**МКДОУ ЗАТО Знаменск ДС № 10 «Волшебная страна»**

*План-конспект*

*деловой игры с элементами тренинга для педагогов*

**«Особенности здоровьесберегающих технологий**

**в детском саду»**

 **Подготовила:**

 Инструктор по физической культуре

 Истратова Инна Валриевна

**Знаменск, 2019**

*Деловая игра с элементами тренинга для педагогов*

**«Особенности здоровьесберегающих технологий в детском саду»**

**План**

1. Введение.
2. Вступительное слово.
3. Упражнение «Воздушный шар».
4. Теоретическая часть.
5. Спортивная сказка «Репка».
6. Рефлексивно-ролевая игра.
7. Кроссворд.
8. Шуточная сказка.
9. Релаксация «Внутренний луч».
10. Рефлексия.
11. Тренинг «Моё здоровье».
12. Подведение итогов.
13. Завершающий этап.
14. Раздача материалов.
15. Литература.
16. **Введение**

 **Цель:** повышение профессиональной компетентности педагогов в вопросах здоровьесбережения дошкольников.

 **Актуальность проблемы:**

 На  сегодняшний  день  в  соответствии  с  ФГОС направление  «Физическое  развитие» занимает  ведущее  место  в  воспитательно-образовательном  процессе дошкольников. И это не случайно. Это связано с тем, что жизнь в ХXI веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной   на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья детей.

 **Здоровье –** это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов (Всемирная организация здравоохранения).

  Как известно, хорошее здоровье способствует успешному обучению, а успешное обучение – улучшению здоровья. Образование и здоровье тесно связаны.

 В последнее время все очевиднее прослеживается тенденция к ухудшению здоровья воспитанников.

 Усилия работников ДОУ сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка – дошкольника, на формирование и развитие здорового образа жизни, так как педагоги все острее понимают свою ответственность за благополучие новых поколений.

 Именно поэтому эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада.

 В нашем детском саду одной из задач на 2017-2018 год является «активизация работы по формированию у дошкольников ценностного отношения к здоровому образу жизни на основе развития разнообразных двигательных и физических качеств, укреплении физического здоровья в соответствии с ФГОС». Именно поэтому мною была выбрана тема «Особенности здоровьесберегающих технологий в детском саду»для проведения открытого занятия для педагогов, с целью повышения психолого-педагогической компетентности педагогов.

 Открытое занятие получило положительный отзыв коллег и рекомендации к тиражированию опыта.

 **Оснащение:** ватман, бумага А-4, карандаши, мелки цветные, ручки, раздаточный материал, доска магнитная, маркеры, Приложения (№ 1-№3), наглядность для доски, яблоки и дерево для рефлексии.

1. **Вступительное слово**

 Педагог:

 -Здравствуйте, уважаемые коллеги!

 - Крикните громко и хором, друзья,

 - Помочь откажетесь мне? (нет или да?)

 - Деток вы любите? Да или нет?

 - Пришли вы к нам на игру,

 - Сил совсем нет,

 - Вам лекции хочется слушать здесь? (Нет)

 - Я вас понимаю…..

 - Как быть господа?

 - Проблемы детей решать нужно нам? (Да)

 - Дайте мне тогда ответ,

 - Помочь откажетесь мне? (Нет)

 - Последнее спрошу у вас я:

 - Активными все будете? (нет или Да)

 Педагог: «Итак, с прекрасным настроением и позитивными эмоциями мы начинаем деловую игру «Особенности здоровьесберегающих технологий в детском саду».

