

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 45 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому направлению развития детей»



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ № 45
Л.М. Павриненко
12.02.2015г.

Педагогический совет № 2 12.02.2015г

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ В ДЕТСКОМ САДУ»

Составили:
Ананова Л.П.
Пяткина А.В.
Лобода Т.В.
Попова Е.Е.
Дегтярева М.А.
Иванова Н.А.
Гребцова Н.Н.
Киреева Е.В.
Сочивко Н.А.
Сизикова Н.И.
Сочивко Н.А.

Красноярск

Здоровьесберегающие технологии - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и *воспитание валеологической культуры*, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. Применительно к взрослым - содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДООУ и валеологическому просвещению родителей.

В настоящее время анализ тематической литературы показывает о многих имеющих место здоровьесберегающих технологиях. В ДООУ чаще всего используют педагогические здоровьесберегающие технологии по следующим направлениям:

Технологии сохранения и стимулирования здоровья	Технологии обучения здоровому образу жизни	Коррекционные технологии
<ul style="list-style-type: none"> - Стретчинг - Динамические паузы - Подвижные и спортивные игры - Релаксация - Гимнастика (пальчиковая, для глаз, дыхательная и др.) - Гимнастика динамическая, корригирующая, ортопедическая 	<ul style="list-style-type: none"> - Физкультурные занятия - Проблемно-игровые: игротренинги, игротерапия - Коммуникативные игры - Серия занятий «Уроки здоровья» - Точечный самомассаж 	<ul style="list-style-type: none"> - Технологии музыкального воздействия - Арт-терапия - Сказкотерапия - Технологии воздействия цветом - Психогимнастика - Фонетическая ритмика

*Технологии сохранения и
стимулирования здоровья*

Стретчинг

Стретчинг – это вид аэробики, представляющий собой комплекс упражнений на растягивание.

Время проведения в режиме дня: не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах, либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении специальные упражнения под музыку.

Особенности методики проведения: Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.

Динамические паузы

Время проведения в режиме дня: во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей.

Особенности методики проведения: Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

Подвижные и спортивные игры

Время проведения в режиме дня: как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп.

Особенности методики проведения: Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.

Релаксация

Время проведения в режиме дня: в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп.

Особенности методики проведения: Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

Пальчиковая гимнастика

Пальчиковая гимнастика способствует развитию речи, творческой деятельности, мелкой моторики. Благодаря такой гимнастике ребенок получает разнообразные сенсорные впечатления, у него развивается внимательность и способность сосредотачиваться.

Время проведения в режиме дня: С младшего возраста в различных формах физкультурно-оздоровительной работы

Особенности методики проведения: Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени

Примеры пальчиковой гимнастики

Это кто у нас хороший? Это кто такой пригожий?

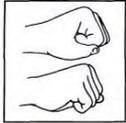


(вставьте сюда имя вашего ребенка)

Это Машенька (Петенька) хорошая (ий),
это Машенька (Петенька) пригожая (ий).

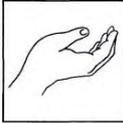
Где у Маши (Пети) ручки? (Спрятали ручки.) Вот они, ручки. (Показали ручки.)
Пляшут наши ручки. («Поплясали» кистями рук.)
Наши ручки все умеют. Сейчас наши пальчики побегут гулять. Вот так.
(По столу «бегут» два или четыре пальчика.)

... и прячет коготки



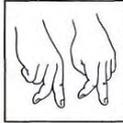
Пальчики сжать в кулачок. «Выпускать и прятать коготки» несколько раз

