# Ежова О.Ю. [236-130-414]

Применение современных здоровьесберегающих технологий

В основу педагогического процесса легли здоровьесберегающие технологии В.Г.Алямовской, а также « Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развития детей от1 года до 7 лет» под редакцией Т.Н.Дороновой.

Здоровьесберегающая модель воспитательно-образовательного процесса нашей группы включает в себя следующие компоненты: профилактические (мониторинг здоровья малышей и оздоровительной деятельности (см. таблицы 1,2), организация и контроль физического развития малышей, организация здоровьесберегающей среды в группе); физкультурно-оздоровительные (развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры детей, закаливание (см. таблицу 5), дыхательная гимнастика, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье, воспитание культурно-гигиенических навыков) (см. таблицу 3); технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка (создание положительного эмоционального фона, применение музыкального сопровождения в режиме дня - музыкотерапия, сказкотерапия. индивидуальный подход); технологии сохранения и стимулирования здоровья (подвижные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая) (см. таблицу 4); нетрадиционные формы оздоровления (фитотерапия, фитонцидотерапия) (см. таблицу 3).

**Мониторинг** является целенаправляющим в качественной реализации здоровьеформирующих технологий, оздоровительной деятельности и состояния здоровья детей.

Таблица 1.

**Мониторинг здоровья малышей (паспорт здоровья группы)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Фамилия  Имя  ребёнка | Диагноз  при  поступлении | Группа  здоровья | Группа  физического развития | Начало учебного  года | | | Конец учебного  года | | |
| вес | рост | Маркировка мебели | вес | рост | Маркировка мебели |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

# Ежова О.Ю. [236-130-414]

Таблица 2.

**Мониторинг оздоровительной деятельности**

|  |  |
| --- | --- |
| Основные направления профилактической работы руководящего, педагогического и медицинского персонала группы | *Мероприятия* |
| 1. Профилактика травматизма детей. 2. Профилактика умственного переутомления и обеспечение эмоционального комфорта 3. Профилактика нарушений зрения 4. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата 5. Мониторинг самочувствия детей 6. Мониторинг санитарного состояния помещений | соблюдение гигиенических требований к организации образовательного процесса, организация оптимального режима дня, в том числе рационального двигательного режима;  мониторинг достаточной освещённости помещений и создание благоприятной световой обстановки;  организация рационального режима зрительной нагрузки  исключение длительных статических нагрузок;  систематическое проведение физкультминуток и физкультурных пауз;  мониторинг правильности осанки;  включение во все формы работы по физическому развитию детей упражнений, направленных на профилактику нарушений осанки и плоскостопия;  правильная расстановка детской мебели и её подбор с учётом роста воспитанников.  организация утреннего приёма воспитанников и наблюдение в течение всего времени пребывания;  соблюдение температурного режима, влажности, чистоты и свежести воздуха в помещении;  регулярное проветривание в присутствии (одностороннее) и в отсутствие (сквозное) детей. |

# Ежова О.Ю. [236-130-414]

Все составные здоровьесберегающего аспекта органично включены в режим дня.

Таблица 3.

