

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение Вязьма-Брянский детский сад «Солнышко»
Вяземского района Смоленской области**

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

Воспитатель Гостева Л.И.

Формирование у детей здорового образа жизни посредством использования инновационных здоровьесберегающих технологий

Необходимо в деятельность ДОО 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 спортивных 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 3-5 минут 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 2-5 минут по мере утомляемос-ти. В НОД в виде игр. Между НОД в виде танцевальных движений, элементов релаксации

- Релаксация По мере утомляемос-ти. Упражнения на расслабление

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 ДОО. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение

• Проблемно-игровые (*игротренинги 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 настроения 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.