**Формирование у детей здорового образа жизни посредством использования инновационных здоровьесберегающих технологий**

**Корнева Наталья Александровна**  
Формирование у детей здорового образа жизни посредством использования инновационных здоровьесберегающих технологий

Необходимо в деятельность ДОУ внедрить следующие виды **здоровьесберегающих технологий**:

**1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья**

• Пестование Во время одевания, умывания и т. д.

Подбор приговороек –пестушек,направленный процесс настройки родителей на биоритмы ребенка и настройки ребенка на биополе Земли

• Стретчинг В домашних условиях

Игровые упражнения на растяжку мышц через расслабление

• Ритмопластика

• Подвижные и спортивные игры

Как часть физкуль-турного занятия, как на прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно Игры подбираются в соответствии с про-граммой по возрасту **детей**. **Используются** только элементы спортивн6ых игр

• Физкультурные минутки Во время НОД, 1,5-2 минуты во всех возрастных группах Рекомендуются для всех **детей** в качестве профилактики утом-ления

• Пальчиковая гимнастика С младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой. Рекомендуется детям с речевыми проблемами. Проводится в любое время

• Дыхательная гимнастика В разных **формах физкультурно- оздоровительной работы**, начиная с младшей группы Проветривание помещения и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур

• Гимнастика для глаз Ежедневно по 3-5минут в свободное время, в зависимости от нагрузки. Рекомендуется показ воспитателя и **использо-вание наглядности**

• гимнастика ортопедическая;

• Фитотерапия и аромотерапия

• Закаливание *(водные и воздушные процедуры)* Ежедневно, начиная с младшего возраста. Комплексы физичес-ких упражнений в спальне и группе

• Динамические паузы Во время НОД и между НОД 2-5минут по мере утомляемос-ти. В НОД в виде игр. Между НОД в виде танцевальных движений, элементов релаксации

• Релаксация По мере утомляемос-ти. Упражнения на раслабление

**2. Технологии обучения здоровому образу жизни**

• .Физкультурное занятие 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение

• Проблемно-игровые *(игротреннинги и игротерапия)* В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, **посредством** включения педагога в процесс игровой деятельности

• Коммуникативные игры 2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.

• Самомассаж В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в других **формах физ**. работы Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму

• 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. **Используется наглядный материал**

**3. Коррекционные технологии**

• Сказкотерапия 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста Занятия **используют** для психологической терапевтической и развивающей работы.

• **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 настроя и пр.

• **Технологии** коррекции поведения Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста Группы - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой **форме**.

• Фонетическая ритмика 2 раза в неделю с младшего возраста не раньше чем через 30 мин. после приема пищи. Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движений.