Угостим кошечку молоком

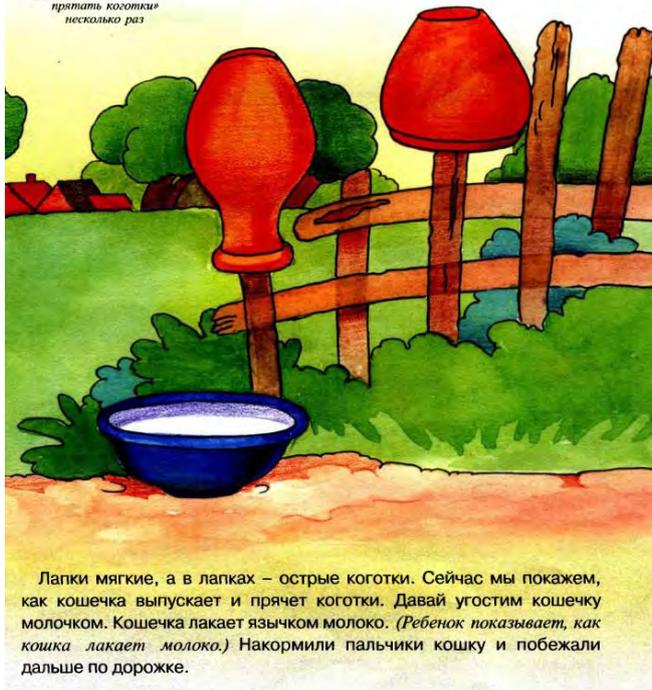


Рука в горсти

...И побежали дальше

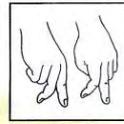


Пальчики «бегут»



Лапки мягкие, а в лапках – острые коготки. Сейчас мы покажем, как кошечка выпускает и прячет коготки. Давай угостим кошечку молочком. Кошечка лакает язычком молоко. (Ребенок показывает, как кошка лакает молоко.) Накормили пальчики кошку и побежали дальше по дорожке.

Бегут пальчики по дорожке...

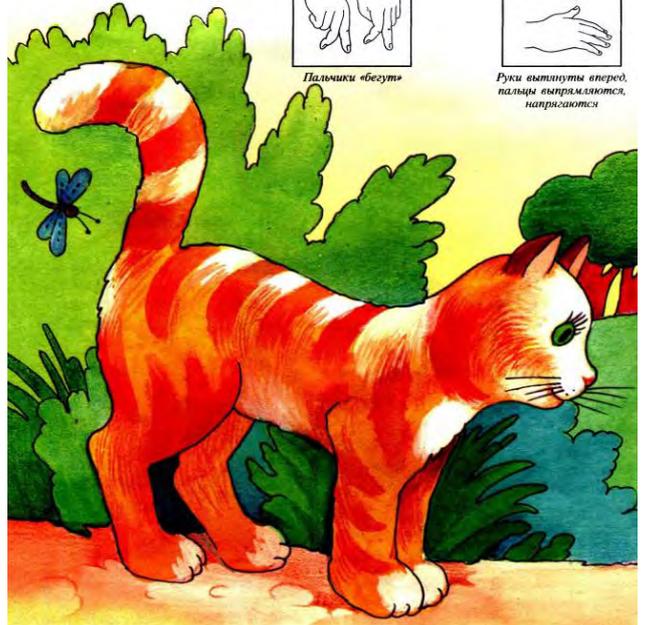


Пальчики «бегут»

Кошечка выпускает...

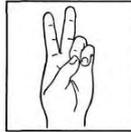


Руки вытянуть вперед, пальцы выпрямляются, напрягаются



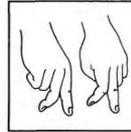
Бегут пальчики по дорожке и слышат: «Мяу-мяу». Кто это? Кошечка Мурка, серенькая шкурка, мягкие лапки, а в лапках – цап-царапки (поцарапайтесь в шутку). Позовем кошечку: «Кис-кис». «Мяу», – отвечает кошечка. Кошечка ходит тихохонько, плавно, спинку выгибает. Давай ещё раз на кошечку посмотрим.

Зайчишка-трусишка



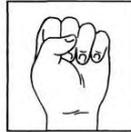
Показываем «зайчика»

по полю бежал, в огород забежал,



Пальчики «бегут» по столу

морковку нашёл,



Пальцы сжаты в кулак

капустку нашёл, сидит, грызёт.



Кулачок в кулачке



Видят пальчики – сидит в огороде зайка. Зайка летом серый, а зимой белый. У кого самые длинные ушки в лесу? У зайки, конечно. И ноги самые быстрые. Зайчик всех боится, от всех убегает.

Зайчишка-трусишка по полю бежал, в огород забежал, морковку нашёл, капустку нашёл, сидит, грызёт. Ой! Кто-то идёт! (Шевелим «ушками».) А это собачка пришла. Увидел её зайка, испугался.

Гимнастика для глаз

Гимнастика для глаз способствует более быстрому восстановлению работоспособности, эффективному усвоению учебного материала, активизации, упражнению и восстановлению зрения.