**3. Упражнение «Воздушный шар»**

**(о ценности здоровья для человека)**

**Ход.** Педагог раздаёт листы А-4 на которых изображён воздушный шар.

Педагог: «На рисунке вы видите воздушный шар, который летит над землей. Дорисуйте человечка в корзине воздушного шара. Это Вы. Вокруг Вас ярко светит солнце, голубое небо. Напишите, какие 9 ценностей важные для Вас настолько, что Вы взяли бы их с собой в путешествие (например, деньги, здоровье, семья, работа, любовь и др.). А теперь представьте, что ваш воздушный шар начал снижаться и грозит скоро упасть. Вам нужно избавиться от балласта, чтобы подняться вверх. Сбросьте балласт, то есть вычеркните 3 (а потом еще 3) слова из списка. Что вы оставили в списке?»

Все зачитывают по кругу свои жизненные ценности. Педагог-психолог записывает их на доске. Если слова повторяются, то педагог-психолог ставит плюсы. Затем определяется рейтинг жизненных ценностей по количеству плюсов и по важности для присутствующих.  Например, 1 место – здоровье, 2 место – семья. Обсуждение результатов.

**4. Теоретическая часть**

 Педагог: «На первый план в дошкольном возрасте выступает воспитание у детей потребности в здоровье как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни. Работа по формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста в условиях ДОУ будет эффективной, если учитывать:

 - возрастные и индивидуальные особенности детей;

 - использовать разные формы работы по формированию здорового образа жизни дошкольников;

 - систематически и целенаправленно проводить работу по внедрению здорового образа жизни с  семьями воспитанников.

 Однако, невозможно решить проблему здоровья, применяя только традиционные психолого-педагогические технологии. Вот почему мы сегодня и поговорим о здоровьесберегающих технологиях.

 Итак, «здоровьесберегающие технологии» - это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мер, которые осуществляются в процессе взаимодействия («ребёнка и педагога», «ребёнка и родителей», «педагога и родителей»), и направлены на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

 Цель здоровьесберегающих образовательных технологий - обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

 **Основными задачами являются:**

 ***-*** создание максимально благоприятных условий для умственного, нравственного, физического, эстетического развития личности;

 - охрана и укрепление психофизического здоровья детей;

 - совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами здоровьесберегающих технологий;

 - воспитание потребности в здоровом образе жизни;

 - формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями.

 Современные здоровьесберегающие технологии используемые в системе дошкольного образования отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

 -  приобщение детей к физической культуре;

 - использование развивающих форм оздоровительной работы.

**Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:**

 - медико-профилактические;

 -  физкультурно-оздоровительные;

 - технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;

 -  здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования;

 - технологии просвещения родителей;

 - здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

 **Медицинские здоровьесберегающие технологии в ДОУ:**

 - обеспечивают сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медсестры ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств.

 -  мониторинг здоровья;

 - организация профилактических;

 - мероприятий;

 - рациональное питание;

 - рациональный режим дня;

 - здоровьесберегающая среда;

 - контроль и помощь в обеспечении требований СаНПиН.

 **Физкультурно-оздоровительные технологии**- направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка, развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников (двигательный режим, динамические паузы, закаливание, гимнастика, подвижные и спортивные игры, дни здоровья, спортивные развлечения, праздники).

 А, сейчас я хочу остановиться более подробно на образовательных здоровьесберегающих технологиях.

Здоровьесберегающие образовательные технологии можно разделить на:

**-**технологии сохранения и стимулирования здоровья
(динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, физкультурно-оздоровительная работа, массаж, психогимнастика);

**-** технологии обучения здоровому образу жизни (физкультурные занятия);

**-**коррекционные технологии: (технологии музыкального воздействия, которые используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя, сказкотерапия, технологии воздействия светом – правильно подобранные цвета интерьера в группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка).

**Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов**- технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни. Здоровьесбережение в работе с педагогами ДОУ:

- Семинары-тренинги.

- Консультации для педагогов.

- Практикум для педагогов ДОУ.

- Обсуждение вопросов здоровьесбережения на педагогических советах и медико-педагогических совещаниях в группах.

