

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад поселка Каменский Красноармейского района Саратовской области»

Утвержден
Приказ № 45 от 18 2021 г. *н 52*
Заведующий МБДОУ
«Детский сад п. Каменский»
Е.В.Гребенникова



**ПЛАН ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ
ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Разработан воспитателем
Есингалиевой Гульмирой Сулиминовной

п. Каменский Красноармейского района Саратовской области
2021 – 2022 учебный год

Пояснительная записка

Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем. Их можно выделить в три подгруппы:

- организационно-педагогические технологии, определяющие структуру воспитательно-образовательного процесса, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;
- психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми;
- учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья воспитанников.

Концепция модернизации российского образования предусматривает создание условий для повышения качества образования и в этих целях предполагает создание в образовательном учреждении условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников. Согласно современным представлениям целью образования является всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья.

Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий зависит от программы, по которой работают педагоги, конкретных условий дошкольного образовательного учреждения, профессиональной компетентности педагогов, а также показаний заболеваемости детей.

Очень важно, чтобы каждая из здоровьесберегающих технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие.

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

Современные здоровьесберегающие педагогические технологии

<i>Виды здоровьесберегающих педагогических технологий</i>	<i>Время проведения в режиме дня</i>	<i>Особенности методики проведения</i>	<i>Ответственный</i>
1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья			

Динамические паузы	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	Воспитатели
Подвижные и спортивные игры	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. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр.	Воспитатели
Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	Воспитатели
Технологии эстетической направленности	Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. Для всех возрастных групп	Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса	Все педагоги ДОУ
Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	Воспитатели
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Все педагоги

	младшего возраста		
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	Все педагоги
Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ	Воспитатели
Гимнастика корригирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	Воспитатели
Гимнастика ортопедическая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы	Воспитатели
2. Технологии обучения здоровому образу жизни			
Физкультурное занятие	2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Младший возраст- 15-20 мин.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	Воспитатели
Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)	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	Воспитатели

3. Коррекционные технологии

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.	Все педагоги
Технологии воздействия цветом	Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач	Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка	Воспитатели
Фонетическая ритмика	2 раза в неделю с младшего возраста не раньше чем через 30 мин. после приема пищи. В физкультурном или музыкальном залах. Мл. возраст-15 мин.	Занятия рекомендованы детям с проблемами слуха либо в профилактических целях. Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движений	Воспитатели

**Перспективный план по использованию различных видов здоровьесберегающих технологий в педагогическом процессе
ДОУ с дошкольниками**

Вторая младшая группа

	Динамические паузы	Подвижные и спорт. игры	Релаксация	Паль-ая + артик. гимнастика	Гимнастика для глаз	Гимнастика бодрящая	Гимнастика ортопедическая	Физ. занятие	Технологии муз. воздействия
понедельник	Во время занятий	Ежедневно	Ежед-но, в зависимости от состояния детей	3-4 р.в день	3-4 р.в день	Ежедневно после сна	Ежедневно после сна	+	Ежедневно, в различных формах ФОР
вторник	Во время занятий	Ежедневно	Ежед-но, в зависимости от состояния детей	3-4 р.в день	3-4 р.в день	Ежедневно после сна	Ежедневно после сна		Ежедневно, в различных формах ФОР
среда	Во время занятий	Ежедневно	Ежед-но, в зависимости от состояния детей	3-4 р.в день	3-4 р.в день	Ежедневно после сна	Ежедневно после сна	+	Ежедневно, в различных формах ФОР
четверг	Во время занятий	Ежедневно	Ежед-но, в зависимости от состояния детей	3-4 р.в день	3-4 р.в день	Ежедневно после сна	Ежедневно после сна	+	Ежедневно, в различных формах ФОР
пятница	Во время занятий	Ежедневно	Ежед-но, в зависимости от состояния детей	3-4 р.в день	3-4 р.в день	Ежедневно после сна	Ежедневно после сна		Ежедневно, в различных формах ФОР

Перспективный план по использованию ортопедической гимнастики во второй младшей группе

