**Методические рекомендации для воспитателей**

**«Здоровьесберегающие технологии в детском саду по ФГОС»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды технологий** | **Содержание**  | **Рекомендации**  |
| Гимнастика для глаз | Необходимо поморгать, попросить зажмуриться, широко открыть глаза и посмотреть вдаль. Также детям интересно следить за пальчиком, который то приближается к носу, то отдаляется от него | Ежедневно по 3-5 мин. В зависимости от интенсивности зри-тельной нагрузки с младшего возраста |
| Дыхательная гимнастика | Во время вдоха грудная клетка должна расширяться. Важно, чтобы малыши дышали не поверхностно, а полной грудью. Для этих целей хорошо подходят упражнения «паровозик», «часики»: | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы с младшего возраста |
| Двигательная активность | Активные игры. Это может быть бег парами, преодоление несложных препятствий. Популярны игры, в которых дети, разбитые на 2 команды, должны собирать определенные предметы на скорость. С 4 лет могут проводиться конкурсы и эстафеты | Ежедневно для всех возрастных групп. |
| Сказкотерапия | Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками движения. | 2-4 занятия в месяц по 30 мин. Со старшего возраста |
| Самомассаж | Для этого используются такие движения, как поглаживания, вдавливание, растирание, похлопывание, пощипывание, разгибание /сгибание пальчиков. Можно использовать и подручные предметы: карандаши, мячи, шарики. | В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами, либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы с младшего возраста |
| Коммуникативные и проблемно-игровые занятия | Позволяют вовлечь ребенка в процесс социальной адаптации, помогают развить мимику, жестикуляцию, пантомимику. Дети учатся управлять своим телом, создают позитивное отношение к нему. Такие игры способствуют тому, что малыши начинают лучше понимать друг друга, вникать в суть полученной информации. Они пытаются с помощью речи и выразительных движений показывать свое эмоциональное состояние | 1-2 раза в неделю по 30 мин. Со старшего возраста |
| Бодрящая гимнастика | Это упражнения, которые выполняются после дневного сна. Можно делать упражнения на кроватках, самомассаж, проводить обширные умывания, прогулки по ребристым дощечкам, пробежки из спальни в игровую комнату. В комплекс бодрящей гимнастики могут быть включены упражнения для профилактики нарушений осанки, предупреждения плоскостопия, элементы пальчиковых и дыхательных упражнений и другие виды. После таких упражнений эффективным считается закаливание. Это может быть топанье в тазике с водой, хождение босиком, обливание ног или обтирание тела влажной салфеткой или полотенцем | Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Во всех возрастных группах. |
| Оздоровитель-ный бег | Необходимо приучать детей бежать каждого в своем комфортном для него темпе. Дистанция для всех детей будет одна, а темп разный. Исключить соревновательность между детьми. | Со старшего возраста в теплый период в утренний прием на улице или на прогулке |
| Гимнастика для пальчиков | Для развития мелкой моторики и развлечения детей. Стимуляция пальцев рук крох способствует развитию речи. Кроме того, она необходима для того, чтобы малыш лучше справлялся с рисованием и письмом и меньше уставал при проведении занятий. Дети 4-5 лет вполне самостоятельно могут делать многие упражнения. Из пальчиков можно предложить сложить очки, сделать зайчика, собачку или маску | Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удоб-ное время)С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. |
| **Стопотерапия** | Она включает в себя несколько видов:-массаж и самомассаж стоп;-игры и упражнения для профилактики и лечения, лечебная гимнастика для стоп;-вибрационный массаж;-водные профилактические процедуры;-босохождение /игры, упражнения, разные виды деятельности на улице, желательно на природе, и в помещении на физкультурных занятиях, утренней зарядке и др./ | С младшего возраста все упражнения и процедуры для наилучшего эффекта нужно проводить курсами по 10 дней и делать недельный перерыв. |
| Релаксация | Особая роль отводится отдыху и расслаблению. Для этих целей малышам могут включать звуки природы или спокойную классическую музыку. Это может быть упражнение «замочек»: губки поджимаются так, чтобы их практически не было видно и прячутся около 5 секунд.. Для расслабления мышц шеи подходит упражнение «любопытная Варвара». Для этого малыши поворачивают как можно дальше голову то влево, то вправо и возвращаются в исходное положение. Размять ручки можно, выжимая воображаемый лимон. Для этого мышцы напрягаются сильно-сильно, а ладошка сжимается в кулачок. Потом лимон резко бросается, а пальчики и рука расслабляются. Для полной релаксации можно делать упражнение «птички». Детки «летают» по поляне, цветкам, пьют водичку, чистят перышки, плескаются в ручье.  | Для всех возрастных групп. |
| Коррекционная работаТехнологии музыкального и цветового воздействия | Музыкальное воздействие позволяет снять напряжение, улучшить настроение детей, дать им заряд бодрости. Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка | Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач со среднего возраста |
| Динамическая пауза | Проводятся по мере необходимости. При динамических паузах можно выполнять элементы дыхательной гимнастики, делать упражнения для пальчиков и глаз. Выполняют их обычно под стихотворный материал с определенной сюжетной линией | Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей во всех возрастных группах |
| Ритмопластика | Танцуя, дети учатся ритмично двигаться, владеть своим корпусом, конечностями, затем с удовольствием исполняют танцы разного характера, проявляя в плясках лёгкость, свободу. | Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. Со среднего возраста |

**Основные формы проведения физкультминуток**

|  |  |
| --- | --- |
| **Физкультминутка** | **Содержание** |
| В форме общеразвивающих упражнений | Общеразвивающие упражнения подбираются по тем же признакам, что и для утренней гимнастики. Используются 3-4 упражнения для разных групп мышц. Закончить физкультминутку можно прыжками, бегом на месте или ходьбы. |
| В форме подвижной игры. | Подбираются игры средней подвижности, не требующие большого пространства, с несложными, хорошо знакомыми детям правилами. |
| В форме дидактической игры с движением | Такие физкультминутки хорошо вписываются в занятия по ознакомлению с природой, звуковой культуре речи, математике.  |
| В форме танцевальных движений. | Используются между структурными частями занятия под аудиозапись, пение воспитателя или детей. |
| В форме выполнения движений под текст стихотворения | Преимущество отдается стихам с четким ритмом. |
| В формелюбого двигательного действия и задания | Возможно отгадывание загадок не словами, а движением: использование различных имитационных движений спортсменов, трудовых действий (рубим дрова, заводим мотор, едем на машине). |