**Технологии сохранения и стимулирования здоровья с детьми:**

- Динамические паузы;

- Подвижные и спортивные игры;

- Релаксация;

- Пальчиковая гимнастика;

- Гимнастика для глаз;

- Дыхательная гимнастика;

- Музыкотерапия.

- Цветотерапия (хромотерапия).

- Арт-терапия.

- Сказкотерапия.

В целом, это те технологии, которые мы используем каждый день в нашей работе».

**5.** **Спортивная сказка «Репка»**

 Педагог: «Я предлагаю вам поиграть в игру, размяться и снять напряжение и усталость».

**Ход:** Пошел дед в огород (ходьба друг за другом), посадил репку (приседание с прямой спиной), и не одну, а много (серия приседаний). Выросла репка большая-пребольшая (потянуться вверх). Стал деде репку тянуть (наклоны с прямой спиной). Тянул, тянул…не вытянул. Позвал дед бабку. Пошла бабка в огород (ходьба с перекатом). Стали тянуть репку (наклоны с прямой спиной), не вытянули. Позвали внучку (ходьба на носочках). Стали тянуть репку (наклоны с прямой спиной), не вытянули. Пришла Жучка (ходьба на коленях с опорой на ладони), не вытянули репку. Прибежала Мурка, спинку выгибает (стоя на четвереньках, прогибать спину), хвостиком машет (повороты таза в стороны, не отрывая ног от пола). Не вытянули репку. Позвали мышку (легкий бег на носочках). Взялись друг за друга (сесть друг за другом, ноги упираются в спину сидящего), потянули репку (наклоны вперед) и вытащили репку. Устали, легли на спину. А потом встали, показали, какая репка была большая (потянулись вверх), и захлопали от радости в ладоши (хлопки над головой). В конце сказали на выдохе: «Тянули, тянули…вытянули репку!»

**6. Рефлексивно-ролевая игра**

Педагог: «Я предлагаю вам поработать в мини группах и закрепить новую информацию. Постарайтесь ответить на вопрос: «Что мешает ребёнку быть здоровым? Найдите причины, которые оказывают неблагоприятное воздействие на здоровье ребёнка дошкольного возраста. Только, давайте постараемся не затрагивать глобальные причины: наследственная предрасположенность, экология. Нужно найти те причины, на последствия которых можем повлиять именно мы, как педагоги».

**Ход.** Участникам каждой группы необходимо определить те причины, которые, с их точки зрения, мешают ребёнку, который посещает детский сад, быть здоровым.

Ключевой вопрос: каким образом мы можем на это повлиять? Работа в группах. Презентация ответов. Один представитель от группы. Обсуждение.

**7.** **Кроссворд «Здоровье – это движение!»**

 Записываем ответы по порядку по горизонтали:

 1. Основной и любимый вид деятельности детей (игра).

 2. Гимнастический предмет для совершенствования талии (обруч).

 3. Кружок физического воспитания (секция).

 4. Один из видов движения (метание).

 5. Гимнастические танцы под музыку (аэробика).

 6. Один из способов пробуждения организма (гимнастика).

 7. Один из видов профилактики заболеваний (закаливание).
Должно получится слово по вертикали:

 8. То, что предотвращает заболевание (профилактика).

**8. Шуточная сказка «Красная шапочка»**

 - Бабушка, бабушка, а почему у тебя такое морщинистое лицо?

 - Это потому что я не любила умываться по утрам и вечерам, моя внученька.
 - Бабушка, а почему у тебя такие желтые зубы?
 - Потому, что я их не чистила и курила, как и твой дедушка.
 - Бабушка, бабушка, почему у тебя такие тусклые глаза?
 - Потому, что я не любила, есть морковь, моя внученька.
 - Бабушка, бабушка, а почему ты вся дрожишь и медленно ходишь?
 - Это потому, моя деточка, что по утрам никогда не делала зарядку.

 *Если ты не хочешь выглядеть, как эта бабушка, веди здоровый образ жизни!*

**9. Релаксация «Внутренний луч»**

 **Ход.** Включается спокойная музыка.

 Педагог-психолог: «Сейчас мы выполним с вами психотехническое упражнение, с помощью которого можно снять усталость, обрести внутреннюю стабильность и почувствовать уверенность в себе.
Приметите удобную позу, сядьте удобно.Представьте, что внутри вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и медленно, постепенно освещает лицо, шею, плечи, руки теплым, ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка, ослабляется складка на лбу, ослабляются зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность — спокойного, освобожденного человека, удовлетворенного собой, своей жизнью и своей профессией. И теперь вместе, не открывая глаза, произносим «Я стал новым человеком! Я стал молодым и сильным, спокойным и стабильным! Я все буду делать хорошо!»

**10. Рефлексия**

**Ход.** Воспитатели называют формы работы, направленные на оздоровление физическое развитие детей, а ведущий на доске записывает. **Ключевой вопрос,** какие здоровьесберегающие образовательные технологии используют в работе вы? Например, «подвижные игры», «спортивные игры»,  «гимнастика пробуждения», «психогимнастика», «пальчиковая гимнастика», «цветотерапия», «сказкотерапия».

Затем педагогам предлагается оценить себя по каждому разделу, используя цветные кружки-яблоки, которые крепятся к доске, на которой изображено дерево:

- зеленое яблоко – хорошие знания, нет затруднений;

- желтое яблоко – слабо, недостаточно знаю, не всегда получается;

- красное яблоко – внимание – беда, не знаю, не получается.

В результате наглядно видно, какая из проблем вызывает затруднения у большинства педагогов.

Например, какие формы работы можно применять в своей деятельности воспитатель: физкультурные занятия, утренняя гимнастика, прогулки, подвижные игры, походы, закаливание, гимнастика после сна, физминутки, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, массаж, спортивные развлечения, спортивные праздники, походы, дни здоровья, самостоятельная деятельность детей.

Педагог-психолог: «Сегодня мы много говорили о здоровье, о здоровье наших детей. А сейчас я предлагаю вспомнить о собственном здоровье. Все мы прекрасно понимаем, как важно беречь свое здоровье. Но делаем ли мы что-то для того, чтобы сохранить его на долгие годы? Давайте ответим на несколько вопросов теста и узнаем, как мы относимся к своему здоровью».

**11. Тренинг «Моё здоровье»**

1. Ваш любимый напиток?

2. Как вы относитесь к жирной пище?

3. Если вас одолела бессонница, вы:

4. Если у вас нет жалоб, ходите ли вы к врачам?

5. Если что-то заболело, сразу ли вы обратитесь к врачу?

6. Дружите ли вы со спортом?

7. Принимаете ли вы лекарства?

8. Если у вас дурное настроение, вы:

**12. Подведение итогов. Выводы**

Здоровье – самый главный показатель жизнедеятельности каждого человека, и только с хорошим здоровьем можно жить полноценной жизнью.

С самого раннего детства каждый из нас осознаёт важность разумного отношения к своему здоровью.

В. А. Сухомлинский говорил: «Забота о человеческом здоровье, о здоровье ребенка – это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм, не свод требований к режиму, питанию, труду и учебе. Это прежде всего забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил».

Детский сад должен стать садом, где ребенка научат с ранних лет заботиться о своем здоровье. А это зависит от нас, взрослых, так как мы подаем пример своим поведением.

Каждый из нас знает, что своё здоровье или близких тебе людей нельзя купить ни за какие деньги. Оно сохраняется или приобретается ежедневным трудом.

Давайте «здоровье» поставим на 1-ое место. И давайте привычку вести здоровый образ жизни не оставлять на понедельник, а начнем прямо сейчас.

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников – основная задача дошкольных учреждений на сегодняшний день. В Концепции дошкольного воспитания подчеркивается важность создания условий, которые обеспечивают и физическое, и психическое здоровье ребенка.