	<i>сентябрь</i>	<i>октябрь</i>	<i>ноябрь</i>	<i>декабрь</i>	<i>январь</i>	<i>февраль</i>	<i>март</i>	<i>апрель</i>	<i>май</i>
1 неделя	Разминка №1,2,3	Разминка №1,2,3,4, 5,6,7	Разминка + №8	Разминка+ №12	Разминка+ №16	Разминка+ №20	Разминка+ №11+ расслаб.	Разминка+ №15+ расслаб.	Разминка+ №19+ расслаб.
2 неделя	Разминка №1,2,3,4	Разминка+ Рассл. №21	Разминка+ №9	Разминка+ №13	Разминка+ №17	Разминка+ №8+ расслаб.	Разминка+ №12+ расслаб.	Разминка+ №16+ расслаб.	Разминка+ №20+ расслаб.
3 неделя	Разминка №1,2,3,4,5	Разминка+ Рассл. №21,22	Разминка+ №10	Разминка+ №14	Разминка+ №18	Разминка+ №9+ расслаб.	Разминка+ №13+ расслаб.	Разминка+ №17+ расслаб.	Разминка + №1,2,3+ расслаб.
4 неделя	Разминка №1,2,3,4,5, 6	Разминка+ Рассл .№21,22,23	Разминка+ №11	Разминка+ №15	Разминка+ №19	Разминка+ №10+ расслаб.	Разминка+ №14+ расслаб.	Разминка+ №18+ расслаб.	Разминка+ №4,5,6+ расслаб.

Перспективный план по использованию артикуляционной и пальчиковой гимнастики во второй младшей группе

	<i>понедельник</i>	<i>вторник</i>	<i>среда</i>	<i>четверг</i>	<i>пятница</i>
1-3 неделя	Артикул. гим. №1+	Артикул. гим. №2+	Артикул. гим. №3+	Артикул. гим. №4+	Артикул. гим. №5+
	Пальчик. гим. №18	Пальчик. гим. №17	Пальчик. гим. №16	Пальчик. гим. №15	Пальчик. гим. №14
2-4 неделя	Артикул. гим. №6+	Артикул. гим. №7+	Артикул. гим. №8+	Артикул. гим. №9+	
	Пальчик. гим. №13	Пальчик. гим. №12	Пальчик. гим. №11	Пальчик. гим. №10	Артикуляц. моторика языка

Ортопедическая гимнастика

Разминка

№ 1 «Веселые лапки»

Исходное положение(И.п.) сидя, пятки на полу, носки тянем на себя. Попеременное движение стопами вверх/вниз.

№ 2 «Построим мостик»

И.П. то же. Пальчиками ноги коснуться пола, при этом средний отдел стопы касаться пола не должен. Вернуться в И.П.

№ 3 «Гусеница»

И.П. сидя, стопы прижаты к полу. Сгибая пальчики, плавно подтягиваем пятку. Стараемся стопу от пола не отрывать. Выполняется в медленном темпе.

№ 4 «Лягушки»

И.П. сидя. Перекаты с пятки на носок, с подтягиванием пяток вверх. Выполняется в медленном темпе.

№ 5 «Братья-близнецы»

И.П. то же. Пятки на полу, носки приподняты. Максимально широко расставить пальчики, затем расслабить их. На правой стопе пальчики работают- на левой отдыхают и наоборот.

№ 6 «Прокати карандаш»

И.П. то же. Выполняем движение обеими стопами, прокатывая по полу карандаш от пятки к мыску и обратно

№ 7 «Передай мячик»

И.п. то же. Правая ножка перекатывать малый массажный мячик по полу к левой ножке и обратно.

Игры и упражнения для профилактики плоскостопия

№ 8 «Загрузи машину»

Дети стоят босиком, руки на поясе, спина прямая, пальцами ног поочередно берут камешки, желуди, небольшие плоды каштанов и складывают в кузов машинки, которую, медленно, провозит воспитатель.