Зрительная гимнастика направлена на улучшение и сохранение зрения, является профилактикой близорукости и дальнозоркости. «Волшебные» игры для глаз - это тренировка глазных мышц детей и успех здорового зрения в будущем.

Время проведения в режиме дня: Ежедневно по 3-5 мин в любое свободное время, в разных формах физкультурно-оздоровительной работы в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста

Особенности методики проведения: Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

Примеры гимнастики для глаз

Педагоги Солодянкина Светлана Сергеевна и Шмелева Людмила Леонидовна разработали веселый комплекс упражнений для дошкольников, с которого стоит начать приучать ребенка к гимнастике.

"Веселая неделька"

Понедельник

Всю неделю по — порядку,
Глазки делают зарядку.
В понедельник, как проснутся,
Глазки солнцу улыбнутся,
Вниз посмотрят на траву
И обратно в высоту.

Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

Вторник

Во вторник часики глаза,
Водят взгляд туда – сюда,
Ходят влево, ходят вправо
Не устанут никогда.

Повернуть глаза в правую сторону, а затем - в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

Среда

В среду в жмурки мы играем,
Крепко глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем глазки открывать.
Жмуримся и открываем
Так игру мы продолжаем.

Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения).

Четверг

По четвергам мы смотрим вдаль,
На это времени не жаль,

Смотреть прямо перед собой,
поставить палец на расстояние 25-30

Что вблизи и что вдали
Глазки рассмотреть должны.

Пятница

В пятницу мы не зевали
Глаза по кругу побежали.
Остановка, и опять
В другую сторону бежать.

Суббота

Хоть в субботу выходной,
Мы не ленимся с тобой.
Ищем взглядом уголки,
Чтобы бегали зрачки.

Воскресенье

В воскресенье будем спать,
А потом пойдём гулять,
Чтобы глазки закалялись
Нужно воздухом дышать.

Без гимнастики, друзья,
Нашим глазкам жить нельзя!

см. от глаз, перевести взор на
кончик пальца и смотреть на него,
опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и
совершенствует их координации).

Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и
вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и
снова вверх; (совершенствует сложные
движения глаз).

Посмотреть взглядом в верхний правый
угол, затем нижний левый; перевести
взгляд в верхний левый угол и нижний
правый (совершенствует сложные
движения глаз).

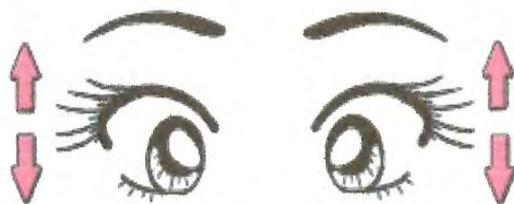
Закрывать веки, массировать их с помощью
круговых движений пальцев: верхнее веко
от носа к наружному краю глаз, нижнее
веко от наружного края к носу, затем
наоборот (расслабляет мышцы и улучшает
кровообращение).



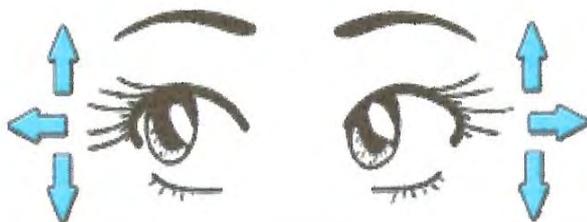
Гимнастика для глаз



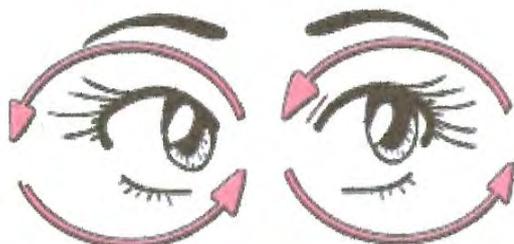
1. Крепко зажмурились пару секунд.



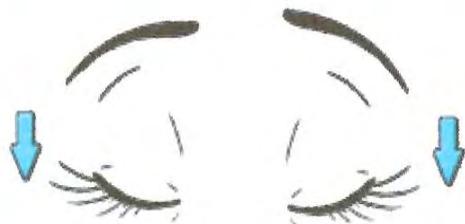
2. Быстро моргаем минутку.