Дошкольный возраст – это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, когда у ребенка закладываются основные навыки по формированию здоровья. Эти навыки в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам и научат правилам здорового образа жизни, которые им пригодятся в будущем.

Кроме этого, именно в этом возрасте отмечается более тесная связь ребенка с семьей и воспитателем, чем в школьный период, что помогает наиболее эффективно воздействовать не только на ребенка, но и на членов его семьи.

Понимая государственную значимость работы по формированию, укреплению, сохранению здоровья своих воспитанников, коллектив нашего детского сада активно работает по здоровьесбережению, оптимально используя материальные, интеллектуальные и творческие ресурсы учреждения.

Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий в конкретном ДОУ зависит от:

- типа дошкольного учреждения;

- организации здоровьесберегающей среды;

- от программы, по которой работают педагоги;

- продолжительности пребывания  детей в ДОУ;

- от показателей здоровья  детей;

- профессиональной компетентности педагогов.

 Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

В течение дня используем различные  виды  здоровьесберегающих педагогических технологий.

Во время непосредственно образовательной деятельности проводим динамические паузы по мере утомляемости детей. С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно проводим пальчиковую гимнастику в любой удобный отрезок времени.

Обязательным оздоровительным моментом в работе является прогулка. Игры на прогулке подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем их проведения.

Непосредственно образовательная деятельность – основная форма физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ. Именно она должна стать основным средством оздоровления детей и профилактики различных заболеваний.

Параллельно с физическим развитием идёт обучение детей основам культуры здоровья. Валеологический материал органично включается в структуру НОД, способствуя расширению знаний детей о строении человека, влиянии физических упражнений на организм, о безопасности жизнедеятельности.

Безусловно, любая НОД включает элементы здоровьесберегающих педагогических технологий: дыхательную и пальчиковую гимнастики, психогимнастику, упражнения для релаксации.

 Дыхательные упражнения. Целесообразность введения дыхательных упражнений, которые проводятся в увлекательной игровой форме, обусловлена тем, что в результате их использования осуществляется полноценный дренаж бронхов, очищается слизистая дыхательных путей, укрепляется дыхательная мускулатура в целом, происходит и энергетическая подпитка организма. Вместе с тем правильное дыхание регулирует состояние нервной системы человека, а тем более ребенка-дошкольника.

 Пальчиковая гимнастика. Использование в содержании НОД пальчиковой гимнастики обусловлено недостаточным развитием мелких групп мышц у дошкольников. В результате кисти рук детей приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений, развивается речь. Дети с удовольствием запоминают и воспроизводят тексты гимнастики, развивая при этом не только речь, но и другие психические процессы (память, мышление, воображение).

 Психогимнастика.

 В содержание занятий включаем также психогимнастические этюды и упражнения, направленные на развитие и  коррекцию различных сторон психики ребенка. Их использование позволяет снижать у детей эмоциональное напряжение, в результате чего происходит коррекция эмоциональной сферы.

 Релаксационные упражнения.

 При использовании релаксационных приемов как компонента заключительной части НОД стараемся придерживаться постепенного перехода в состояние расслабления.

 **Взаимодействие ДОУ с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей:**

 Непременное условие успешной работы по здоровьесбережению и здоровьеобогащению дошкольников - активное  взаимодействие педагогов с родителями воспитанников. Детский сад и семья – вот две основные социальные структуры, которые главным образом определяют уровень здоровья ребенка.

 В своей работе кроме традиционных форм, таких как собрания, консультации, стараемся использовать и нетрадиционные формы организации общения с родителями (семинары-практикумы, деловые игры, диспуты, ринги).

 Важно, активно привлекать родителей к совместным мероприятиям с детьми: дни семейного отдыха, участие мам и пап в детских праздниках, где широко используем музыкальное сопровождение для повышения эмоционального настроя, подвижные игры, игры-эстафеты.

 Если воспитатели и родители будут взаимодействовать, то мы можем добиться полноценных результатов, сохраним молодое поколение здоровым.

