

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Берёзка» города Когалыма

**Модель
внедрения здоровьесберегающих технологий
гр № 10**

<i>№</i>	<i>Виды здоровьесберегающих педагогических технологий</i>	<i>Время проведения в режиме дня</i>	<i>Содержание и особенности методики проведения</i>
<i>Технологии сохранения и стимулирования здоровья</i>			
1.	Динамические паузы (вид активного отдыха снимают нервное напряжение от перегрузок	Ежедневно, во время занятий (по мере утомляемости детей)	<p>1. «Вышли уточки на луг» (Картотека «Физкультминутки»,карточка№3)</p> <p>2. «Скачет лягушонок»(Картотека «Физкультминутки», карточка№12)</p> <p>3. «Ветер» (Картотека «Физкультминутки», карточка№5)</p> <p>4. «Вверх рука и вниз рука» (Картотека «Физкультминутки», карточка№7)</p> <p>5. «В понедельник» (Картотека «Физкультминутки», карточка№6)</p> <p>6. «Разминка»(Картотека «Физкультминутки», карточка №10)</p>
2.	Подвижные и спортивные игры	Ежедневно, в разные режимные моменты	<p>1. «Ловкий оленевод» (Картотека « Подвижные игры», карточка№46)</p> <p>2. «Охотники и утки» (Картотека « Подвижные игры», карточка№22)</p> <p>3. «» (Картотека «Подвижные игры», карточка№9)</p> <p>4.«»(Картотека «Подвижные игры», карточка№5)</p> <p>5. «Гори, гори ясно!» »(Картотека «Хороводные игры», карточка №28)</p> <p>6. «Солнышко и дождик» (Картотека «Хороводные игры», карточка №35)</p> <p>7. «Водят пчелы хоровод» (Картотека «Хороводные игры», карточка №32)</p>

			8. «Мы ребята смелые» (Картотека «Подвижные игры», карточка №1) 9. «Воробушки и кот» (Картотека «Подвижные игры», карточка №18)
3.	Релаксация (снижение тонуса скелетной мускулатуры)	Ежедневно, в разные режимные моменты	1 «Порхание бабочки» под классическую музыку. (Картотека «Игры и упражнения на релаксацию») 2.«Волшебный сон» (Картотека «Игры и упражнения на релаксацию») 3. «Загораем» (Картотека «Игры и упражнения на релаксацию») (Использовать классическую музыку релакс) 4. «Дождь в лесу» (Картотека «Игры и упражнения на релаксацию»)
4.	Гимнастика пальчиковая	Ежедневно, в разные режимные моменты	1.«Дождик» (Картотека «Пальчиковые игры», карточка №1) 2.«Рыбка плавает в водице» (Картотека «Пальчиковые игры», карточка №8) 3.«Наперсток» (Картотека «Пальчиковые игры», карточка №10) 4. «Кролик» (Картотека «Пальчиковые игры», карточка № 12) 5. «Игра с горошком» (атрибуты: горошинки)(Картотека «Пальчиковые игры с предметами», карточка №1) 6. «Дом» (Картотека «Пальчиковые игры», карточка №14)
5.	Гимнастика для глаз	Ежедневно, в разные режимные моменты	1.«Самолет» (Картотека «Гимнастика для глаз», карточка № 6) 2.«Лучик солнца» (Картотека «Гимнастика для глаз», карточка № 4) 3.«Дождик» (Картотека «Гимнастика для глаз», карточка № 1) 4. «Послушные глаза» (Картотека «Гимнастика для глаз», карточка № 10) 5.«Бег по дорожке» (Картотека «Гимнастика для глаз» карточка № 7)