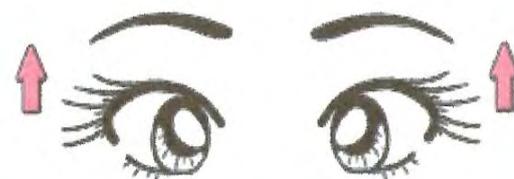
3. Смотрим вверх, вниз, вправо, влево 2 раза.



4. Вращаем по кругу туда и обратно.



5. Закроем глаза. Темнота 3 секунды.



6. Откроем глаза, начнём заниматься.

Гимнастика дыхательная

Дыхательная гимнастика – это система дыхательных упражнений, направленных главным образом на профилактику и лечение заболеваний органов дыхания.

Время проведения в режиме дня: В различных формах физкультурно-оздоровительной работы

Особенности методики проведения: Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры. Непременным условием является постоянное наблюдение за самочувствием детей. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребёнка.

Для успешного овладения дыхательной гимнастикой необходимо соблюдать следующие основные правила:

- воздух набирать через нос;
- плечи не поднимать;
- выдох должен быть длительным и плавным;
- необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками);

- дышать надо с удовольствием, так как положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект;
- необходимо концентрировать внимание на дыхательном упражнении, что увеличивает его положительное действие.

Примеры упражнений для гимнастики правильного дыхания.

1. «ТРУБАЧ»

Сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «д-у-у-у». Повторить 4—5 раз.

2. «ЧАСИКИ»

И. п -Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить

- 1-взмах руками вперед - тик (вдох)
- 2-взмах руками назад - так (медленный выдох) Повторить 5-6 раз.

3. «ПЕТУХ»

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны сделать «вдох», а затем, медленно опуская руки, выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5—6 раз.

4. «КАША КИПИТ»

Сидя, одна рука лежит на животе, другая—на груди. Втягивая живот — вдох, выпячивая живот — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.

5. «ПАРОВОЗИК»

Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20—30 секунд.

6. «НАСОС»

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону—выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом громко произносить «с-с-с-с-с», «с-с-с-с». Повторить 6—8 наклонов в каждую сторону.

7. «РЕГУЛИРОВЩИК»

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлинённого выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5—6 раз.

8. «ВЫРАСТИ БОЛЬШОЙ»

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки—вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4—5 раз.

9. «МАЯТНИК»

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, руки открыты в стороны. Наклонять туловище вправо и влево. При наклоне—выдох, произносить «т-у-у-у-х-х». Повторить 3—4 наклона в каждую сторону.

10. «ГУСИ ЛЕТЯТ»

Медленная ходьба в течение 1—2 минут. Поднимать руки в стороны — вдох, руки вниз—выдох, произносить «г-у-у у-у».

Артикуляционная гимнастика

Артикуляционная гимнастика – это совокупность специальных упражнений, направленных на укрепление мышц артикуляционного аппарата, развитие силы, подвижности и дифференцированности движений органов, участвующих в речевом процессе.

Необходима для выработки полноценных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата, умение объединять простые движения в сложные, необходимые для правильного произнесения звуков.

Время проведения в режиме дня: проводится 2 раза в день (утром и вечером), время проведения 5-7 минут.

Особенности методики проведения:

- Артикуляционную гимнастику необходимо выполнять перед зеркалом.
- Время гимнастики не должно превышать 5-7 минут
- Все упражнения выполняют от простого к сложному
- Все упражнения выполняются сначала медленно, постепенно выполняются в нормальном темпе.
- Количество повторений также постепенно увеличивается от 1-3 раз до 5-10 раз
- Каждое упражнение взрослый показывает.
- Артикуляционную гимнастику проводят 2 раза в день (утром и во второй половине дня)
- Занятия должны быть в игровой форме или в форме сказки.

Упражнения, которые преподносятся детям в игровой форме и основаны на произвольных движениях, не утомляют их, не вызывают негативных реакций и отказа от выполнения в случае неудачи.

Примеры артикуляционной гимнастики.

«Дудочка»

С напряжением вытянуть губы вперед.



«Лопатка»

Приоткрыть рот, широкий, мягкий, расслабленный язык положить на нижнюю губу.





«Качели»

Открыть рот, кончиком языка поочередно касаться верхней и нижней губ – движения вверх-вниз.



«Болтушка»

Открыть рот, кончиком языка касаться верхней губы – движения вперед-назад.



«Чашечка»

Приоткрыть рот, края и кончик широкого языка поднять кверху в форме «чашечки».