 **Работа с родителями средства:**

 - Информационные стенды для родителей в каждой возрастной группе.

 -  Информационные стенды медицинских работников о медицинской профилактической работе с детьми в ДОУ.

 - Приобщение родителей  к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДОУ;

 - Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения.

 - Педагогические беседы, общие и групповые родительские собрания, консультации, выставки детских работ, изготовленных вместе с родителями, участие родителей в подготовке и проведении праздников, физкультурных досугов, совместное создание предметно развивающей среды.

Использование указанных оздоровительных технологий проходит в игровом варианте: обучение и оздоровление происходит с лёгкостью, упражнения и оздоровительные техники остаются в памяти ребёнка надолго.

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребёнка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и не осложнённое развитие.

В каждой группе есть своя копилка упражнений, направленных на всестороннее развитие каждого ребенка и группы детей в целом.

Наша основная задача – сохранить и укрепить физическое и нервно-психическое развитие ребенка. Практическая работа по этим направлениям организуется с учетом возрастных особенностей детей, что позволяет повысить ее эффективность и оказать положительной влияние на состояние здоровья и динамику их физической подготовленности.

**13. Завершающий этап**

**Ход:** участникам тренинга предлагается прикрепить багаж знаний и опыта на «Корабль мечты». Открытый пустой чемодан-сомневаюсь, что данное занятие помогло мне. Закрытый полный чемодан-понравился тренинг, я думаю, что мое участие в данном занятие помогло мне лучше узнать формы взаимодействия с детьми, с помощью здоровьесберегающих технологий, и улучшить их возрастное развитие.

**15. Литература**

 1. Авченко Н. Как физическое воспитание влияет на психическое развитие ребенка. - Ж - л «Здоровье дошкольника», 2009 г., №5, с. 18.

 2. Борисова Е. Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – Издание 2 - е, переработанное. – М.: Глобус; Волгоград: Панорама, 2009г. – 144 с.

 3. Интернет-ресурс (игры, наглядность, памятки).

 4. Кухлинская В. В. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в ДОУ. – Ж – л  «Управление ДОУ», 2007 г., с. 84.

 5. Сыромятникова Л.М. Педагогические советы в дошкольном образовательном учреждении: Функции. Содержание. Планирование. Методы. Традиционные и нетрадиционные формы. – М.: «Планета», 2011.

 6. Елжова Н.В. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении. – Ростов н/Д.: «Феникс», 2011.

 7. Педагогические советы / авт.-сост. И.М.Бушнева. – Волгоград: Учитель, 2012г.

 **Приложение**

Памятка

**Существует 10 золотых правил здоровьесбережения**

* Соблюдайте режим дня!
* Обращайте больше внимания на питание!
* Больше двигайтесь!
* Спите в прохладной комнате!
* Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
* Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
* Гоните прочь уныние и хандру!
* Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
* Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
* Желайте себе и окружающим только добра! (Это касается всех нас, не только детей)

**«Я здоровым быть могу – сам себе я помогу»**

* Новый день начинайте с улыбки и утренней зарядки.
* Соблюдайте сами режим дня и требуйте этого у своих детей.
* Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
* Любите своего ребенка – он ваш. Уважайте членов своей семьи, они – ваши попутчики.
* Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.
* Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
* Личный пример по здоровому образу жизни – лучше всякой морали.
* Используйте естественные факторы закаливания, чтобы быть здоровыми.
* Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.
* Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями.
* Успехов всем нам в сохранении и улучшении своего здоровья. Будьте молоды и жизнерадостны, как и ваши воспитанники.

