**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ** **ТЕХНОЛОГИИ В ДОУ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Формы работы** | **Время проведения в режиме дня, возраст детей** | **Особенности методики проведения** | **Ответственные** |
| **Остеопатическая гимнастика** | После сна в постелях каждый день. Старшая и подготовительная к школе группы | «Техническая» простота применения, взаимное дополнение методов при отсутствии дублирующего воздействия и взаимное усиление эффекта | Воспитатель |
| **Игровой час (бодрящая гимнастика)** | После сна в группе каждый день. Первая и вторая младшие группы | Комплекс, состоящий из подвижных игр, игровых упражнений, основных движений | Воспитатель |
| **Динамические паузы** | Во время занятий 2— 5 мин по мере утомляемости детей, начиная со второй младшей группы | Комплексы физкультминуток могут включать дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз | Воспитатели |
| **Подвижные и спортивные игры** | Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно. Все возрастные группы | Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей. Используются только элементы спортивных игр | Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели |
| **Пальчиковая гимнастика** | С младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой ежедневно | Рекомендуется детям с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени | Воспитатели |
| **Дорожки здоровья** | После сна вся группа ежедневно, начиная с младшего возраста. На физкультурном занятии | Обучение правильной ходьбе, формирование правильной походки | Воспитатели, инструктор по физической культуре |
| **Гимнастика для глаз** | Ежедневно по 3—5 мин в любое свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки, начиная с младших групп | Рекомендуется использование наглядного материала, показ педагога | Воспитатели |
| **Дыхательная гимнастика** | В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшего возраста | Проветривание помещения и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур | Воспитатели |
| **Физкультурные занятия** | Три раза в неделю в спортивном и музыкальном залах, в группе, на улице, начиная с раннего дошкольного возраста | Занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает детский сад | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| **Утренняя гимнастика** | Ежедневно, в музыкальном и физкультурном залах, в группе. Вес возрастные группы | Комплексы подбираются в соответствии с возрастными особенностями детей | Воспитатели |
| **Спортивные игры** | Один раз в неделю в физкультурном зале, начиная со старшего дошкольного возраста. | О.А.Громова «Спортивные игры для детей» | Инструктор по физической культуре |
| **Ритмическая гимнастика** | Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно. Все возрастные группы | Авторские методики Т.Суворовой, Е. Железновой, Н.Фоминой | Инструктор по физической культуре |
| **Занятия по здоровому образу жизни** | Один раз в неделю в режимных процессах, как часть и целое занятие по познанию, начиная со средней группы | Технологии «Азбука здоровья» - авторская технология ДОУ | Воспитатель |
| **Точечный самомассаж** | Сеансы или в различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Проводится по специальной методике, показан детям с частыми ОРЗ. Используется наглядность | Старшая медсестра, воспитатели |
| **Веселые старты** | Один раз в неделю во второй половине дня в физкультурном и музыкальном залах, на прогулке, начиная со второй младшей группы | Подвижные игры, игры-эстафеты, игровые упражнения в занимательной, соревновательной форме | Инструктор по физической культуре |
| **ОФП (общая физическая подготовка)** | Один раз в неделю в физкультурном зале, подгруппа одаренных детей. Старший дошкольный возраст | Сверх программы, упражнения на кольцах, канате, силовые гимнастические упражнения | Инструктор по физической культуре |
| **Физкультурные досуги, праздники** | Один раз в квартал в физкультурном и музыкальном залах, в группе, на прогулке, начиная с младшего дошкольного возраста | Эффективная форма активного отдыха. Развивает физические качества, формирует социально-эмоциональное развитие | Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели |
| **Артикуляционная гимнастика** | Два раза в неделю в первой и второй половине дня, в музыкальном и физкультурном залах, в группе, на прогулке, начиная с младшего дошкольного возраста | Цель — фонематическая грамотная речь без движений | Воспитатели групп |