6.	Гимнастика дыхательная А.Н. Стрельниковой (тренирует все мышцы дыхательной системы. Заключается в активном коротком вдохе)	Ежедневно, в разные режимные моменты	<p>1.« Чей пароход лучше гудит?» (Картотека «Дыхательная гимнастика») 2.«Хлопушка» (использовать атрибуты: – веселые смайлики) (Картотека «Дыхательная гимнастика») 3.«Листопад» (Картотека «Дыхательная гимнастика») 4. «Насос» (Картотека «Дыхательная гимнастика», карточка №1) 5.«Перекаты» (атрибуты: снежинки из бумаги) (Картотека «Дыхательная гимнастика», карточка №2)</p>
7.	Гимнастика бодрящая	Ежедневно (после дневного сна)	<p>Комплекс №7 01.04.23г.-15.04. 23г. (1-2 неделя) Цель: Поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастно – воздушных ванн и физических упражнений. Воспитывать положительно – эмоциональный настрой на процесс пробуждения после сна. Оборудование: следы с пуговицами, тропа здоровья, аудиозапись с классической музыки.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Побудка в постели (под классическую музыку) 2. Корrigирующая ходьба по тропе здоровья 3. Гимнастика на ковре 4. Упражнения для профилактики плоскостопия на массажных ковриках. 5. Обширное умывание. <p>Комплекс №7 15.04.23г.-30.04. 23г. (4-5 неделя) Оборудование: следы с пуговицами, тропа здоровья, платочки, аудиозапись классической музыки.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Побудка в кровати «» (под спокойную музыку) 2. Корrigирующая ходьба по тропе здоровья

			3. Гимнастика на коврике «Заячья зарядка» 4.Дыхательная гимнастика «Подуй на плечо» 5. Упражнение « Захвати платочек» (профилактика плоскостопия) 6.Обширное умывание
8.	Прогулки-походы	Ежедневно (утром, после занятий, вечером)	Прогулка на территории детского сада
<i>Технологии обучения здоровому образу жизни</i>			
9.	Физкультурное занятие	2 раза в неделю в спортивном зале: <i>(Понедельник-Четверг)</i> 1 раз в неделю на улице. <i>(Среда)</i>	
10.	Коммуникативные игры	2 раза в неделю <i>(Понедельник-Среда)</i>	<p>01.04.23г. Тема: «Осторожно сосульки /снег с крыши/» Цели: дать знания о том, что сосульки могут быть опасны для человека (если упадут с крыши - травма и вспомнить, если облизывать или есть их - ангина); учить уберечься от сосулек в конце зимы - начале весны, подчиняться правилам безопасности, уметь предвидеть опасность.</p> <p>08.04.23г. Режим дня» Цель: Сформировать представление о режиме дня. Убедить в необходимости соблюдать режим дня для сохранения и укрепления здоровья. Воспитывать самостоятельность при выполнении режимных моментов</p> <p>15.04.23г. «Микробы и вирусы» Цель: Дать детям элементарные представления об</p>

			<p>инфекционных болезнях и возбудителях (микрофаги и вирусы). Показать детям значимость профилактики простудных и инфекционных заболеваний. Воспитывать привычку заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих людей.</p> <p>18.04.23г. «Телефоны экстренных служб»</p> <p>Цель: Расширять знание детей о работе МЧС, пожарной службы, службы скорой помощи</p> <p>22.04.23г. Тема: «Один дома»</p> <p>Цель: Научить детей правилам безопасности пребывания дома, если ребёнок остаётся один дома.</p> <p>Расширить представления детей о предметах, которые могут служить источниками опасности в доме, помочь детям самим сделать выводы о последствиях неосторожного обращения с такими предметами. Познакомить с правилами обращения с бытовыми приборами, острыми предметами, лекарствами.</p> <p>24.04.23г. Тема: «Насекомые - польза и вред»</p> <p>Цель: дать знание о правилах поведения при встрече с разными насекомыми.</p> <p><i>(Использовать папку «Беседы и занятия по ЗОЖ» с детьми старшего возраста)</i></p>
11.	Полоскание рта после еды	Ежедневно (после завтрака, обеда и ужина)	Кипяченой водой комнатной температуры.
<i>Коррекционные технологии</i>			
12.	Технологии музыкального воздействия	Ежедневно, в разные режимные моменты	Цель: вводить в мир разнообразных чувств, развивать интеллект, творческие, музыкальные способности, снять психическое напряжение, успокоиться, сосредоточиться, помочь детям

			<p>научиться использовать музыку для саморегуляции эмоциональных состояний.</p> <p>Используем музыкальные произведения для прослушивания в записи фонограмм в повседневной жизни: в качестве музыкального фона в утренний прием, сопровождение различных режимных процессов, во время рефлексивного круга, на утренней гимнастике, на занятиях по изобразительной, речевой деятельности, на физкультурных занятиях, в сюжетно-ролевых играх, во время бодрящей гимнастики после сна и как арт-терапию для снятия психического напряжения.</p>
13.	Технологии коррекции поведения	Понедельник	Занятия проводятся в игровой форме, по плану педагога – психолога.