Назмутдинова Лариса Геннадьевна

Назмутдинова Лариса Геннадьевна 2022.09.01 14:47:17+03'00'

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МБДОУ № 4
№ 47 от 31.08.2022

Здоровье – сберегающие технологии в режиме дня в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад комбинированного вида № 4 «Семицветик»

Название форм здоровье-сберегающих технологий, используемых в работе	Автор	Цели и задачи	Место в образовательном процессе
Утренняя гимнастика- комплекс упражнений, выполнение которых дает заряд энергии и позитивного настроя на целый день	Н.В. Вераксы, Васильева, Т.С.Комарова «Комплексные занятия» Т. Е. Харченко «Утренние гимнастики в детском саду. Комплексы упражнений. ФГОС» Картотеки утренних гимнастик в соответствии с возрастными возможностями В.И. Реброва, Т.С. Грядкина, Е.И. Белоусова «Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании детей в дошкольной образовательной организации» Л. И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика» «Оздоровительная гимнастика. комплексы упражнений»; «Физическая культура в детском саду» на все возрастные группы	**Цель**: Формирование у детей интереса к занятиям физической культурой и спортом в соответствии с возрастными потребностями, двигательную активность, воображение. **Задачи**: Создать положительный эмоциональный настрой; Активизировать функции двигательного аппарата; Совершенствовать двигательные способности; Расширять двигательный опыт детей.	Ежедневные комплексы физических упражнений для укрепления здоровья. Гимнастика создает основу накопления двигательного опыта детей; имеет оздоровительный эффект.
Артикуляционная гимнастика - это	Н. В. Нищева «Весёлая артикуляционная	**Цель:** Формирование навыков правильного	В режимных моментах в течение дня;

комплекс специальных упражнений для развития речевых органов, помогающая улучшить их подвижность, увеличить объем, силу движений	гимнастика» (1, 2) О.И. Крупенчук «Интерактивная артикуляционная гимнастика» Т.С. Овчинникова "Артикуляционная и пальчиковая гимнастика на занятиях в детском саду"	движения органов артикуляции и точного, правильного произношения звуков речи. **Задачи:** Обучить управлению органами артикуляции; Развивать координацию и движение артикуляционного аппарата.	образовательная деятельность; часть НОД по развитию речи; индивидуальная работа с детьми. Стимулирует укрепление мышц артикуляционного аппарата, развитие силы, подвижности и дифференцированности движений органов, участвующих в речевом процессе.
Динамические паузы, физминутки- один из обязательных, продуманных элементов, небольшой комплекс физических упражнений, проводимый в течение 2-3 минут во время занятий	Л.В. Пилипенко «Веселая минутка. Физкультминутки для детей дошкольного возраста. ФГОС» Картотеки физминуток по тематике и в соответствии с возрастными возможностями Audio CD. Пальчиковые игры и физкультминутки	**Цель:** Повышение умственной активности и работоспособности ребёнка во время занятий в ДОУ, предупреждение утомляемости детей во время занятий, требующих умственного напряжения. **Задачи:** Способствовать переключению внимания ребёнка; Снимать статическое напряжение; Способствовать двигательному и эмоциональному отдыху детей; Формировать правильную осанку детей.	Образовательная деятельность, не связанная с движениями; активные занятия, проводимые в течение дня, удовлетворяющие естественную потребность каждого ребенка в движении. Положительно влияют на деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы.
Подвижные игры- это осознанная, эмоциональная деятельность детей, направленная на достижение условной игровой	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми» В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Развивающие игры для детей дошкольного	**Цель:** Укрепление здоровья детей; способствование их правильному физическому развитию; совершенствование двигательных навыков, умений.	Часть НОД по физической культуре; спортивные игры; в режиме дня (на утренней, дневной и вечерней прогулках) ежедневно; самостоятельная

