ПРИЛОЖЕНИЕ №2

**МОДЕЛЬ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ В МКДОУ Д/С №249.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды здоровьесберегающих технологий.** | **Наименование группы.** | **Режимные моменты.** | **Частота использования.** | **Длительность проведения.** | **Место проведения.****Ответственный** |
| *Технологии сохранения и стимулирования здоровья.* |
| **Ритмопластика-**движение под музыку с целью психологического раскрепощения ребенка. | Средняя, старшая, подготовительная группы. | Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи (кружковая работа). | 1 -2 раза в неделю. | 30 мин. | Музыкальный зал.Музыкальный руководитель. Воспитатели. |
| **Стретчинг** - растяжение мышц естественным путем. | Во всех возрастных группах. | На занятиях во всех видах детской деятельности. | Ежедневно. | 5-6 мин. | Воспитатели. |
| **Динамические паузы (физкультминутки).** | Во всех возрастных группах. | Профилактика утомления с элементами гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятий. | Ежедневно. | 2-5 мин. | В группе. Воспитатели. |
| **Подвижные и спортивные игры.** | Во всех возрастных группах. | Как часть физкультурного занятия, на прогулке, перед занятиями в режимных моментах | Ежедневно. | 5-7 мин. | Спортивный зал, в групповой комнате (игры малой и со средней степенью подвижности). Инструктор по физической культуре, воспитатели. |
| **Релаксация**. | Во всех возрастных группах. | Проводится в любой удобный отрезок времени. | Ежедневно. | 3-5 мин. | В любом подходящем помещении. Воспитатели, педагог психолог, инструктор по физической культуре. |
| **Гимнастика пальчиковая.** | Индивидуально, с подгруппой детей, рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. | В любое свободное время. | Ежедневно. | 3-5 мин. | В любом подходящем помещении. Воспитатели, учитель-логопед. |
| **Гимнастика для глаз.** | Начиная с младшего возраста. | В различных формах физкультурно- оздоровительной работы. | Ежедневно. | 3-5 мин. | В групповой комнате.Воспитатели. |
| **Гимнастика дыхательная.** | С младшего возраста.(3-7 лет) | После дневного сна. | Ежедневно. | 5-10 мин. | В группе, обеспечив проветривание.Воспитатели. |
| **Гимнастика пробуждения (бодрящая гимнастика).** | Во всех возрастных группах. | После дневного сна. | Ежедневно. | 5-10 мин. | В группе, в кроватках.Воспитатели. |
| **Закаливание (хождение по дорожкам здоровья)****1.Хождение по мокрым солевым дорожкам (вода для замачивания одеяла от 38 до 40 градусов каждые два дня снижается на 1 градус до20 градусов, на 10 литров воды 400г. соли).****2.Рижский метод закаливания (мешковина, дерюга, одна смачивается солевым раствором, другая – в чистой воде, третья – сухая).** | Во всех возрастных группах. | После дневного сна.  | Ежедневно. | С 30 секунд до 2 мин. | В групповой комнате.Воспитатели. Медсестра. |
| **Воздушные ванны.** | Во всех возрастных группах. | После сна. | Ежедневно. | 5-10 мин. | В группе.Воспитатели. |
| **Витаминотерапия.** | Во всех возрастных группах. | Добавка в третье блюдо витамина С |  | Осенне-зимний и весенний периоды | Медицинские работники. |
| **Оздоровительный бег.** | Во всех возрастных группах. | В утренний прием или на прогулке | По состоянию погоды. | Теплый период года. | На улице.Воспитатели. |
| *Технологии обучения здоровому образу жизни.* |
| **Утренняя гимнастика.** | Во всех возрастных группах. | Утро. | Ежедневно. | 6-8 мин. | Музыкальный и спортивный залы. В группе (ранний возраст).Воспитатели, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель. |
| **Физкультурное занятие.** | Во всех возрастных группах. | Ранний возраст и младший возраст во 2 половине дня.Средний и старший возраст в первой половине дня. По расписанию. | 3 раза в неделю. | Ранний возраст-10 мин.Младший возраст-15-20 мин.Средний возраст-20-25 мин.Старший возраст-25-30 мин. | Спортивный зал,Воспитатели. Инструктор по физо. |
| **Занятия из серии «Здоровье».** | Во всех возрастных группах. | Кружковая работа. | 1 раз в неделю. | 20-25 мин. | В группе.Воспитатели. |
