

Виды нетрадиционных здоровьесберегающих технологий, применяемых в ДОУ

Технология	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения
<i>1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья</i>		
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
Подвижные и спортивные игры	Как часть физического занятия, на прогулке, в групповой комнате – малой со средней степенью подвижности. Ежедневно.	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В МКДОУ используем лишь элементы спортивных игр
Ритмопластика (музыкально-ритмический психотренинг)	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии.	Используется для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения
Стретчинг (комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости и растяжки)	Проводятся в физкультурном, музыкальном залах, либо в групповой комнате. В хорошо проветренном помещении выполняются специальные упражнения под музыку. Проводится 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста.	Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.
Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии.	Используются упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Используется спокойная классическая музыка, звуки природы
Технологии эстетической направленности	Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформление помещений к праздникам и др.	Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса
Пальчиковая гимнастика.	С подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени
Гимнастика для глаз - в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога
Дыхательная гимнастика	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры
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
Солевое закаливание	После гимнастики на дорожки выкладываются мокрые одеяла, и дети проходят, притопывая по дорожке по 3-4 круга, в средней 4-5 кругов.	В среднем возрасте дополнительно включается применение <i>воздушного душирования</i> – это эффективный способ выработки устойчивости к сквознякам. В процессе душирования происходит повышение работоспособности всех систем, обеспечивающих терморегуляцию. Благодаря воздушным процедурам ребенок становится более уравновешенным, спокойным, незаметно исчезает повышенная возбудимость, улучшается сон.
2. Технологии обучения здоровому образу жизни		
Утренняя гимнастика	Проводится ежедневно 8-10 мин. с музыкальным сопровождением.	Музыка сопровождает каждое упражнение. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.
Проблемно – игровые технологии	В свободное время, во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом	Организуется посредством включения педагога в процесс игровой деятельности
Коммуникативные игры(совместная деятельность детей, способ самовыражения, взаимного сотрудничества)	1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста	Игры для развития коммуникативных навыков мы делим на парные и групповые. Парные игровые упражнения способствуют «расширению» открытости по отношению к партнеру – умению чувствовать и принимать его. Групповые – дают навыки взаимодействия в коллективе детям малообщительным, замкнутым, зависимым, тем, у кого занижена самооценка, нарушено поведение, кто страдает страхами. Строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей.
Самомассаж (рук, ног, головы, живота, горла)	Преимущественно проводится в утренние часы. А также проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое время дня. Проводится строго по специальной методике.	Самомассаж проводится в игровой форме. Рекомендуются детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями органов дыхания и детям с нарушением речи. Используется наглядный материал (специальные модули).
Точечный массаж(лица, рук)	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. Используется наглядный материал.
Фитотерапия	Проводится в моменты эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время Использование в помещениях	Лук, «чесночные киндеры» Фитонцидные растения, обладающие антибактериальной, противовирусной активностью (герань, каланхоэ, мирт,

	групповой комнаты, спальни фитонцидных растений	хлорофитум и т.д.)
Проектная деятельность здоровьесберегающей направленности	По мере актуальности и в соответствии с календарно-тематическим планом	Могут носить краткосрочный и длительный характер.
Песчаная терапия - одна из форм естественной деятельности ребенка.	Основной принцип игр на песке — это создание стимулирующей среды, в которой ребенок чувствует себя комфортно и защищено и может проявить творческую активность. Подбираются задания и игры в сказочной форме. При этом полностью исключается негативная оценка действий и результатов ребенка и поощряется фантазия и творческий подход.	Реализация этих принципов позволяет усилить положительную мотивацию к занятиям и личностную заинтересованность ребенка в происходящем. Еще один принцип — реальное «проживание», проигрывание всевозможных ситуаций вместе с героями сказочных сюжетов. Ребенок не просто предлагает тот или иной выход из трудной ситуации, но и реально разыгрывает ее на песке с помощью миниатюрных фигурок
3. Коррекционные технологии		
Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.
Сказкотерапия	2-4 раза в месяц по 30 мин. со старшего возраста	Используются для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами не осознают или стесняются обсуждать со взрослыми.
Технологии воздействия цветом.	Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка	«Цветные островки» - индивидуальные коврики «холодных» (синего) и «теплых» (желтого) тонов. Гимнастические упражнения в основной части занятия выполняются на «теплых» островках, релаксационные движения – в конце занятия на «холодных». Терапевтический эффект цвета заключается в регулировании психоэмоционального состояния детей в соответствии с психофизическими возможностями и динамикой работоспособности ослабленного ребенка. «Сухой дождь», изготовленный из атласных лент семи цветов радуги. В процессе физкультурного занятия в ходе выполнения перестроений после вводной части, ОРУ, основных видов движений (2-3 раза) детям предлагается пройти через «сухой

		дождь» от синих к красным лентам. После подвижной игры в обратном направлении. В результате у детей постепенно ослабевает психическое и физическое возбуждение
Психогимнастика	1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин.	Занятия проводятся по специальным методикам
Гимнастика корректирующая - это комплекс специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки и устранение деформаций опорно-двигательного аппарата.	Чтобы корректирующие упражнения были эффективны, подбирать их необходимо, учитывая уровень физического развития ребенка, подготовленности и состояния здоровья, используется в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.	Форма проведения зависит от поставленной цели и контингента детей
Технологии коррекции поведения	По мере актуальности	Игры с правилами, игры-соревнования, народные игры
Гимнастика ортопедическая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы