

**Совещание старших воспитателей
МБДОУ Павловского района**

Здоровьесбережение как приоритетное направление инновационного поиска педагогов в системе дошкольного образования в условиях реализации ФГОС ДО.

**Здоровьесберегающие технологии
в работе с детьми в условиях ДОУ**

**Храмова Н.Ю.,
старший воспитатель
МБДОУ детского сада №5
г.Ворсма**



*«Я не боюсь ещё и ещё раз повторять:
забота о здоровье – это важнейший
труд воспитателя. От жизнерадостности,
бодрости детей зависит их духовная жизнь,
мировоззрение, умственное развитие,
прочность знаний, вера в свои силы».*

В.А. Сухомлинский

Здоровьесберегающие технологии – это совокупность педагогических, психологических, медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование осознанного и ценностного отношения к своему здоровью.

Здоровьесберегающие образовательные технологии

=

Совокупность приемов, методов работы, технологий, подходов к решению проблем здоровьесбережения

+

Стремление педагога к самосовершенствованию

Цель здоровьесберегающих технологий – обеспечить ребенку возможность сохранения здоровья, формирование у него необходимых ЗУН по здоровому образу жизни, ценностного отношения к здоровью.

Принципы здоровьесберегающих образовательных технологий.

- 1. Принцип «Не навреди!»**
- 2. Принцип сознательности и активности.**
- 3. Принцип непрерывности здоровьесберегающего образовательного процесса выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса.**
- 4. Систематичности и последовательности.**
- 5. Доступности и индивидуальности.**
- 6. Всестороннего и гармоничного развития личности.**
- 7. Системного чередования нагрузок и отдыха.**
- 8. Постепенного наращивания оздоровительных воздействий.**
- 9. Возрастной адекватности здоровьесберегающего воспитательно-образовательного процесса.**
- 10. Принцип триединого представления о здоровье (единство физического, психического и духовно-нравственного здоровья).**
- 11. Принцип повторения умений и навыков с целью выработки динамических стереотипов.**
- 12. Принцип формирования ответственности у детей за свое здоровье и здоровье окружающих людей и др.**

Виды здоровьесберегающих технологий:

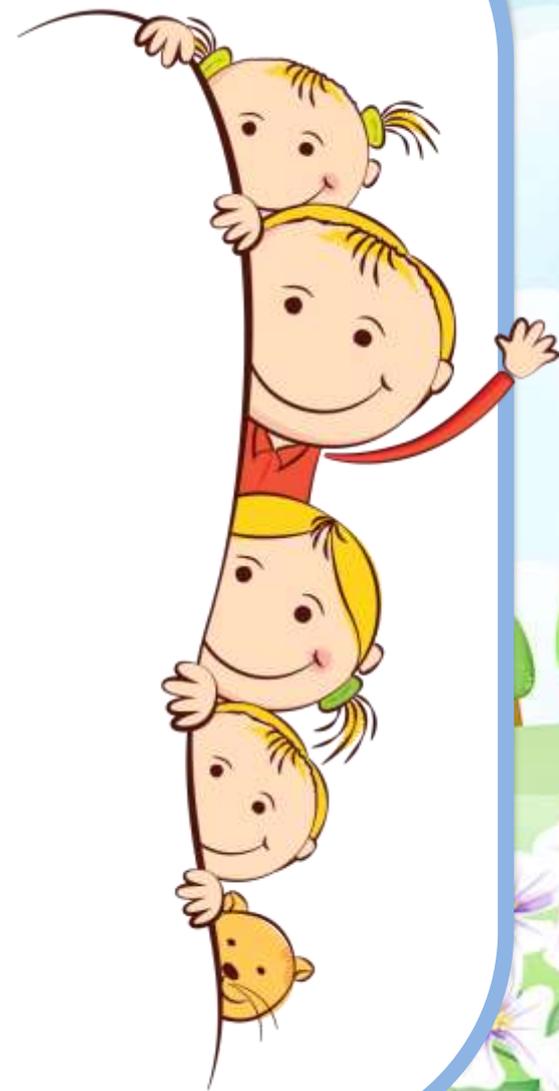
- ❖ Технологии сохранения и стимулирования здоровья
- ❖ Технологии обучения здоровому образу жизни
- ❖ Коррекционные технологии

Средства здоровьесберегающих технологий:

- ❖ Средства двигательной направленности (основные движения, общеразвивающие упражнения, физкультминутки, ЛФК, подвижные игры, гимнастика, самомассаж и др.)
- ❖ Оздоровительные силы природы (солнечные и воздушные ванны, водные процедуры, фитотерапия, ингаляции и др.)
- ❖ Гигиенические факторы (выполнение Санпин, личная и общественная гигиена, проветривание и влажная уборка, соблюдение режима)

Технологии сохранения и стимулирования здоровья

- Ритмопластика;
- Динамические паузы;
- Подвижные и спортивные игры;
- Релаксация;
- Пальчиковая гимнастика;
- Дыхательная гимнастика;
- Бодрящая гимнастика;
- Стретчинг;
- Корректирующая гимнастика;
- Гимнастика для глаз и др.



Стретчинг — комплекс упражнений для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий. Снижает мышечное напряжение, повышает их эластичность, что, в свою очередь, снижает травматичность и болевые ощущения. Обладает и психологическим эффектом: улучшает настроение, поднимает самооценку, создает ощущение комфорта и спокойствия в целом. Он повышает общую двигательную активность. Стретчинг рекомендуется, прежде всего, детям с вялой осанкой и плоскостопием. Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются в ходе физкультурного занятия, индивидуальной работы с детьми. Упражнения выполняются в медленном, а значит, безопасном ритме. Каждое упражнение повторяется 4-6 раз.



Сулим Е.В. "Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг для дошкольников. ФГОС ДО"



Динамические паузы. Современные дети часто загружены полезными, но сидячими делами: рисованием и лепкой, обучением основам счета и письма. Такие занятия обязательно должны чередоваться с подвижными, которые проводятся по мере утомления детей в течение 2-5 мин. Это могут быть элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и другие. Ответственным за проведение динамических пауз является воспитатель.



Е. А. Субботина
«Физкультминутка.
Сто стишат для
малышат»

Пилипенко Л.В.
«Веселая минутка»

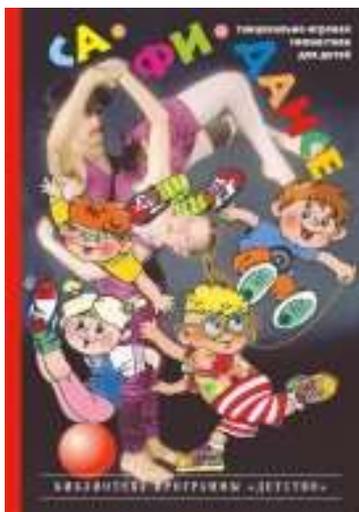


Ковалько В.И.
«Азбука
физкультминуток»

М. Н. Ищенко
«Физ.минутка
для малышей»

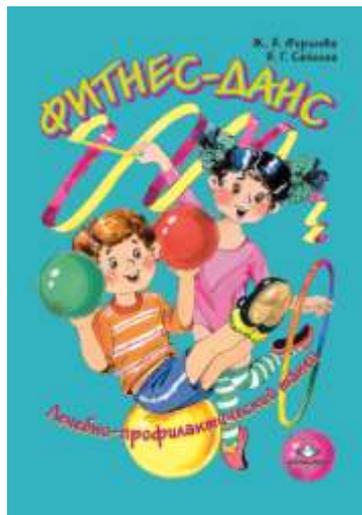


Ритмопластика - это гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмическую музыку, оформленные танцевальными движениями. Проводится с целью развития у детей музыкального слуха, чувства ритма, гибкости и пластичности, формировании правильной осанки.



Ж. Е. Фирилева,
Е. Г. Сайкина
«Фитнес-данс»

«Фирилева Ж.Е.
Са-Фи-Дансе.
Танцевально-
игровая
гимнастика для
детей»



Сулим Е.В.
«Детский фитнес»



Нечитайлова
А.А. «Фитнес для
дошкольников»

Фитбол-гимнастика – это занятия на больших упругих мячах. (d40-50 см). Они имеют не только различную форму и размер, но ещё и яркий цвет. Дети с удовольствием занимаются на таких тренажерах, развивая двигательные качества, координацию, укрепляя мышечный корсет, сердечно-сосудистую и дыхательную системы и др.



Власенко Н. "Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика)"

Сайкина Е.Г. "Фитбол-аэробика для дошкольников "Танцы на мячах". Парциальная программа"



Т. Э. Токарева «Фитбол-гимнастика»

Подвижные и спортивные игры являются частью физкультурного занятия, могут проводиться на прогулке, в групповой комнате. Проводятся каждый день с детьми разных возрастных групп. Могут быть организованы как взрослыми (инструктор по ФИЗО, воспитатель), так и детьми самостоятельно.