«Красим верхний заборчик»

Улыбнуться, приоткрыть рот, кончиком языка с внутренней стороны «красим» верхние зубы «кисточкой» - кончиком язычка. Движения вверх-вниз и влево-вправо.



«Красим потолок»

Открыть рот, кончиком языка проводить по твердому небу в направлении сзади-вперед.

Гимнастика динамическая (бодрящая)

Гимнастика пробуждения обеспечивает постепенное пробуждение детей и плавный переход от состояния сна к бодрствованию, подготавливает функциональные системы организма ребёнка к более интенсивным нагрузкам.

В наше время гимнастика прочно вошла в систему физического воспитания детей и занимает в ней важное место. Переход от состояния сна к состоянию бодрствования происходит постепенно. Сразу после пробуждения в нервной системе сохраняется преобладание тормозных процессов, у ребёнка снижена умственная и физическая работоспособность, практически все виды чувствительности, существенно понижена скорость реакций. Заторможенное состояние центральной нервной системы может сохраняться в течение нескольких десятков минут или даже нескольких часов. Это в большой степени зависит от качества сна и от степени общего утомления организма.

Столь длительный переход от состояния сна к состоянию бодрствования не только не удобен, но и вреден для здоровья детского организма, которому после пробуждения предъявляются психические и интеллектуальные нагрузки, когда нервная система еще не готова их воспринять.

Поэтому чрезвычайно важны мероприятия, помогающие облегчить протекание процессов перехода к состоянию бодрствования после дневного сна.

Время проведения в режиме дня: Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин во всех группах

Особенности методики проведения: Главное правило гимнастики после сна - исключить резкие движения. Которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение.

Примерные комплексы упражнений.

1-й комплекс «Весёлый котёнок»

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.п.
2. И.П.: лежа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях. Наклон колен влево, в и.п., наклон колен вправо, в и.п.
3. И.П.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком «ф-ф» - выдох, И.П., вдох (через нос).

4. И.П.: то же, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, втягивая живот; выдох через рот, надувая живот.
5. И.п.: стоя, ноги врозь, руки внизу. Хлопок в ладоши - выдох; развести ладони в стороны - вдох.
6. И.П.: о.с. Потягивания: достали до потолка, вернулись в и.п.

2-й комплекс «Прогулка по морю»

1. «Потягушки». И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание, и.п.
2. «Горка». И.П.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, опираясь на кисти рук и пятки выпрямленных ног, поднять таз вверх, держать, вернуться в и.п.
3. «Лодочка». И.п.: лежа на животе, руки вверх, прогнуться (поднять верхнюю и нижнюю части туловища), держать, вернуться в и.п.
4. «Волна». И.п.: стоя на коленях, руки на поясе, сесть справа от пяток, руки влево, И.П., сесть слева от пяток, руки вправо, и.п.
5. «Мячик». И.П.: о.с., прыжки на двух ногах с подбрасыванием мяча перед собой.
6. «Послушаем свое дыхание». И.п.: о.с., мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют, какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи волнообразно), тихое дыхание или шумное.

3-й комплекс «Прогулка в лес»

1. «Потягушки». И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание.
2. «В колыбельке подвесной летом житель спит лесной» (орех). И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, вдох, сесть с прямыми ногами, руки к носкам, выдох, вдох, и.п.
3. «Вот нагнулась елочка, зеленые иголочки». И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, вдох, выдох, наклон туловища вперед, вдох, и.п., выдох, наклон.
4. «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит». И.п.: о.с. вдох, руки в стороны, выдох, наклон туловища вправо, вдох, выдох, наклон туловища влево.
5. «Дети в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (желуди). И.П.: о.с., руки за голову, вдох - подняться на носки, выдох - присесть.
6. «Стоит Алена, листва зелена, тонкий стан, белый сарафан» (береза). И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, вдох, руки через стороны вверх, подняться на носки, выдох, и.п.

4-й комплекс «Прогулка»

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, руки вперед, и.п.
2. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, и.п.
3. И.П.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны, и.п.
4. «Пешеход». И.П. то же, переступание пальчиками, сгибая колени, то же с выпрямлением ног.

5. «Молоточки». И.п.: сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пяткой об пол.

6. И.п.: О.с., руки на пояс, пережат с носков на пятки.

