



Здоровье-сберегающие
технологии
в разновозрастной
группе «А»

(1, 2 младшая группа)

воспитатель: Севрук Т.И.

Здоровье-сберегающие технологии:

- Выделяются также три группы здоровьесберегающих технологий:
 1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья: Стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая, гимнастика ортопедическая.
 2. Технологии обучения здоровому образу жизни: Физкультурное занятие, проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия, коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье», самомассаж, точечный самомассаж, биологическая обратная связь (БОС) .
 3. Коррекционные технологии: арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика.

Задачи:

- 1. Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.
- 2. Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.
- 3. Конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

Динамические паузы.



- Во время занятий 2-5 мин по мере утомляемости детей.
- Комплексы физкультминуток.

Пальчиковая гимнастика.



- Ежедневно, в любой удобный отрезок времени.
Кружок «Веселые пальчики»
- Рекомендуется детям с речевыми проблемами.

Дыхательная гимнастика.



- В НОД, как элемент утренней гимнастики, в разных формах физкультурно-оздоровительной работы

Гимнастика пробуждения.



- Каждый день после сна.

Дорожки здоровья



- Каждый день после сна.

Гимнастика для глаз.



- Ежедневно по 3-5 мин в любое удобное время, в зависимости от нагрузки.
- Рекомендуется использование наглядного материала и показ воспитателя.

Утренняя гимнастика



- Ежедневно, в группах.

Подвижные и спортивные игры



- Как часть физкультурного занятия, на прогулке, ежедневно.
- Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей.

Игровой час. (бодрящая гимнастика)



- После сна в группе , ежедневно.(подвижные игры или игровые упражнения)

Физкультурные занятия.



- Два раза в неделю в группе и на улице.
- Занятия проводятся в соответствии с программой.

Занятия по здоровому образу жизни.



- В режимных процессах, а так же , как часть или целое занятие по познавательному развитию.

Физкультурные досуги, праздники.



- Один раз в квартал.

Прогулки на свежем воздухе



- Ежедневно.

СМИ (ситуативные малые игры)



- Два раза в месяц(ролевая подражательная имитационная игра).

Артикуляционная гимнастика.



- 2 раза в неделю в 1 или 2-ой половине дня.

Арт - терапия



- Оздоровливание психосферы посредством воздействия музыки.

Сказкотерапия.



- Один раз в месяц во второй половине дня.
- Сказка выполняется как единый двигательный комплекс.