Железнова Е.Р.
«Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для ст. дошкольников»

Е. А. Бабенкова, О. М. Федоровская «Игры, которые лечат»



С. В. Силантьева
«Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности»

Н. Николаева
«Школа мяча»



О.Е. Громова
«Спортивные игры для детей»

Релаксация – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, помогает сконцентрировать внимание, увеличивает запас энергии. С этой целью в работе с детьми нужно использовать специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма.



Зайцева Л.И.
"Речевые,
ритмические и
релаксационные
игры для
дошкольников
(+CD)"

О.Баженова
"Детская и подростковая
релаксационная
терапия. Практикум"



Трясоруква Т.П. «Игры
перед сном. Игры на
снижение
психоэмоционального и
скелетно-мышечного
напряжения для малышей
от 1 года до 3 лет»

Пальчиковая гимнастика, пальчиковые игры проводятся с младшего возраста индивидуально или с подгруппой каждый день. Развивает ловкость пальцев, их подвижность, а весёлые стишки помогают детям снять моральное напряжение. Но это ещё не вся польза, какую приносит пальчиковая гимнастика, ведь на пальцах и на ладонях есть «активные точки», массаж которых положительно сказывается на самочувствии, улучшает работу мозга.



Савельева Е.А.
«Пальчиковые и жестовые игры в стихах для дошкольников»

Л. А. Яртова
«Пальчиковая гимнастика»



Попова Г.П.
«Пальчиковые игры и упражнения»

Е.А.Ульева «Пальчиковые игры для детей 4-7 лет»



Гимнастика для глаз проводится в течение 3–5 мин. в любое время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки ребенка. Зрительная гимнастика используется: для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз; для укрепления мышц глаз; для улучшения аккомодации (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях). При проведении рекомендуется использовать наглядный материал.



Попова Г.П. «Зрительная гимнастика для занятий с детьми дошкольного и младшего школьного возраста».

Еромыгина М.В. «Картотека упражнений для самомассажа пальцев и кистей рук. Зрительная гимнастика»



Гимнастика для глаз. Комплект из 4 плакатов с методическим сопровождением

Дыхательная гимнастика способствует активизации кислородного обмена во всех тканях организма. Для проведения дыхательной гимнастики необходимо проветривать помещение, педагогу необходимо проинструктировать детей об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры. Есть множество болезней, для лечения которых нужна дыхательная гимнастика. Но все же в целом для маленьких детей цель дыхательной гимнастики — укрепление иммунитета, а значит, профилактики заболеваний, прежде всего острых респираторных.



Коновалова Н.Г.
Дыхательная гимнастика
для детей дошкольного и
младшего школьного
возраста

Нищева Н.В. Веселая
дыхательная гимнастика.



Щетинин М. «Дыхательная
гимнастика А.Н. Стрельниковой
для детей»

Бодрящая гимнастика проводится ежедневно после дневного сна в течение 5–10 мин. Это могут быть: упражнения на кроватках, ходьба по коврикам «здоровья», упражнения на дыхание и т. д. Но это не просто комплекс физических упражнений — это источник здоровья, это важный кирпичик в становлении фундамента здоровья детей, укрепить который можно только при систематическом проведении.



Т. Е. Харченко
«Бодрящая гимнастика
для дошкольников»

Ортопедическая гимнастика проводится в разных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендована детям с плоскостопием как профилактика болезней опорного свода стопы.

Корригирующая гимнастика (от лат. corrigo - выпрямляю, исправляю) — разновидность лечебной гимнастики. У детей представляет собой систему специальных физических упражнений, применяемых в основном для устранения нарушений осанки и искривлений позвоночника.



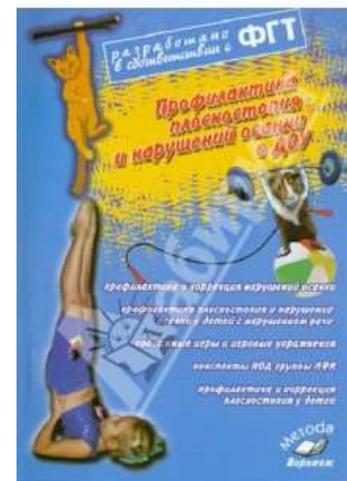
Недовесова Н.В.
«Профилактика и коррекция плоскостопия у детей»

Асачева Л.Ф.
«Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия»



Коновалова Н.
«Профилактика плоскостопия у детей»

Моргунова О.
«Профилактика плоскостопия и нарушений осанки»



Технологии обучения здоровому образу жизни

- Утренняя гимнастика;
- Физкультурные занятия;
- Серии занятий по теме ЗОЖ;
- Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия, игровые ситуации);
- Коммуникативные игры;
- Самомассаж;
- Активный отдых и Туризм и т.п.



