

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)	1. «Вышли уточки на луг» (Картотека «Физкультминутки», карточка №3) 2. «Скачет лягушонок» (Картотека «Физкультминутки», карточка №12) 3. «Ветер» (Картотека «Физкультминутки», карточка №5) 4. «Вверх рука и вниз рука» (Картотека «Физкультминутки», карточка №7) 5. «В понедельник» (Картотека «Физкультминутки», карточка №6) 6. «Разминка» (Картотека «Физкультминутки», карточка №10)
2.	Подвижные и спортивные игры	Ежедневно, в разные режимные моменты	1. «Ловкий оленевод» (Картотека «Подвижные игры», карточка №46) 2. «Охотники и утки» (Картотека «Подвижные игры», карточка №22) 3. «» (Картотека «Подвижные игры», карточка №9) 4. «» (Картотека «Подвижные игры», карточка №5) 5. «Гори, гори ясно!» » (Картотека «Хороводные игры», карточка №28) 6. «Солнышко и дождик» (Картотека «Хороводные игры», карточка №35) 7. «Водят пчелы хоровод» (Картотека «Хороводные игры», карточка №32)

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

6.	Гимнастика дыхательная А.Н. Стрельниковой (тренирует все мышцы дыхательной системы. Закljučается в активном коротком вдохе)	Ежедневно, в разные режимные моменты	<p>1.« Чей пароход лучше гудит?» (Картотека «Дыхательная гимнастика»)</p> <p>2.«Хлопушка» (использовать атрибуты: – веселые смайлики) (Картотека «Дыхательная гимнастика»)</p> <p>3.«Листопад» (Картотека «Дыхательная гимнастика»)</p> <p>4. «Насос» (Картотека «Дыхательная гимнастика», карточка №1)</p> <p>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)</p> <p>Цель: Поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастно – воздушных ванн и физических упражнений. Воспитывать положительно – эмоциональный настрой на процесс пробуждения после сна.</p> <p>Оборудование: следы с пуговицами, тропа здоровья, ,аудиозапись с классической музыки.</p> <p>1. Побудка в постели (под классическую музыку)</p> <p>2. Корректирующая ходьба по тропе здоровья</p> <p>3. Гимнастика на ковре</p> <p>4. Упражнения для профилактики плоскостопия на массажных ковриках.</p> <p>5. Обширное умывание.</p> <p>Комплекс №7 15.04.23г.-30.04. 23г. (4-5 неделя)</p> <p>Оборудование: следы с пуговицами, тропа здоровья, платочки, аудиозапись классической музыки.</p> <p>1.Побудка в кровати «» (под спокойную музыку)</p> <p>2. Корректирующая ходьба по тропе здоровья</p>

			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
Технологии обучения здоровому образу жизни			
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>	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. 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 15.04.23г. «Микробы и вирусы» Цель: Дать детям элементарные представления об

			<p>инфекционных болезнях и возбудителях (микробы 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» Цель: Расширять знание детей о работе МЧС, пожарной службы, службы скорой помощи</p> <p>22.04.23г. Тема: «Один дома» Цель: Научить детей правилам безопасности пребывания дома, если ребёнок остаётся один дома. 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» Цель: дать знание о правилах поведения при встрече с разными насекомыми. <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.
	Коррекционные технологии		
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.