5-й комплекс «Я на солнышке лежу»

Кто спит в постели сладко? Давно пора вставать. Спешите на зарядку,
Мы вас не будем ждать! Носом глубоко дышите, Спинки ровненько держите.

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, напрячь тело, вдох, держать несколько секунд, расслабиться, выдох.

2. И.п.: лежа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки, скрестить руки перед собой, выдох, развести руки, в и.п., вдох.

3. И.п.: лежа на спине, руки в замок за голову, поднять прямую левую ногу, поднять прямую правую ногу, держать их вместе, и.п. (одновременно опустить).

4. И.п.: лежа на спине, руки в упоре на локти, прогнуться, приподнять грудную клетку вверх, голову держать прямо (3-5 сек.), вернуться в и.п.

5. И.п.: лежа на животе, руки за голову, прогнуться, руки к плечам, ноги лежат на полу, держать, и.п.

6. И.п.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута - вдох, выдох.

Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика – одна из важнейших составляющих двигательного режима, её организация направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса, сохранение и укрепление здоровья детей.

Комплекс утренней гимнастики условно состоит из 3 частей: вводной (подготовительной), основной и заключительной, содержит движения, хорошо знакомые детям. В водную часть входят разные виды ходьбы, бега, подскоков, в основную – общеразвивающие упражнения (ОРУ), в заключительную – ритмичная ходьба. Каждое упражнение имеет своё название.

Гимнастика повторяется в течение двух недель. В младших группах воспитатель сочетает краткое и чёткое объяснение задания с его демонстрацией на протяжении выполнения всего комплекса. В старших группах объяснение упражнений сочетается с показом только в самом начале освоения гимнастики. После 3 – 4 повторений дети воспроизводят комплекс упражнений целиком под руководством воспитанника, показавшего наилучший результат на предыдущем занятии.

Время проведения в режиме дня: Ежедневно, утром, перед завтраком во всех группах.

Особенности методики проведения: В групповой комнате, физкультурном зале, под музыку, с использованием подвижных игр и др.

Примеры утренней гимнастики

Комплекс утренней гимнастики с обручем «Едет весело машина» для второй младшей группы

1. Игра «Едет весело машина»

Бег в обручах врассыпную 60 сек.

2. ОРУ с обручем.

1. И.п: узкая стойка, обруч в согнутых руках.

1- обруч вперед, 2- обруч вверх.

3- обруч вниз, 4- и.п. 6-8 раз.

2. И.п: ноги на ширине плеч. Обруч хват с боков перед собой.

1-2 наклон вправо (влево), 3-4 и.п.

5-6 наклон вперед, обруч вперед,

7-8 и.п. 6 раз.

3. И.п: стоя на четвереньках, обруч на полу.

1-2 согнуть руки, 2- и.п,

3-4 повторить 1-2,

5-8 ходьба на четвереньках вокруг обруча. 6 раз.

4. Обруч на полу.

Прыжки на двух ногах в обруч из обруча.

5. Ходьба с обручем на условленное место.

6. Ходьба (ползание «гусеница»).

Комплекс утренней гимнастики «Тучи» для средней группы

1. Ходьба врассыпную.

Ходят тучи, тучи темные.

Не видать в них света белого,

Не видать в них солнца красного.

2. Бег в колонне по 1 мин.15сек.

Дуют ветры, ветры буйные. Тучи собрались в большую тучу.

3. И.п: о.с.

1- руки в стороны. 2- руки вверх (подняться на носки).

3- руки в стороны. 4- и.п. 4 раз.

Ребята зовут солнышко. Солнышко (2р) посвети, посвети.

4. Солнышко выглянуло. Пошли уточки гулять.

И.п: ноги на ширине плеч, руки на пояс.

1-8 повороты туловища вправо, влево.

Наши уточки с утра кря-кря, кря-кря.

И.п: ноги на ширине плеч, руки на пояс.

1-8 наклоны вперед, руки в стороны-назад.

Гуси у пруда га-га, га-га.

5. И.п: стоя на четвереньках.

1-2 поднять голову, спину прогнуть.

3-4 опустить голову, спину выгнуть. 8 раз.

Кот Васька проснулся и потянулся.

6. И.п: сидя, руки в упоре сзади.

1- поднять прямые ноги вперед-вверх. 2- и.п.

3-4 повторить 1-2.