Утренняя гимнастика – проводится каждый день в течение 5–12 мин., включает в себя разные виды движений. Упражнения могут сопровождаться музыкой. Утренняя гимнастика вводится в режим дня начиная с 1 младшей группы. Дети раннего возраста выполняют гимнастику в групповом помещении, дети в возрасте 3-7 лет в осенне-зимний период выполняют гимнастику в зале, в летний оздоровительный период дети занимаются гимнастикой на улице.



Л. А. Соколова
«Комплексы сюжетных утренних гимнастик»

Железнова Е.Р.
«Развивающая гимнастика с предметами и подвижные игры»



Е.А.Алябьева
«Нескучная гимнастика»

Т.Харченко
«Утренняя гимнастика в детском саду»



Физкультурные занятия проводятся в соответствии программой ДОУ (традиционные, сюжетно-игровые, интегрированные оздоровительные). Цель таких занятий – обучение двигательным умениям и навыкам. Ответственные за проведение: воспитатель, инструктор по ФИЗО.



Пензулаева Л.И.
«Физическая культура в детском саду»



Анисимова М.С., Хабарова Т.В.
«Двигательная деятельность детей»



Токаева Т.Э. "Будь здоров, дошкольник" – (программа физического развития детей, методическое обеспечение на все возрастные группы)

Самомассаж проводится в игровой форме каждый день. Ребенок должен осознать серьезность данной процедуры. самомассаж удобно проводить в форме игры в виде пятиминутного занятия либо в виде динамической паузы на занятиях. Применение при этом веселых стихов, ярких образов, делают его для ребенка доступным и интересным.

Точечный массаж. Проводится во время эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое время с детьми старшего дошкольного возраста. Проводится в соответствии со специальной методикой. Рекомендовано детям, которые часто болеют простудными заболеваниями.

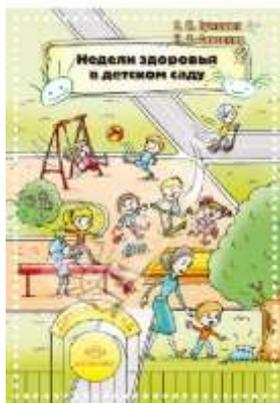


Активный отдых. Физкультурные праздники, досуги, развлечения, дни здоровья, детский туризм. При проведении таких мероприятий все дети непосредственно участвуют в различных состязаниях, соревнованиях, с желанием выполняют двигательные задания. Во время активного отдыха дети более раскованы, чем на физкультурном занятии, что позволяет им двигаться без особого напряжения.



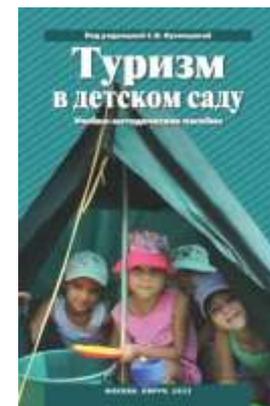
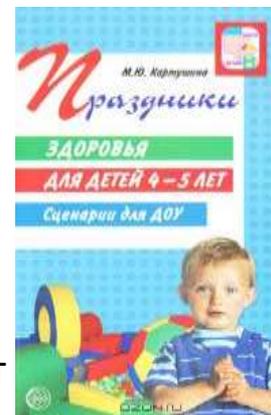
Харченко Т.Е
«Спортивные праздники в детском саду»

Гуменюк Е.И.
«Неделя здоровья в детском саду»



Соломенникова М.Н.
Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет

Картушина М.А.
«Праздники здоровья для детей»



Кузнецова С.В.
«Туризм в детском саду»

Коммуникативные игры. Играя с детьми в коммуникативные игры, педагоги оказывают практическую помощь детям в социальной адаптации; развивают средства невербальной коммуникации: мимику, пантомиму, жестикуляцию; создают позитивное отношение к собственному телу и развивают способность управлять им; развивают умение понимать друг друга; вникать в суть полученной информации; учат определять эмоциональное состояние и отражать его с помощью выразительных движений и речи; воспитывают доверительное отношение друг к другу; развивают невербальное воображение, образное мышление.



Д.Б. Юматова
"Интерес.
Движение. Игра"

Михеева В.Г. "Развитие эмоционально-двигательной сферы детей 4-7 лет: рекомендации, развивающие игры, этюды."