№ 9 «Построим лесенку»

Дети стоят или сидят в одну линию. Первый ребенок берет палочку или карандаш пальцами ноги и передает следующему, не опуская на пол. Возле первого ребенка лежит 10-12 палочек. Дети передают по одной палочке друг другу, а последний выстаивает лесенку.

№ 10 «Эстафета»

Усложненный вариант предыдущего задания. Дети передают ногой палочку друг другу, не опуская на пол, соревнуются две команды.

№ 11 «Нарисуй картину»

Дети, сидя на стульчиках, пальцами ног составляют разнообразные сюжеты, используя палочки различного цвета и длины.

№ 12 «Поймай рыбку - достань жемчужинку»

В таз с водой опускаются камешки и пробки, дети пальцами ног «ловят рыб» (пробки) и достают со дна «жемчужины» (камешки).

№ 13 «Найди клад»

Ребенок становится в таз с водой и, перебирая камешки, ищет спрятанный предмет.

№ 14 «Стирка»

На полу перед детьми платочки. Пальцами ноги дети собирают платочек в гармошку и отпускают(стирают). Затем берут платочек за край, поднимают и опускают его(полощут) и снова собирают в гармошку(отжимают) и вешают платочек сушиться.

№ 15 «Рисуем кистью»

Дети берут пальцами ног кисть, набирают гуашь и рисуют солнышко (заборчик, ягодку, дом, дерево и т.д.)

№ 16 «Рисуем карандашами»

То же самое, что и в предыдущем задании, только рисуют, используя карандаши(задание можно усложнить, предложив использовать карандаши разных цветов)

№ 17 «Игра –имитация- перейди вброд»

Ходьба босиком по неровной поверхности -по песку, камешкам, дорожкам с нашитыми пуговицами разной величины.

№ 18 «Мы к лесной поляне вышли...»

Ходьба босиком или в носочках на носках, пятках, с поджатыми пальцами ног, с поднятыми пальцами, на внешней стороне стопы, на внутренней. Стоя на носочках перейти на наружный край стопы и вернуться в исходное положение.

№ 19 «Сложи узор»

Дети, стоя босиком, пальцами ног составляют узор по образцу и схеме.

№20 «Упражнения с массажным мячом»

И.П.сидя. Прокат мяча подошвенной поверхностью -от пятки до носка, попеременно правой/левой стопами

И.П.сидя Внутренней поверхностью стоп, ближе к голеностопным суставам, зажат мяч. Опираясь пальцами о пол, поднимаем и опускаем пятки, удерживая мяч.

И.П. - сидя на полу. Обхватываем мяч стопами с двух сторон, приподнимаем и удерживаем на весу 5-10 секунд

И.П. сидя на полу. Мяч между стопами. Разведение носков в стороны, пятки удерживают мяч.

Упражнения на расслабление

№ 21 «Медузы»

И.П. лежа на животе, руки разведены в стороны. Ноги выпрямлены и разведены на ширину плеч. Сгибаем ноги в коленях и соединяем стопы подошвами друг к другу. Затем возвращаемся в И.П.

№ 22 «Футбол»

Ребенок сидит на полу, ноги широко расставлены -это «ворота». Задача - не дать попасть мячу в ворота! Воспитатель или другой ребенок прокатывает мяч (медленно!) к воротам. Ребенок «отбивает» мяч стопами, без помощи рук.

№ 23 «Умелые пальчики»

Имитация подгребания песка пальчиками ног и отгребания (можно использовать мелкие предметы, фасоль, горох).

