

## ПАМЯТКА

### Здоровьесберегающие технологии

Здоровьесберегающие технологии в широком смысле – это технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья детей. В узком смысле здоровьесберегающие технологии это:

- 1) условия пребывания и обучения детей в образовательном учреждении (безопасные и способствующие укреплению здоровья);
- 2) педагогические приемы, методы, технологии, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья детей.

#### **Здоровьесберегающие условия:**

1.	Обстановка и гигиенические условия в физ. зале при проведении занятий - влажная уборка - температура и свежесть воздуха - рациональность освещения	ежедневная влажная уборка группы, проветривание полное 2р. в день, доступ дневного света, хорошее освещение
2.	Безопасные условия	- состояние помещения - состояние оборудования (в группе и на площадке)
3.	-Форма одежды детей и педагогов для физк занятий (в зале и на улице) -соответствующая температуре воздуха одежда для д/сада и прогулки	спортивная форма в едином стиле (футболка, шорты, кеды для зала, легкая куртка, удобная обувь для улицы)
4.	Наличие разнообразного спортивного оборудования (традиционное и нетрадиционное), способствующего развитию различных физических качеств	- в физкультурных уголках для свободной самостоятельной деятельности детей - выносной материал для прогулки
5.	Соблюдение требований к содержанию, <u>продолжительности</u> проведения занятий	учитываются: - требования СанПиН - требования основной общеобразовательной программы
6.	Дифференцированный подход к подбору заданий, упражнений	учитываются: - возраст детей - состояние здоровья, самочувствие каждого ребенка - индивидуальные физические возможности ребенка - пол ребенка
7.	Плотность занятия, чередование видов деятельности	60% времени на занятии – разнообразная двигательная деятельность, чередующаяся по степени активности, учитывается момент утомления детей, снижения их активности
8.	Психологический климат на занятии - между детьми - между детьми и педагогами Дети должны получать удовольствие от своей деятельности.	- дети учатся поддерживать друг друга, сотрудничать - должна соблюдаться дисциплина, но также присутствуют моменты эмоциональной разрядки (шутка, улыбка, поговорка, стихотворение, музыкальное сопровождение, игры)

## Здоровьесберегающие технологии, методы и приемы

### 1) сохранения и стимулирования здоровья

- физкультурные занятия
- закаливающие мероприятия
- подвижные и спортивные игры
- дыхательные упражнения
- пальчиковые игры
- корригирующие упражнения
- релаксация
- спортивные праздники и развлечения
- дополнительные корригирующие занятия кружка «Здоровейка»

### 2) обучения здоровому образу жизни

- игротренинги
- самомассаж и точечный массаж
- циклы интегрированных занятий из области «Здоровье»
- дни здоровья

№ п/п	Направления и мероприятия	График проведения	Продолжительность, мин
<b>1. Организация двигательного режима в ДОУ</b>			
1.1	Утренняя гимнастика	8:00-8:30	7-10
1.2	Занятия по физической культуре, хореографии	По сетке занятий три раза в неделю	15-30
1.3	Динамические паузы во время перерыва между занятиями	По необходимости	3 - 5
1.4	Физкультминутки	Во время занятий	3-5
1.5	Подвижные игры, физические упражнения на прогулках и самостоятельная двигательная деятельность детей	Во время прогулок и в самостоятельной деятельности	Не менее 4 ч
1.6	Самостоятельные игры в помещении с элементами двигательной активности. Использование пособий физкультурного уголка	В свободное время	30-40
1.7	Физкультурный досуг	Один раз в месяц	40-60
1.8	Соревнования, эстафеты	По плану	40-60
1.9	Спортивные праздники	Три раза в год	60
1.10	Походы, экскурсии в лес, парк и т. д.	1 раз в квартал	60
1.12	Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Неделя здоровья</li> <li>- "Папа, мама, я — спортивная семья"</li> <li>- "Веселые старты"</li> <li>- Участие родителей в массовых мероприятиях вне ДОУ (семейные эстафеты)</li> </ul>	По плану мероприятий	45-60

№ п/п	Направления и мероприятия	График проведения	Продолжительность, мин
1.13	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно	12-15
1.14	Посещение спортивного зала: подвижные игры, занятия на тренажерах	По графику работы зала	10-15
<b>2. Оздоровительная работа с детьми</b>			
2.1	Закаливающие мероприятия: <ul style="list-style-type: none"> <li>- прием детей на улице в теплое время</li> <li>- проветривание помещений</li> <li>- воздушные ванны</li> <li>- гимнастика после сна</li> <li>- умывание рук до локтя прохладной водой</li> <li>- сон без маек</li> <li>- ходьба по дорожкам здоровья</li> <li>- обливание ног</li> <li>- - игры с водой</li> </ul>	в завис. от погоды по графику после сна после сна в режиме дня  после сна в летний период	
2.2	Профилактические мероприятия: <ul style="list-style-type: none"> <li>- самомассаж ушных раковин</li> <li>- самомассаж стоп</li> <li>- полоскание рта и горла (простое и контрастное)</li> <li>- сухие бассейны</li> </ul>	в режиме дня  после приема пищи	
<b>3. Коррекционная работа</b>			
3.3	Корректирующие упражнения для профилактики плоскостопия	в режиме дня	3 -5
3.4	упражнения на формирование правильной осанки	в режиме дня	3 -5
3.5	дыхательные упражнения, упражнения для глаз	паузы на занятии, в теч.дня	3-5
<b>4. Создание условий для формирования навыков здорового образа жизни</b>			
4.1	Формирование навыков личной гигиены: <ul style="list-style-type: none"> <li>- наличие индивидуальных и общих туалетных принадлежностей;</li> <li>- обучение (объяснение, напоминание, поощрение и т. д.);</li> <li>- демонстрация различных схем, моделей, правил, способствующих выполнению самостоятельных действий;</li> <li>- беседы о полезности, целесообразности и необходимости выполнения правил личной гигиены;</li> <li>- демонстрация информативного и дидактического материала на тему "Я и мое здоровье"</li> </ul>	в режиме дня (во время приема пищи, умывания, одевания)	
4.2	Формирование навыков культуры питания: <ul style="list-style-type: none"> <li>- сервировка стола;</li> <li>- эстетика подачи блюд;</li> <li>- этикет приема пищи и т. д.</li> </ul>	В соотв. с режимом питания	-