

Использование современных здоровьесберегающих технологий в ДОУ.

1. Технология сохранения и стимулирования

Виды здоровьесберегающих технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности проведения
Динамические паузы	Во время занятий, 2-5 мин, по мере утомления детей	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. «Мой веселый звонкий мяч», «Я в ладошки хлопаю», «Ветер дует мне в лицо», «Руки кверху поднимаем»
Подвижные игры и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате малой со средней степенью подвижности	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка. «Карусель», «Кошечка», «Кто пройдет тише», «Котята и щенята» и т.д.
Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии.	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.
Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста	Рекомендуется всем детям, особенно с речевым отставанием. Проводится в любой отрезок времени. «Кулачок-ребро», «Здравствуй пальчик», «Солнечные зайчики», «Ладошки», и т.д.
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, форма проведения различна: на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дорожкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры. Комплексы дых. гимнастики «Послушаем свое дыхание», «Воздушный шар», «Дышим тихо, спокойно и плавно», и т.д.
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. В любое время, в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки.	Используя наглядный материал, показ воспитателя