Артикуляционная гимнастика

Динамические упражнения для языка

№ 1«Побелим потолок»

Будем наводить порядок (Движение языком вдоль верхнего неба
Моляров возьмем бригаду от корня языка к верхним зубам)
Язычок вверх поднимаем
И побелке помогаем

№ 2«Вкусное варенье»

Нашей Маше очень смело (Движение языком по верхней и нижней губе
На губу варенье село «облизывание») Нужно
ей язык поднять Чтобы капельку слизать

№ 3«Жабка» Тянет

губы до ушей Хоть
завязочки пришей У
нее смешной вид
Улыбается стоит (Растягиваем губы в «улыбку»)

№ 4 «Футбол» Кончилось
уже безделье Будет языку
веселье Мяч в ворота
забивать Будем с ним
сейчас играть Язык на
губке притихает

Ф-Ф-Ф-тихонько выдыхает (Выполняем толчкообразные прирывистые движения
выдоха, язык между губами)

№ 5 «Лошадка»

Будто в цирке выступает
Конь подковами играет
Ты не бойся и смелей
Запрягай его скорей (Цокаем язычком)

№ 6 «Фокус»

С вами в цирке побывали
За фокусами наблюдали
Но и сами мы с усами
Фокусы покажем маме
Язык наш нужно
показать
Сначала зубкам волю дать (Пожевали язычок зубами)
Та –та –та –та –та Заморились уже зубы Пусть язык
покажут губы

Па –па –па –па –па (Пожевали язычок губами)

№ 7 «Булка»

Три паренька по переулку
Играя будто- бы в футбол
Туда-сюда гоняли булку
И забивали ею гол (Толкаем язычком щеку, ротик закрыт)

Шел мимо незнакомый дядя
Остановился и вздохнул
И, на ребят почти не глядя
К той булке руку протянул (вытягиваем язычок вперед)

Потом, насупившись сердито (дуть на кончик высунутого языка)

Он долго пыль с нее сдувал
И вдруг спокойно и открыто (губы
трубочкой) При всех ее поцеловал

-Вы кто такой,- спросили дети Забыв на время про футбол
-Я пекарь! - человек ответил
И с булкой медленно ушел (цоканье +погрозить пальцем)

И это слово пахло хлебом
И той особой теплотой
Которой налиты под небом
Моря пшеницы золотой.

Упражнения на артикуляционную моторику языка

№ 8 «Леденцы»

Пирожные, мороженое, варенье (облизываем языком верхнюю и
Какое же это объеденье нижнюю губу)

Но лучше всех, конечно, леденцы
Ведь так удобно брать их на прогулку (выполняется упражнение «орешек» -
толкаем языком щеку изнутри)
Друзей всех разом можно угостить.
Конечно не намажешь их на булку («маляр» - обводим языком верхнее небо,
зубы)
Зато за щеку можно положить («орешек»)
А если он на палочке, то даже облизать («лакание» - движение языка снизу-
вверх) Ах, как же хороши эти леденцы!

№ 9 «Водичка»

Булькает водичка
Нечего бояться
Это наша внучка (Цокаем языком)
Любит умываться
Чтоб белели зубки (Проводим языком по зубам)
Чтоб смеялся ротик («улыбка»)
Чтоб алели щечки (Надуваем щеки)
Не болел животик!

Пальчиковые игры

№ 10 «Уточки»

Раз, два, три, четыре, пять
(поочередно пальцы одной руки опускаются на стол)

Раз, два, три, четыре, пять
(те же действия с другой рукой)

Уточки идут гулять
(пальцы сложены холмиком, совершают волнообразные движения)

А на встречу им цыплята
(пальцы сложены щепоткой)

Вышли зерен поклевать
(показывают, как клюют зерно на одной ладошке и на другой)

Приглашают на обед
(ладошками зовут утят)
А утята им в ответ -нет
(движение кистью в стороны)

Мы по речке поплывем
(волнообразные движения кистями рук)

Сладкой ряски мы найдем

№ 11 «Хоровод»

Как у наших у
ворот
(локти на столе, одна кисть лежит на друг

Мыши водят хоровод
(на столе руки образуют круг)

И цыплята пляшут
(пальцы растопырены и совершают похлопывающие движения о стол)
Крылышками машут
(пальцы сомкнуты вместе, кроме большого, и совершают кивающие движения)

А утята пляшут
(руки на столе, опираются на локти, пальцы сложены щепоткой)

Хвостиками машут
(ладошки согнуты, совершают движения вправо-влево)

Прилетели птички -веселые синички
(руки на столе опираются на локти, большой и указательный пальцы сложены вместе, а остальными пальчиками машут)

№ 12 «Воздушный шарик»

(Соедините кончики пальцев рук так, чтобы получился «шарик». Пальцы должны быть слегка согнуты)

*«Круглый и воздушный
Ветерку послушный»*

№ 13 «Ключик»

Указательный палец левой руки изображает ключик. Его надо вставить в «замочек» (кулак правой руки). Сделайте несколько поворотов «ключа» - заведите «машину».

