневно обязательными являются две прогулки (в первую и вторую половину дня), дневной сон, четыре приема пищи, игровая деятельность малой и большой подвижности, утренняя гимнастика, гимнастика после сна.

Профилактика близорукости и снятие зрительного утомления у детей –

- гимнастика для глаз;
- использование зрительных тренажеров

Психо - коррекционное направление:

Аутотренинг и психогимнастика: игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний; коррекция поведения.

Работа с родителями:

- консультации со специалистами – один раз в неделю;
- день открытых дверей – два раза в год;
- «папа, мама, я – спортивная семья» – один раз в год;
- поход выходного дня – один раз в квартал;
- информационный уголок здоровья – один раз в месяц;

Проведение санитарно-просветительной работы для родителей по темам:

- «Режим дня для часто болеющих детей»;
- «Закаливание ребенка дома»
- «Питание ребенка дома и в детском саду»
- «Профилактика глистных заболеваний»
- «Вредные привычки у родителей, курение, употребления алкоголя – их

влияние на детей»

- «Организация зрительного режима в вечернее время и в выходные дни у детей»

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

**Таблица 1**

**Основные понятия:** «технология» (ЮНЕСКО), «педагогическая технология» (В.А. Сластенин), «педагогическая технология», «образовательная технология педагогики здоровьесбережения», «здоровьесберегающая технология», «здоровье» (ВОЗ), «здоровье физическое», «физическая активность», «здоровье психическое», «психическая активность», «здоровье социальное», «социальная активность», «здоровье нравственное».

<b>Понятие</b>	<b>Определение</b>
«технология»	- это, прежде всего, системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования (ЮНЕСКО).
«педагогическая технология»	- строго научное прогнозирование (проектирование) и точное воспроизведение педагогических действий, которые обеспечивают достижение запланированных результатов (В.А. Сластенин).
«образовательная технология педагогики здоровьесбережения»	- это процесс воспроизведения педагогических действий из арсенала педагогического и методического инструментариев в рамках связи «Педагог – учащийся», осуществляемых посредством системного использования форм, средств и методов, которые

Понятие	Определение
	<p>обеспечивают достижение запланированных результатов с учетом целей и задач педагогики здоровьесбережения.</p>
<p>«здоровьесберегающая технология»</p>	<p>- это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.</p>
<p>«здоровье»</p>	<p>- это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов (ВОЗ).</p>
<p>«здоровье физическое»</p>	<p>- это совершенство саморегуляции в организме, максимальная адаптация к окружающей среде.</p>
<p>«физическая активность»</p>	<p>- естественная потребность здорового, развивающегося организма в движении (в детские годы выступает как предпосылка психического развития ребенка).</p>
<p>«здоровье психическое»</p>	<p>- это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности.</p>
<p>«психическая активность»</p>	<p>- потребность нормально развивающегося ребенка в познании окружающей жизни: природы, человеческих отношений; в познании самого себя.</p>
<p>«здоровье социальное»</p>	<p>- это моральное самообладание, адекватная оценка своего «Я», самоопределение личности в оптимальных условиях микро-, и макросреды (семье, школе, социальной группе).</p>

Понятие	Определение
«социальная активность»	проявляется в поведении, направленном на поддержание и выполнение правил, в стремлении помочь выполнять эти правила своим сверстникам.
«здоровье нравственное»	- это комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви, милосердия и красоты.

## Современные здоровьесберегающие технологии

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
<b>1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья</b>			
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	Руководитель физического воспитания, музыкальный руководитель, педагог ДО
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	Воспитатели
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	Воспитатели, руководитель физического воспитания



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	Воспитатели, руководитель физического воспитания, психолог
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	Все педагоги ДОУ
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)	Воспитатели, логопед
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Все педагоги

	с младшего возраста		
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	Все педагоги
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	Воспитатели
Гимнастика корригирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	Воспитатели, руководитель физического воспитания
Гимнастика ортопедическая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы	Воспитатели, руководитель физического воспитания
<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	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	Воспитатели, руководитель физического воспитания

	возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин.		
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	Воспитатели, психолог
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.	Воспитатели, психолог
Занятия из серии «Здоровье»	1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста	Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития	Воспитатели, руководитель физического воспитания, педагог-валеолог
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	Воспитатели, ст. медсестра, руководитель физического воспитания

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	Воспитатели, ст. медсестра, руководитель физического воспитания
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. Рекомендуются специальная методика для дошкольников	Педагог-валеолог, специально обученный педагог
<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	Воспитатели, психолог
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.	Все педагоги
Сказкотерапия	2 - 4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста	Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку	Воспитатели, психолог

		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 ДООУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка	Воспитатели, психолог
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	Воспитатели, психолог
Психогимнастика	1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин.	Занятия проводятся по специальным методикам	Воспитатели, психолог
Фонетическая ритмика	2 раза в неделю с младшего возраста не раньше чем через 30 мин. после приема пищи. В физкультурном или музыкальном залах.	Занятия рекомендованы детям с проблемами слуха либо в профилактических целях. Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движений	Воспитатели, руководитель физического воспитания, логопед

	Мл. возраст-15 мин., старший возраст-30 мин.		
--	--	--	--