**Здоровьесберегающие технологии, используемые в воспитательно−образовательном процессе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды здоровьесберегающих педагогических технологий** | **Время проведения в режиме дня** | **Особенности методики проведения** |
| **Технологии сохранения и стимулирования здоровья** | | |
| Физминутки (динамические паузы) | Во время занятий по 1-5 минут по мере утомляемости. | 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 занятия, на прогулке, в групповой комнате малой и средней степени подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. | Игры подбираю в соответствии с возрастом детей, местом и временем её проведения; используем лишь элементы 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. |
| Гимнастика пальчиковая | С младшего возраста индивидуально, либо с подгруппой ежедневно. | Проводится в любой отрезок времени. Эффективна для всех детей, особенно с речевыми проблемами. (тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. |
| Гимнастика для глаз | С младшего возраста ежедневно по 3-5 минут в любое свободное время, а также на занятиях в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки. | Используется наглядный материал, непосредственная демонстрация на различных предметах. |
| Гимнастика дыхательная | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Обеспечивается проветривание помещения, дети получают информацию об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры. |
| Фитотерапия | Ежедневно | Полоскание горла перед сном, личный пример. |
| Гимнастика бодрящая | Ежедневно после дневного сна 3-5 минут | Различная форма проведения: упражнения на кроватках, ходьба по массажным коврикам. |
| Фитонциды | Ежедневно в период эпидемии гриппа и ОРВИ | Употребление чеснока и лука, использование «чесночных амулетов» |
| Корригирующая гимнастика | в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. | Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей. Используется для исправления осанки. |
| Гимнастика ортопедическая | в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. | Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы |
| Игровой массаж | Индивидуально и фронтально. Можно использовать многократно в течение дня, включая его в различные режимные моменты в условиях дошкольного учреждения. | Длительность самомассажа для дошкольников составляет 5 – 10 минут. Руки и лицо должны быть чистыми (вымытыми) - руки необходимо согреть (растереть друг о друга). Каждое упражнение выполнять 8 раз: 4 раза для правой и 4 раза для левой руки. После каждого упражнения проводится расслабление: поглаживание или стряхивание рук. |
| **Технологии обучения здоровому образу жизни** | | |
| Физкультурные занятия | Два раза в неделю в спортивном зале. Старший возраст 1 раз в неделю на улице. | Занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает ДОУ. |
| Занятия по обучению детей здоровому образу жизни | Во второй половине дня согласно возрасту. | Занятия направлены на формирование навыков безопасного образа жизни. |
| Проблемно–игровые (игротреннинги и игротералия) | В свободное время, предпочтительнее во второй половине дня. Время не фиксировано, продолжительность зависит от задач, поставленных воспитателем. | Деятельность организуется незаметно для ребёнка, посредством включения педагога в игровой процесс. |