«Ключик в руку мы возьмем

И моторчик

*заведем: «Чик-чик-
чик»*

№ 14 «Моторчик»

Все пальцы, кроме больших, сцепите в замок и вращайте свободными пальцами относительно друг друга

Я моторчик заводжу-

И жу-жжу, жу-жжу, жу-жжу!

№ 15 «Карандаш»

Во время чтения загадки указательный палец «рисует» на столе

Пишет он, когда

диктуют,

Он и чертит, и рисует

А сегодня вечером

Он раскрасит мне альбом

№ 16 «Сапожки»

Два пальца -указательный и средний-«шагают» по столу .Остальные пальцы сожмите в кулак.

Если дождик, мы не тужим-

Бойко шлепаем по лужам,

Будет солнышко сиять -нам под вешалкой стоять

№ 17 «Дождик»

Приходил-стучал по крыше,

Уходил -никто не слышал

Расслабьте кисти рук и ударяйте кончиками пальцев по столу, изображая падающие на землю капли дождя. Темп может меняться: сначала идет сильный дождь (быстрые движения), потом дождь слабеет (движения замедляются).

№ 18 «Улитка»

Тук-тук, улитка (левую руку сожмите в кулак и положите на стол, изображая улитку. Правой рукой, так же сжатой в кулак, стучите по левой)

«Высуни рога (из левого кулачка высовываются, слегка шевелясь, указательный и средний - «рога»),

Дам тебе я хлеба (Протяните вперед ладони обеих рук) И кринку молока».

Психогимнастика

3- 4 ГОДА

1. «Разминка»

Дует, дует ветер, дует – задувает (*дети делают плавные движения руками вверх-вниз*),

Желтые листочки с дерева срывает (*кружатся на месте*).

И летят листочки, кружат по дорожке (*кружатся вокруг воображаемых деревьев*),

Падают листочки прямо нам под ножки (*медленно приседают*).

2. «Тише!»

Два мышонка должны перейти дорогу, на которой спит котенок. Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!» Этюд выполняется под музыку Б. Берлина «Спящий котенок».

Выразительные движения. Шею вытянуть вперед, указательный палец приставить к сжатым губам, брови поднять вверх.

РЕЛАКСАЦИЯ

Сели на пол, нашли свое сердце, прижали обе руки к сердцу. Прислушайтесь, как оно стучит. Представьте, что у вас в груди вместо сердца, кусочек ласкового солнышка, яркий и теплый свет его разливается по телу. Его столько, что оно уже не вмещается в нас. Я предлагаю послать тепло сердца, всем людям на планете. (Руки вынести вперед, кисти рук ладонями кверху).

Релаксация «Волшебный сон»

(проводится под спокойную музыку МЕЛОДИЯ СЛЕЗ – Бетховен)

«Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем (2 раза).

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши руки отдыхают...

Ноги тоже отдыхают...

Отдыхают, засыпают... (2 раза).

Шея не напряжена

И расслаблена она...

Губы чуть приоткрываются,

Все чудесно расслабляются

(2 раза).

Дышится легко....равно... глубоко... (пауза)

Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали.

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем,

Потянуться, улыбнуться,

Всем открыть глаза,

Проснуться.

Вот пора нам и вставать!

Бодрый день наш продолжать!»

Прошнуровано, пронумеровано
и скреплено печатью

15 (пятнадцать) листов

Заведующий МБДОУ

«Детский сад п. Каменский

Е.В.Гребенникова



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575800

Владелец Гребенникова Елена Владимировна

Действителен с 13.04.2021 по 13.04.2022