Т.И. Бабаева
«Игровые
ситуации. Игры.
Этюды»

В.А. Деркунская «Игровые приемы и коммуникационные игры для детей старшего дошкольного возраста»

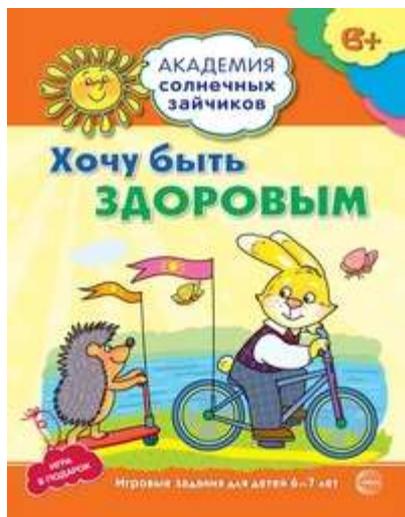


Занятия по формированию навыков ЗОЖ. Формирование потребности в здоровом образе жизни должно вестись легко и незаметно, ненавязчиво, но всегда с удовольствием и искренней заинтересованностью со стороны, как взрослого, так и ребёнка. Важно дать не только качественные знания детям, но и сформировать сознательную установку на здоровый образ жизни, научить их с малых лет жить в гармонии с собой и окружающим миром.



Белых В.А. Правила здорового образа жизни

Ковалева А. Хочу быть здоровым. 6-7 лет. Развивающие задания



Кареева Т.Г. "Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы"

Полтавцева Н.В. "Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни"

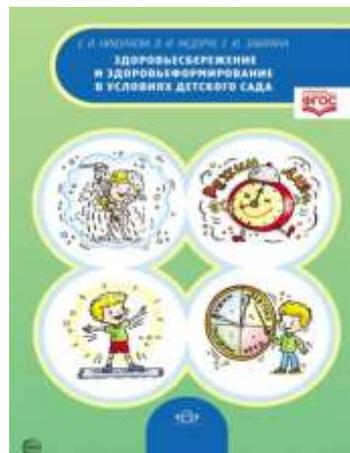


Технология проектирования в здоровьесберегающей деятельности.

Руководство проектной деятельностью ведет к изменению позиции педагога: от транслятора готовых знаний к инициированию активизации поисковой активности воспитанников, к совместному поиску решения поставленной или обнаруженной проблемы, в том числе и в области здоровьесбережения. Варианты проектов: «Что внутри у человека?», «Во что поиграть зимой или летом!», «Создаем меню для малышей», «Сладкая, полезная», «Накорми меня правильно или Книга полезных советов», «Надо, надо умываться», «Хочу быть спортсменом», «Наши друзья - витамины», «Энциклопедия спорта» и др.



Иванова Е.В. "Проектная деятельность в детском саду: спортивный социальный проект"



Е.И. Николаева и др. «Здоровьесбережение и здоровьесформирование в условиях детского сада»

Коррекционные технологии

- Артикуляционная гимнастика;
- Технология музыкального воздействия;
- Сказкотерапия;
- Психогимнастика;
- Арт-терапия;
- Технологии воздействия цветом;
- Фонетическая гимнастика



Игротренинги и игротерапия. «Игротренинг» - комплексные занятия с детьми различного возраста на развитие всех каналов восприятия. Игротерапия – процесс взаимодействия ребенка и взрослого посредством игры и игрушек, это процесс совместного с ребенком проживания и осмысления какой-либо жизненно важной ситуации, поданной в игровой форме. Как правило, игротерапия и игротренинг используются психологами. Разновидностью игротерапии является **песочная терапия.**



Зеленцова Н.В.
«Игротерапия для дошкольников»

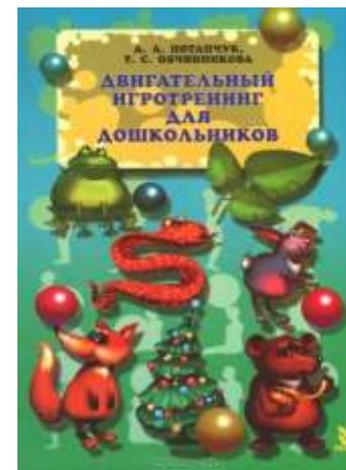
«Песочные игры.
Развиваем и лечим ребенка»



Сапожникова
О.Б. «Песочная
терапия в
развитии
дошкольников»



А. А. Потапчук, Т. С.
Овчинникова
«Двигательный
игротренинг»

