

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
СОВРЕМЕННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ, ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ.**

№ п/п	Технология	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
Технологии сохранения и стимулирования здоровья.				
1	СТРЕТЧИНГ	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.	Руководитель физ. воспитания.
2	РИТМОПЛАСТИКА	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин.	со среднего возраста. Обращается внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка.	Руководитель физ. воспитания, муз. руководитель, педагоги ДОУ.
3	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.	Педагоги ДОУ.
4	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.	Педагоги ДОУ, руководитель физ. воспитания.
5		После физ. нагрузки.	В любом подходящем помещении. В	Педагоги ДОУ,

	РЕЛАКСАЦИЯ		зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.	руководитель физ. воспитания, психолог.
Технологии эстетической направленности				
1	ГИМНАСТИКА ПАЛЬЧИКОВАЯ	Ежедневно, в любой удобный отрезок времени.	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами.	Педагоги ДОУ.
2	ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время	В зависимости от интенсивности зрительной нагрузки можно использовать с младшего возраста Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.	Педагоги ДОУ.
3	ГИМНАСТИКА ДЫХАТЕЛЬНАЯ	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы.	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.	Педагоги ДОУ.
4	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.	Педагоги ДОУ.
5	ГИМНАСТИКА КОРРИГИРУЮЩАЯ	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы.	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.	Педагоги ДОУ, руководитель физ. воспитания.
6	ГИМНАСТИКА ОРТПЕДИЧЕСКАЯ	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.	Педагоги ДОУ, руководитель физ. воспитания.

Технологии обучения здоровому образу жизни

1	ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ЗАНЯТИЕ	3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.	Педагоги ДОУ, руководитель физ. воспитания.
2	ИГРОТРЕНИНГ 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.	Педагоги ДОУ, психолог.
3	КОММУНИКАТИВНЫЕ ИГРЫ	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.	Педагоги ДОУ, психолог.
4	Занятия из серии «ЗДОРОВЬЕ»	1 раз в неделю по 30 мин.	Со ст. возраста. Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития.	Педагоги ДОУ.
5	САМО МАССАЖ	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму.	Педагоги ДОУ, руководитель физ. воспитания, ст. мед. сестра.

		физкультурно-оздоровительной работы.		
6	ТОЧЕЧНЫЙ САМО МАССАЖ	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста.	Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. <u>Используется наглядный материал.</u>	Педагоги ДОУ, руководитель физ. воспитания, ст. мед. сестра.
7	БИОЛОГИЧЕСКАЯ ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ (БОС)	От 10 до 15 сеансов работы с компьютером по 5-10 мин. в специальном помещении	Рекомендуется со старшего возраста. Необходимы соблюдение правил работы за компьютером. Рекомендуется специальная методика для дошкольников.	Педагог-валеолог, специально обученный педагог.
Коррекционные технологии				
1	АРТ-ТЕРАПИЯ	Сеансами по 10-12 занятий по 30-35 мин.	Занятия проводятся по подгруппам 10-13 человек, программа имеет диагностический инструментарий и предполагает протоколы занятий.	Педагоги ДОУ, психолог.
2	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.

3	СКАЗКОТЕРАПИЯ	2-4 занятия в месяц по 30 мин.	Со старшего возраста. 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.	Педагоги ДОУ, психолог.
4	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.	Педагоги, психолог.
5	ТЕХНОЛОГИИ КОРРЕЦИИ ПОВЕДЕНИЯ	Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин.	Со старшего возраста. 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.	Педагоги, психолог.
6	ПСИХОГИМНАСТИКА	1-2 раза в неделю по 25-30 мин.	Со старшего возраста. Занятия проводятся по специальным методикам.	Педагоги, психолог.
7	ФОНЕТИЧЕСКАЯ РИТМИКА	2 раза в неделю с младшего возраста не раньше чем через 30 мин. после приема пищи. Мл. возраст-15 мин., старший возраст-30 мин.	Занятия рекомендованы детям с проблемами слуха либо в профилактических целях. Проводится в спортивном или музыкальном зале. <u>Цель занятий</u> - фонетическая грамотная речь без движений.	Педагоги, руководитель физ. воспитания, логопед.

