

Здоровьесберегающие технологии в МБДОУ ДС №11

<i>Виды здоровьесберегающих педагогических технологий Ответственный</i>	<i>Время проведения в режиме дня</i>	<i>Особенности методики проведения</i>	<i>ФОТО</i>
1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
Стретчинг Инструктор ЛФК	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении	Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы	
Динамические паузы Воспитатели	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	
Подвижные и спортивные игры Воспитатели, инструктор физического воспитания	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.	

<p>Релаксация Воспитатели, руководитель физического воспитания, психолог</p>	<p>В любом подходящем помещении или в «Сенсорной комнате» по плану психолога В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп</p>	<p>Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы</p>	
<p>Технологии эстетической направленности Все педагоги ДОУ</p>	<p>Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. Для всех возрастных групп</p>	<p>Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса</p>	
<p>Гимнастика пальчиковая развитие мелкой моторики рук. Воспитатели, логопед</p>	<p>С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно</p>	<p>Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)</p>	
<p>Гимнастика для глаз Все педагоги</p>	<p>Ежедневно по 2- 3 мин., в нод, в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста</p>	<p>Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога</p>	

<p>Гимнастика дыхательная Все педагоги</p>	<p>В различных формах воспитательно-образовательной работы</p>	<p>Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры</p>	
<p>Гимнастика бодрящая Воспитатели</p>	<p>Ежедневно утром, 5-10 мин.</p>	<p>Форма проведения различна</p>	
<p>Гимнастика корригирующая Воспитатели, инструктор физического воспитания, инструктор ЛФК</p>	<p>В различных формах физкультурно-оздоровительной работы.</p>	<p>Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей</p>	
<p>Гимнастика ортопедическая, гидромассажные ванночки. Воспитатели, инструктор ЛФК</p>	<p>В различных формах физкультурно-оздоровительной работы, ЛФК</p>	<p>Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы</p>	
<p>Полоскание горла кипяченой водой комнатной температуры. Полоскание горла р-ром чеснока перед выходом на прогулку.(ФИТА НЦИДОТЕРАПИ Я) воспитатели</p>	<p>Регулярно после приема пищи</p>	<p>Закаливание слизистой оболочки рта, миндалин. Клокочущая вода оказывает массирующее воздействие, вымывает остатки пищи ,предупреждает ангину и кариес.</p>	

<p>Обливание водой комнатной температуры перед сном воспитатели</p>	<p>Ежедневно до сна с учетом температуры воздуха в комнате</p>	<p>Укрепление нервной системы, мобилизация внутренних сил организма</p>	
<p>Массаж . Медсестра по массажу</p>	<p>По назначению врача</p>	<p>Укрепление нервной системы, мобилизация внутренних сил организма</p>	
<p>Закаливание стоп контрастной водой(28-20-28) воспитатели</p>	<p>Ежедневно до сна с учетом температуры воздуха в комнате</p>	<p>Способствует закаливанию организма</p>	
<p>«Дорожка здоровья» воспитатели</p>	<p>Ежедневно до сна,</p>	<p>С целью профилактики плоскостопия, развития координации, глазомера</p>	

<p>Витаминотерапия Воспитатели, медперсонал.</p>	<p>Во время 2 завтрака, с- витаминизация 3 блюда.</p>		
<p>Кислородные коктейли. Медперсонал.</p>	<p>Сеансами 2 раза в год.</p>	<p>Укрепление здоровья , бронхо-легочной системы, улучшение сна.</p>	
<p>Фиточай</p>	<p>По назначению врача .</p>	<p>Лечебно- профилактическая и витаминная.</p>	
<p>Босохождение Воспитатели, специалисты, медики</p>	<p>Ежедневно</p>	<p>Формирование свода стопы, стимулирует кровообращение</p>	

2. Технологии обучения здоровому образу жизни

<p>Физкультурное занятие Воспитатели, руководитель физического воспитания</p>	<p>2 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. 3 раз на прогулке. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст -</p>	<p>Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДООУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение</p>	
---	--	--	--

	20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин.		
Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия) Воспитатели, психолог	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности	
Коммуникативные игры Воспитатели, психолог	1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	
НОД тематические, развлечения из серии «Здоровье» Воспитатели, руководитель физического воспитания, педагог-психолог.	По плану воспитателя и ДОУ	Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития	
Точечный самомассаж Воспитатели, ст. медсестра	Проводится ежедневно после сна время с младшего возраста	Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал	

«Побудка» Воспитатели.	Гимнастика в постели, проводится ежедневно после сна	Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал	
---------------------------	--	--	---

Циклический бег. Воспитатели, ст. медсестра.	Проводится ежедневно после сна.	Показана всем детям с целью, закаливания контрастно-воздушными ваннами, получение эмоционального заряда, бодрости, тренировки дыхания, улучшения газообмена	
---	---------------------------------	---	--

Прогулки	Длительность определяется СанПин с учетом природных условий	Показана всем детям с целью, закаливания воздушными ваннами, получение эмоционального заряда, бодрости, тренировки дыхания.	
----------	---	---	---

4.Лечебно-профилактические мероприятия

УВЧ Врач,физиомедсестра	По назначению врача	Профилактическое лечение при простудных и других заболеваниях.	
----------------------------	---------------------	--	--

<p>Тубус -кварц Врач, физиотерапевт</p>	<p>По назначению врача</p>	<p>Профилактическое лечение при простудных и других заболеваниях, оказывает бактерицидное действие</p>	
<p>Ультрафиолетовое групповое облучение Врач, физиотерапевт</p>	<p>По назначению врача</p>	<p>Способствует укреплению организма в борьбе с простудными заболеваниями.</p>	
<p>Массаж Врач, медсестра по массажу</p>	<p>По назначению врача</p>	<p>Способствует укреплению организма в борьбе с простудными заболеваниями. Оказывает успокаивающее действие, тонизирующее и возбуждающее</p>	
<p>Дыхательная гимнастика Врач, физиотерапевт, инструктор ЛФК.</p>	<p>По назначению врача</p>	<p>Способствует укреплению организма в борьбе с простудными заболеваниями.</p>	

<p>Занятия ЛФК Врач, инструктор ЛФК</p>	<p>По назначению врача</p>	<p>Профилактика и коррекция ортопедических заболеваний</p>	
---	----------------------------	--	---

4. Коррекционные технологии

<p>Арттерапия Воспитатели, психолог</p>	<p>Сеансами по 10-12 занятий</p>	<p>НОД проводят по подгруппам 10-13 человек,</p>	
<p>Технологии музыкального воздействия, музыкотерапия Все педагоги</p>	<p>В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей</p>	<p>Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.</p>	
<p>Сказкотерапия Воспитатели, психолог</p>	<p>2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста</p>	<p>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 группа детей</p>	

<p>Технологии воздействия цветом Воспитатели, психолог</p>	<p>Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач</p>	<p>Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка</p>	
<p>Технологии коррекции поведения Воспитатели, психолог</p>	<p>Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста</p>	<p>Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментарий и протоколы занятий</p>	
<p>Психогимнастика Воспитатели, психолог</p>	<p>1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин.</p>	<p>Занятия проводятся по специальным методикам</p>	
<p>Фонетическая ритмика Воспитатели, логопед</p>	<p>2 раза в неделю с младшего возраста не раньше чем через 30 мин. после приема пищи. Мл. возраст-15 мин., старший возраст-30 мин.</p>	<p>Занятия рекомендованы детям в профилактических целях. Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движения</p>	