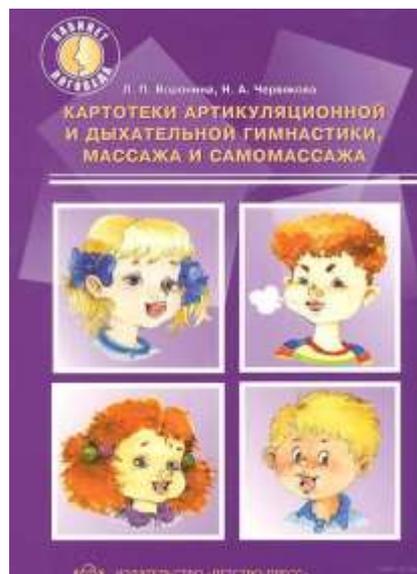


Артикуляционная гимнастика – это комплекс упражнений, который направлен специально на развитие языка, губ, мягкого неба, мимических мышц. Цель в том, чтобы научить малыша делать правильные движения, необходимые для произнесения того или иного звука. Занятия должны стать системой для вас и ребёнка, только регулярные тренировки могут дать результат.



Новоторцева Н.В.
«Речевая гимнастика
для дошкольников»

Л.П. Воронина «Картотеки артикуляционной и дыхательной гимнастики, массажа, самомассажа»

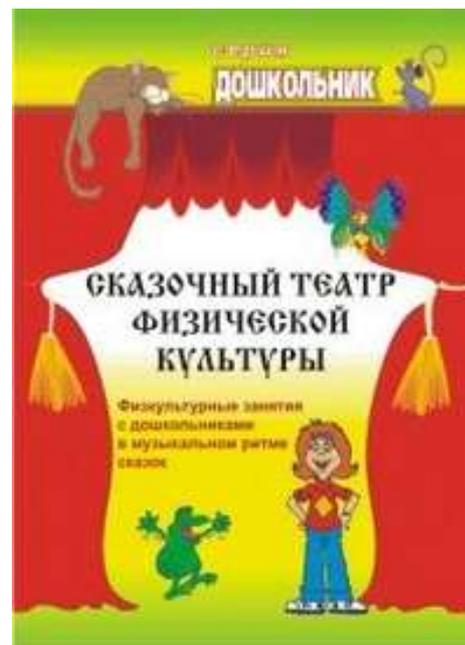


Нищева Н.В. «Веселая
артикуляционная
гимнастика»

Технологии музыкального воздействия проводятся в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Используются как вспомогательные средства, либо как часть других технологий. Цель – снятие напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.



Арсеневская О.Н.
"Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду: занятия, игры, упражнения"



Фомина Н.А.
Сказочный театр физической культуры. Физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме сказок



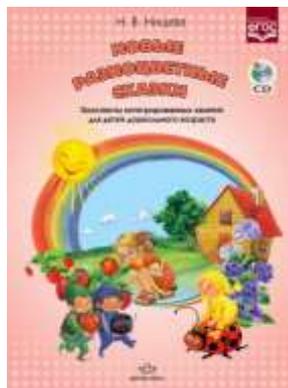
"Мы друг другу рады! Музыкально-коррекционные занятия для детей дошкольного возраста (CDmp3)"

Сказкотерапия - это направление практической психологии, использующее ресурсы сказок для решения целого ряда задач: воспитание, образование, развитие личности и коррекция поведения. Так как сказки, в широком смысле, окружают человека всю его жизнь, то это направление идеально подходит и детям, и взрослым. Сказкотерапия проводится с детьми старшего дошкольного возраста. Сказка может быть рассказана взрослым, либо это может быть групповое рассказывание, где дети совместно будут воспроизводить сюжет.



Ткачева Т.
«Психотерапевтические сказки»

Нищева Н.В.
«Новые разноцветные сказки»



Малахова А.
«Развитие личности ребенка»

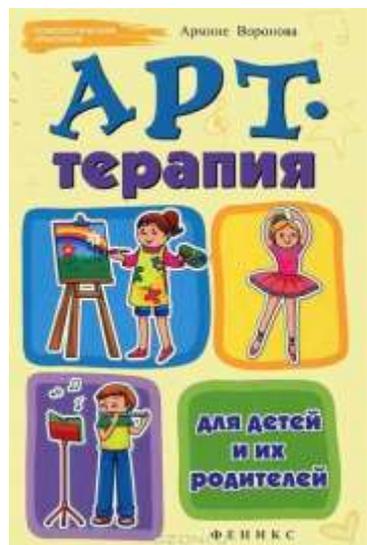
Хухлаева О.В.
«Лабиринт души: терапевтические сказки»



Куликовская Т.
«Тренинги по сказкам»

Технологии воздействия цветом (цветотерапия) - это направление, при котором используется воздействие цветовой гаммы на психоэмоциональное состояние дошкольника, на его самочувствие.