| **Самомассаж.****1.Точечный массаж;****2.Массаж для пальчиков****(«Орешек»);****3.Игровой массаж для закаливания дыхания;****4.Массаж ушной раковины.** | Со среднего возраста(4-7 лет). | В любое время. | Ежедневно. | 5 мин. | В группе, в спортивном зале.Воспитатели. |
| **Активный отдых (физкультурный досуг, физкультурный праздник).** | С младшего дошкольного возраста. |  | 1 раз в месяц, 2 раза в год | См. физкультурные занятия. | Спортивный и музыкальный залы.Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели. |
| *Коррекционные технологии.* |
| **Артикуляционная гимнастика.** | Во всех возрастных группах. | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Ежедневно. | 5-7 мин. | Учитель-логопед, воспитатели. |
| **Психогимнастика. (По Чистяковой М.А.)** | Во всех возрастных группах . | Отдельные занятия. | 1-2 раза в неделю. | 25-30 мин. | Педагог-психолог. |
| **Арттерапия(**музыко-терапия, сказкотерапия, куклотерапия, игротерапия, песочная терапия) – способ психологической помощи, основанный на творчестве и игре | Со старшего возраста(5-7лет). | Специальное занятие. Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьера спортивного зала. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка. | 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. | 20-25 мин.(5-7лет);10-15 мин. (2-4 года). | Воспитатели, муз. руководитель. |
| **Свето-цветотерапия** (технология воздействия цветом). | Во всех возрастных группах. | 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач. | 20-25мин. | Воспитатели, педагог-психолог. |
| **Технология коррекции поведения.** | Со среднего возраста(5-7 лет). | По специальным методикам. Специальное занятие в малых группах по 6-8 детей (дети с разными проблемами занимаются в одной группе). | 12 занятий в год (в игровой форме). | 25-30 мин. | Педагог-психолог. |
| **Фонетическая ритмика** (сопровождение движений словами, звуками) | С младшего возраста(3-7 лет). | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. | Ежедневно. | 5-7 мин. | Учитель-логопед. Воспитатели. |
| ***Натуропатия****-природное оздоровление детей. . В его основе лежит сама природа (от слова «natura»), т.е. организм должен самостоятельно научиться сопротивляться вредным воздействиям, без помощи медикаментов.Главный принцип натуропатии — это последовательность.****Природные методы укрепления иммунитета.* *Фитотерапия-лечение лекарственными растениями.*** |
| **Лук, Чеснок** — природные «антибиотики». | Во всех возрастных группах. | Во время приема пищи (обед) | Ежедневно | Осенне-зимний период, во время обострения инфекционных заболеваний. | В группе.Воспитатели. |
| **Фиточаи** - сок, чай, отвар шиповника, кисель из ягод. | Во всех возрастных группах. | В любое время. | Ежедневно | Профилактические | Медсестра, воспитатели. |
| **Полоскание горла и полости рта.** | Средний и старший возраст. | После приема пищи. | Ежедневно | Профилактика заболеваний. | В умывальной комнате.Воспитатели. |
| **Ингаляции.** | В во всех возрастных группах. | В любое время. | По мере необходимости. | Курсами, по рекомендации доктора | Медсестра.В медкомнате. |
| **Промывание глаз.** | В во всех возрастных группах. | В любое время. | По мере необходимости. | Курсами, по рекомендации доктора | Медсестра.В медкомнате. |
| **АРОМАТЕРАПИЯ-**представляет собой лечение с использованием различных запахов. Эти запахи, или ароматы, в виде эфирных масел приходят к нам из растительного мира - от цветов, деревьев, кустарников и трав | Ароматерапию не рекомендуют применять для детей младше 2- 2,5 лет. | В любое время | В период подъема респираторых инфекций, рекомендуется ароматизировать воздух в помещениях, где находятся дети . Необходимо применять такие эфирные масла, как масло Чайное дерево, Эвкалипт, Лимон, Розмарин. | Курс ароматерапии не должен превышать 3-х недель.Применение масел достаточно 2-3 раз в неделю. | Групповая комната.Медсестра, воспитатели. |

Нельзя забывать и о том, что при неумелом использовании, травы могут очень сильно навредить здоровью ребенка. Фитотерапия и ароматерапия для детей  — это серьезное лечение, которое должен назначать исключительно педиатр. Самодеятельность не допускается.