**Система закаливающих мероприятий и физкультурно-оздоровительной работы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | Мероприятия | Группы | Периодичность | Ответственный |
| **Мониторинг** | | | | | |
| 1. | | Определение уровня фи­зического развития.  Определение уровня физи­ческой подготовленности детей | Все | 2 раза в год (в сентябре и мае) | Старшая медсестра  Восп. по физ. культуре, воспитатели групп |
| **Двигательная деятельность** | | | | | |
| 1. | | Утренняя гимнастика | Все  группы | Ежедневно | Воспитатели групп или воспитатель по физкуль­туре |
| 2. | | Физическая культура  - в зале  - на воздухе | Все группы | 1. раза в нед   2 раза  1 раз | Воспитатель по физкультуре Воспитатели групп |
| 3. | | Подвижные игры | Все группы | 2 раза в день | Воспитатели групп |
| 4. | | Гимнастика после дневного сна | Все группы | Ежедневно | Воспитатели групп |
| 5. | | Физкуль­турные досуги | Все | 1 раз в месяц | Воспитатель по физкультуре  Воспитатели, музыкальный руководитель |
| **Профилактические мероприятия** | | | | | |
| 1. | | Витаминотерапия | Все группы | 2 раза в год | Ст. медсестра |
| 2 | | Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с род.) | Все группы | В неблагоприят­ные периоды (осень-весна) воз­никновения ин­фекции) | Ст. медсестра |
| **Нетрадиционные формы оздоровления** | | | | | |
| 1. | Музыкотерапия | | Все группы | Использование музыки на занятиях физ­культуре и перед сном | Музыкальный руководи­тель, ст. медсестра, вос­питатель группы |
| 2. | Фитотерапия  а) полоскания горла  отва­рами трав  б) фиточай витаминный  в) фитоадептогены  (жень­шень, элеутеракок) | | По назначе­нию врача | 2 раза в год (но­ябрь, май) курсом в 20 дней 1 раз в год курсом в 20 дней 1 раз в год (но­ябрь) | Врач, ст. медсестра  Ст. медсестра, врач |
| 3. | Фитонцидотерапия  (лук, чеснок) | | Все группы | Неблагоприятные периоды, эпиде­мии, инфекцион­ные заболевания | Ст. медсестра, младшие воспитатели |
| **Закаливание** | | | | | |
| 1. | Контрастные воздушные ванны | | Все группы | После дневного сна, на физкуль­турных  занятиях | Воспитатели, воспитатель по физкультуре, инструк­тор по плаванию |
| 2. | Ходьба босиком | | Все группы | После сна, на за­нятии физкульту­рой в зале | Воспитатели, воспитатель по физкультуре |
| 3. | Облегченная одежда детей | | Все группы | В течение дня | Воспитатели, младшие воспитатели |
| 4. | Мытье рук, лица, шеи про­хладной водой | | Все группы | В течение дня | Воспитатели, младшие воспитатели |
| **Организация вторых завтраков** | | | | | |
| 1. | Соки натуральные или фрукты | | Все группы | Ежедневно 10.00 | Младшие воспитатели, воспитатели |

Таблица 4.

# Здоровьесберегающие технологии гр. «Колокольчик»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Виды здоровьесбере-гающих педагогических технологий*** | ***Время проведения в режиме дня*** | ***Особенности методики проведения*** | ***Ответственный*** |
| **1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья** | | | |
| 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. Ежедневноэ | Игры подбираются е соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. | 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 при оформлении группы и помещений к праздникам и др. | . 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 с младшего возраста | Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога | Все педагоги |
| 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, ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ | Воспитатели |
| **2. Технологии обучения здоровому образу жизни** | | | |
| Физкультурное занятие | 2-3 раза в неделю. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. | Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение | Воспитатели, руководитель физического воспитания |
| **3.** **Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка** | | | |
| Элементы арттерапии | Можно ежедневно подгруппами и индивидуально | Используются как свободная художественная деятельность детей, как рисование пальчиками . | Воспитатели, психолог |
| Технологии музыкального воздействия - музыкотерапия | В различных формах работы | Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр. | Все педагоги |
| Сказкотерапия | Можно ежедневно подгруппами и индивидуально | 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 совместно с детьми. | Воспитатели, психолог |

Таблица 5.

**Перечень закаливающих мероприятий**

|  |  |
| --- | --- |
| **Форма закаливания** | **Закаливающее воздействие** |
|
| Утренняя гимнастика | Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями |
| Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении | Воздушная ванна |
| Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности ( в помещении) | Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями; босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков, и т.п. |
| Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице) | Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями |
| Прогулка в первой и второй половине дня | Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями |
| Полоскание горла (рта) после обеда | Закаливание водой в повседневной жизни |
| Дневной сон без маек | Воздушная ванна с учетом сезона года, региональных климатических особенностей и индивидуальных особенностей ребенка |
| Физические упражнения после дневного сна | Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (контрастная воздушная ванна) |
| Закаливание после дневного сна | Воздушная ванна и водные процедуры - умывание |

* ***При полоскании гола (рта) используется кипяченая вода комнатной температуры***