**«Современные здоровьесберегающие технологии в ДОУ»**

Технологии сохранения и стимулирования здоровья

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Названиетехнологии | Определение |
| 1 | Физкультурнаяминутка | Динамическая пауза для профилактики переутомления на занятиях. |
| 2 | Подвижные и спортивные игры | Игры с правилами, где используются естественные движения, и достижение цели не требует высоких физических и психических напряжений. Спортивные игры – игры, по которым проводятся соревнования. |
| 3 | Пальчиковаягимнастика | Тренировка тонких движений пальцев  кисти рук, развитие мелкой моторики, психопрофилактика развития речи. |
| 4 | Артикуляционнаягимнастика |  Упражнения для формирования правильного произношения: выработки полноценных движений губ, языка, челюсти. |
| 5 | Бодрящая гимнастика | Переход от  сна к бодрствованию через движения. Поднятие настроения и мышечного тонуса детей с помощью физических упражнений. |
| 6 | Гимнастика для глаз | Упражнения для снятия глазного напряжения. |
| 7 | Дыхательная гимнастика | Специальные упражнения, которые позволяют очистить слизистую оболочку дыхательных путей, укрепить дыхательную мускулатуру, улучшить самочувствие ребенка. |
| 8 | Ритмопластика | Система физических упражнений, выполняемых под музыку, способствует развитию у детей мышечной свободы, выразительности, красоты, грациозности, ритмичности движений, музыкальности, чувство ритма и пластику. |
| 9 | Релаксация | Система расслабляющих упражнений, направленная на восстановление между процессами равновесия возбуждения и торможения и снижение двигательного беспокойства (дыхание, мышечное расслабление). |
| 10 | Технологии эстетической направленности | Эмоциональное благополучие ребенка. Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок, оформлении помещений к праздникам. |
| 11 | Гимнастика ортопедическая | Система упражнений, направленная на профилактику нарушений осанки и плоскостопия. |
| 12 | Гимнастика корригирующая | Система индивидуальных  заданий, направленных на развитие и коррекцию конкретных видов движений и мышц. |
| 13 | Стретчинг | Специально разработанная система упражнений, направленная на совершенствование гибкости и подвижности в суставах и на укрепление этих суставов. |

Коррекционные технологии

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Названиетехнологии | Определение |
| 1 | Арт-терапия | Оздоравливание эмоциональной сферы дошкольников средствами воздействия различных видов искусств (музыка, ИЗО, мандала-терапия, игры с песком, игры с водой). |
| 2 | Технология музыкального воздействия | Создание специального музыкального сопровождения (звуки природы, прослушивание классики), которое эффективно способствует коррекции психофизического развития детей в процессе их двигательно-игровой деятельности.  |
| 3 | Сказкотерапия | Занятия используют для психологической коррекционной и развивающей работы.  |
| 4 | Технологии воздействия цветом (цветотерапия) |  Оформление групп, спален соответствующим цветом; специальное занятие в зависимости от поставленных задач. |
| 5 | Технологии коррекции поведения. | * Игры с правилами
* Игры – соревнования
* Раскрепощающие психотехнические игры (спец. игровые упражнения, в которых содержится явная или скрытая формула поведения)
* Психотехнические освобождающие игры (направленные на ослабление внутренней агрессии, приобретение эмоциональной  и поведенческой стабильности)
* Режиссерские игры (где ребенок самостоятельно распределяет все роли между игрушками)
* Народные игры  (обаяние игровых персонажей)
* Игры-драматизации, игры-инсценировки.
 |
| 6 | Психогимнастика | Курс специальных занятий (этюдов, игровых упражнений и игр), которые направлены на развитие и коррекцию познавательной и эмоционально-волевой и личностной сферы дошкольника. Основная цель – преодоление барьеров в общении, развитие лучшего понимания себя и других, снятие психического напряжения, создание возможностей для самовыражения, выражения эмоций, учатся выразительными движениями. |
| 7 | Фонетическая ритмика | Система специальных упражнений, сочетающая речь и движение, где проговаривание речевого материала (звуков, слогов, текстов) сопровождается движениями (рук, ног, головы, корпуса). Занятия фонетической ритмикой помогут сформировать фонетически правильную речь. |