Воздействие искусством (арттерапия). Возможно использование разных видов творчества, которые могут помочь снять стресс или нервное возбуждение, успокоить или же наоборот - активизировать работоспособность, поднять жизненный тонус организма.



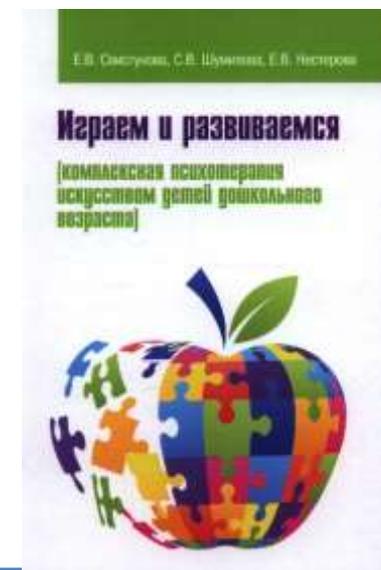
Воронова А. «Арт-терапия для детей и их родителей»

Сидорова И.В. Развитие и коррекция с использованием цвета эмоционального мира детей старшего д\в»



Колягина В. «Арт-терапия и арт-педагогика для дошкольников»

Свистунова Е.В. «Играем и развиваемся» (комплексная терапия искусством)

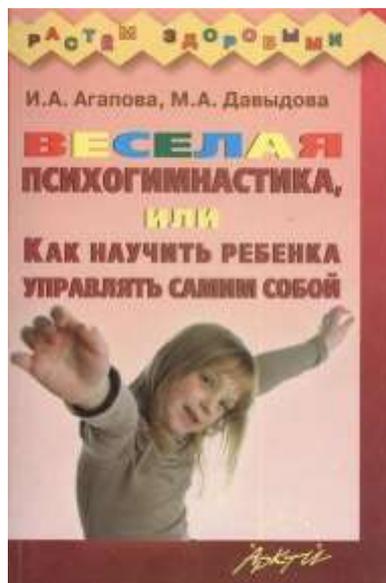


Психогимнастика – это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр, направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы). Психогимнастика примыкает к психолого-педагогическим и психотерапевтическим методикам, общей задачей которых является сохранение психического здоровья и предупреждение эмоциональных расстройств у детей.



Деева Н.А. Игровые здоровьесберегающие технологии: психогимнастика, зарядка для глаз, пальчиковые игры, физкультминутки.

Агапова Н.И. «Веселая психогимнастика»



Алябьева Е.А.
«Психогимнастика в детском саду»

Фонетическая ритмика (логоритмика) – система специальных упражнений, сочетающая речь и движение, где проговаривание речевого материала (звуков, слогов, текстов) сопровождается движениями (рук, ног, головы, корпуса). Логоритмика служит цели нормализации двигательных функций и речи, объединяет как работу по коррекции моторики, так психотерапевтические и общевоспитательные мероприятия.



Нищева Н.В.
«Логопедическая разминка в системе коррекционно-развивающей работы в детском саду»

Хацкалева Г.А.
«Организация двигательной активности дошкольников с использованием логоритмики»



Копылова С.Ф.
«Физкультурные занятия с элементами логоритмики»

Судакова Е.А.
«Логоритмические музыкально-игровые упражнения для дошкольников»



Фитотерапия (оздоровление лекарственными травами) и **ароматерапия** (оздоровление эфирными маслами, которые выделяют растения). Являются эффективными методами профилактики респираторных заболеваний. Запахи положительно воздействует на нервную систему и головной мозг. **Но данные процедуры используются только с письменного согласия родителей!**



Сергеева Г.
«Фитотерапия для детей»

Макарова З. «Фитотерапия и ароматерапия в дошкольных учреждениях»



Чистякова А.И. «Актуальные вопросы фитотерапии в педиатрии»

**Авторские комплексные
технологии здоровьесбережения**



Коммуникативная технология физкультурного образования детей 5-7 лет.

Цель данной технологии - повышение эффективности педагогической коммуникации в процессе специально организованного обучения детей движениям, как в условиях дошкольных образовательных организаций, так и в условиях семьи. Использование коммуникативного подхода в процессе освоения основных видов движений ст. дошкольниками проходит в четыре этапа: 1 этап: Планирование педагогической коммуникации занятий по физической культуре и взаимодействие педагога с детьми в их организации и проведении (форма проведения занятия, освоение способов и средств педагогической коммуникации – вербальных и невербальных).

2 этап: Взаимодействие с коллегами и родителями по реализации коммуникативных моделей на занятиях по физической культуре (подбор музыкального сопровождения, создание мотивации овладения движениями, варианты реализации функций педагогической коммуникации, мотивация ребёнка на физическую активность родителями и т.д.)