цели. Она имеет свою структуру: игровой замысел или цель игры; роли; игровые действия; сюжет; правила игры.	возраста» Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр» ФГОС Картотеки подвижных игр в соответствии с возрастными возможностями.	**Задачи:** Развивать и совершенствовать основные виды движений (ходьба, бег, прыжки и др.), согласованность движений; Укреплять и закаливать организмы детей; Развивать чувство темпа и ритма движений, пространственной ориентации. Воспитывать необходимые морально-волевые и физические качества; умения действовать в коллективе сверстников, соблюдать правила.	деятельность детей. Помогают детям развиваться не только физически, но и стимулируют умственную активность, развивают эмоциональную и социальную сторону ребенка.
Пальчиковая гимнастика- комплекс упражнений для, развития интеллекта, внимания, памяти, творческих и аналитических способностей, снятия напряжения в кисти	Развитие дошкольников. Пальчиковые игры и упражнения для детей 2-7 лет. Издательство «Учитель» Л.Н. Калмыкова «Развитие дошкольников. Здравствуй пальчик, как живёшь?» Картотеки пальчиковых игр по тематике и в соответствии с возрастными возможностями	**Цель:** Развитие речи и умственных способностей детей посредством развития мелкой моторики. **Задачи:** Развивать речь, воображение, память; Способствовать развитию ловкости пальцев, мелкой моторики рук, укреплению мышц кистей; Совершенствовать координацию движений, скорость реакции, согласованности речи и движений кистей рук; Создавать позитивную атмосферу в группе, вызывают положительные эмоции.	Образовательная деятельность; в режимных моментах в течении дня; часть НОД; индивидуальная работа с детьми. Стимулирует развитие речи, пространственного, наглядно-действенного мышления, произвольного и непроизвольного внимания, слухового и зрительного восприятия, быстроту реакции и эмоциональную выразительность, способность сосредотачиваться.
Дыхательная гимнастика - упражнения с	Н.Г.Коновалова, Л.В.Корниенко: «Дыхательная	**Цель:** Укрепление физиологического дыхания у детей.	В режимных моментах в течение дня; во время утренней

удлиненным, усиленным выдохом (вдох через нос).	гимнастика для детей дошкольного и школьного возраста. ФГОС ДО» «Дыхательная гимнастика по А.Н.Стрельниковой» В.В.Емельянов «Применение элементов фонопедического развития голоса»	**Задачи:** Способствовать воспитанию правильного речевого дыхания; Повышать общий жизненный тонус детей, сопротивляемость и устойчивость к заболеваниям дыхательной системы; Овладевать навыками согласовывать дыхание с выполнением упражнений; Создавать благоприятные условия формирования здоровой и физически развитой личности.	гимнастики, гимнастики после пробуждения; в заключительной части подвижной игры; на занятиях по физической культуре. Гимнастика направлена на улучшение функции дыхательных мышц, улучшает дыхательную функцию, уменьшает одышку при физической нагрузке.
Гимнастика для глаз - упражнений для глаз, которые помогают снять напряжение, улучшить зрение	Н.Г. Коновалова «Зрительная гимнастика для занятий с детьми дошкольного и младшего школьного возраста» ФГОС Гимнастика для глаз. Комплекс упражнений. Наглядное пособие	**Цель:** Профилактика нарушений зрения дошкольников. **Задачи:** Предупреждать утомление глаз; Укреплять глазные мышцы; Снимать напряжение.	На занятиях по продуктивной деятельности; при выполнении графических заданий Гимнастикадляглаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма.
Ритмопластика - это оздоровительный вид гимнастики, в ходе которой задействуются различные группы мышц, развивается чувство ритма, тренируется память и внимательность с элементами гимнастики и хореографии, выполняемые под ритмическую	А.И.Буренина Т.И. Суворова «Танцевальная ритмика» Е.И. Елисеева, Ю.Л. Родионова «Ритмика в детском саду. Методическое пособие»	**Цель:** Развитие **ребенка**, формирование средствами музыки и ритмичных движений, разнообразных умений, способностей, качеств личности, формирование красивой осанки. **Задачи:** Развивать чувство ритма, упражнять в ритмичном выполнении музыкально-ритмичных движений; Подводить детей к умению	В НОД по музыке, как часть; в режимных моментах в течение дня (минутки шалости); во время утренней гимнастики; в НОД по физической культуре. Улучшаются качественные характеристики движения, развиваются

музыку		передавать элементарные игровые образы и их характеры мимикой, движениями, интонацией.	личностные качества, саморегуляция и произвольность движений и поведения.
Бодрящая гимнастика- разминка после дневного сна с использованием различных упражнений	Л. И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика» Т. Е. Харченко «Бодрящая гимнастика для дошкольников» С. В. Силантьева «Профилактика плоскостопия у дошкольников» Картотеки бодрящих гимнастик в соответствии с возрастными возможностями	**Цель:** Способствование быстрому и комфортному пробуждению детей после дневного сна, вызвать у детей положительные эмоции; поднять мышечный тонус. **Задачи: У**креплять физическое здоровье; Развивать физические навыки; Укреплять опорно-двигательный аппарат; Совершенствовать и развивать координацию движений.	Ежедневно для всех возрастных групп после дневного сна. Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус, повышает умственную и физическую работоспособность, активность, улучшает настроение и самочувствие ребёнка.