3 этап: Подбор пособий и оборудования к обеспечению результативного взаимодействия с детьми на занятиях по физической культуре.

4 этап: Результативность работы.

Чеменева А.А.

"Коммуникативно-ориентированная предметная среда физкультурного образования дошкольника"



Чеменева А.А.

«Коммуникативная технология физкультурного образования в подготовке к школе детей 5-7 лет»



Технология двигательного-экспрессивного развития (Е.В. Вербовская). Основа технологии, это выразительные (экспрессивные) движения - мимика (выразительные движения мышц лица); пантомимика (выразительные движения всего тела); вокальная мимика – (выразительные свойства речи); жесты – это выразительные движения рук. Основная форма организации педагогической работы по технологии - занятия (обучающие, игровые, итоговые в форме развлечений).

I. Вводная часть (подготовка, концентрация внимания): игры на объединение в круг, под музыку.

II. Основная часть (выполнение поставленных задач на занятии): глубокая работа с образом (например, обезьянка, которая любит бегать, играть в догонялки, есть бананы и всех изображать), в конце части – отдых с включением расслабления. .

III. Заключительная часть (выполнение творческих самостоятельных заданий, расслабление); игры, направленные на развитие внимания и памяти; хороводные танцы, подвижные игры с элементами творчества.

IV. Рефлексия.

Вербовская Е.В. Технология двигательного-экспрессивного развития ребенка старшего дошкольного возраста: методическое пособие / Е. В. Вербовская. Нижний Новгород: ГБОУ ДПО Нижегородский институт развития образования, 2016. - 273

Развивающая педагогика оздоровления (В.Т. Кудрявцев). Цель – формирование двигательной сферы и создание психолого-педагогических условий развития детей на основе их творческой активности. Включает в себя два направления оздоровительно – развивающей работы: приобщение детей к физической культуре; развивающие формы оздоровительной работы. Содержание оздоровительной работы в книге распределено по возрастным группам (средняя, старшая, подготовительная гр.).



Для реализации первого направления - предлагаются варианты заданий, упражнений и игр, направленных, именно, на приобщение дошкольников к физической культуре. Комплексы физических упражнений предлагаются в форме тематического спектакля на тему: «Игрушки», «Обезьянки», «Снегурочка», «Поздняя осень», «Мишка», подобран музыкальный репертуар, аттракционы, считалки для подвижных игр, игры разных народов, русские народные игры.

Для реализации второго направления - предлагаются развивающие формы оздоровительной работы: закаливание, комплексы оздоровительных упражнений для горла, верхних дыхательных путей, дыхательной гимнастики, точечного массажа и т.д.

Технология самосбережения здоровья и жизненного оптимизма (ортобиотики) в работе со старшими дошкольниками (разработана на кафедре человековедения и физкультуры ГБОУ ВПО Академии социального управления, 2000 г.). Использование основных компонентов «Формулы самосбережения», которые с учетом психофизиологического развития старших дошкольников рассматриваются как:

- свобода движений, дыхания (рекреация);
- проявление эмоций (релаксация);
- творческое самовыражение ребенка, самоодобрение (катарсис);
- учет индивидуальных и возрастных особенностей детей.

В ходе педагогического процесса по данной технологии реализуется следующая система совместной деятельности взрослого с ребенком:

1-ый этап. «Накопление» образов» - это предварительная деятельность педагога с детьми по накоплению образов и созданию интереса к теме игры-путешествия. Используются разные формы организации разных видов деятельности

2-ой этап. Двигательное проживание образов темы. Основная форма сюжетно-игровой организации на данном этапе – игра-путешествие.

3-ий этап. Синтезирование двигательных образов в различной деятельности.

4-ый этап. Аналитическая ситуация



Список источников.

1. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. – М., 2000.
2. Лекции Чеменевой А.А., Вербовской Е.В.
3. Никишина И.В. «Мастер-класс для руководителей и педагогов ДОУ. Здоровьесберегающая педагогическая система: модели, подходы, технологии» – М.: Планета, 2012 – 408 с.
4. Чеменева А.А. . Коммуникативная технология физкультурного образования в подготовке к школе детей 5-7 лет. Методическое пособие, НИРО, г. Н. Новгород, 2009г. Юматова Д.Б. Культура здоровья дошкольника. Цикл игр-путешествий. - СПб.: Детство-пресс, 2017.

Сайты: <https://www.labyrinth.ru>

<http://www.ozon.ru>

<http://detstvo-press.ru>