5-7 наклон вперед, коснуться руками ног или упр. «горка».

8- и.п.

6-8 раз.

Юные спортсмены делают зарядку.

7. И.п: полулежа на спине, опираясь на предплечья сзади.

1-4 упр. «велосипед».

5-6-7 сесть. 8- и.п.

6-8 раз.

8. 1 неделя: Игра «Вороны».

2 неделя: Игра «Огуречик».

Комплекс утренней гимнастики с мячом (диаметр мяча 125мм) для старшей группы

1. ОРУ с мячом

1. Мяч в согнутых руках. И.п: о.с.

1-4 вращение мяча пальцами.

5-6 правой рукой передать мяч за спиной в левую руку.

7-8 левой рукой передать мяч за спиной в правую руку.

8 раз.

2. Мяч в согнутых руках, между ладонями. И.п: о.с.

1-4 катать мяч вверх, вниз. 5- взять мяч правой рукой.

6-7 – правой рукой передать мяч за головой в левую руку.

8- и.п.

8 раз.

3. Мяч в согнутых руках.

И.п: ноги на ширине плеч.

1-2 поворот туловища вправо, мяч «ударить-поймать» 2 руками.

3-4 и.п.

5-6 поворот туловища влево, мяч «ударить-поймать» 2 руками.

8- и.п.

6-8 раз.

4. Мяч зажат между стоп ног. И.п: сидя на полу.

1-2 поднять ноги вперед- вверх. 3-4 и.п.

5-6 упр «горка». 7-8 и.п.

8 раз.

5. Мяч в прямых руках. И.п: лежа на животе.

1-2 упр «лодочка». 3-4 и.п.

8 раз.

6. Мяч в руках. И.п: о.с.

1- приседание.

2-3 мяч «ударь-поймай»

4- и.п.

8 раз.

7. Мяч на полу. И.п: о.с.

Прыжки 2 ногами через мяч.

8 раз.

8. Мяч в правой руке. И.п: узкая стойка, руки в стороны.

1-2 поднять согнутую правую ногу, передать мяч под ногой в левую руку.

3-4 поднять согнутую левую ногу, передать мяч под ногой в правую руку. 6-8 раз.

9. Ходьба, мяч «подбрось – поймай» с хлопком.

**Комплекс ОРУ с набивным мячом «То в припрыжку, то в присядку
Дети делают зарядку» для подготовительной к школе группы**

Построение в 2 шеренги с набивными мячами.

1. И.п: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках.

1- выпрямить руки. 2-и.п.

3- правой рукой передать мяч за головой в левую руку.

4- и.п.

5- выпрямить руки. 6-и.п.

7- левой рукой передать мяч за головой в правую руку.

8- и.п.

4 раза.

2. И.п: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты, мяч за головой.

1- энергично выпрямить руки вверх, 2- и.п.

3-4 повторить 1-2.

5- взять мяч в правую руку. 6- опустить мяч через стороны вниз.

7-8 вернуться в и.п.

Тоже повторить левой рукой.

4 раза.

3. И.п: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках.

1-2 мяч «подбрось-поймай». 3-4 повторить 1-2.

5-7 взять мяч правой рукой, выполнить передачу мяча в левую руку за спиной.

8- и.п. Тоже повторить левой рукой.

4 раза.

4. И.п: стоя, ноги на ширине плеч, руки вперед, мяч в руках.

1- наклон к правой ноге, мяч в правой руке.

2- передать мяч у стопы правой ноги в левую руку.

3-4 вернуться в и.п.

Тоже повторить наклон к левой ноге.

4 раза.

5. И.п: сидя, руки вперед, мяч в руках.

1- наклон вперед, дотянуться до носков ног, положить мяч на ноги.

2- руки за спиной.

5-6 «уголок», прокатить мяч по ногам.

7-8 и.п.

4-6 раз.

6. И.п: сидя, руки вперед, ноги врозь, мяч между ступнями ног.

1- лечь на спину. 2- и.п.

6 раз.

7- И.п: сидя, ноги согнуты, стопы на мяче.

Прокатывать и откатывать мяч от себя, перебирая стопами.

Упражнение 6-7 делать вместе.

8. И.п: лежа на животе, руки прямые, мяч впереди на полу.

1-3 поднять руки вверх, хлопнуть 2 раза над мячом.

4- лечь.

4-6 раз.

9. И.п: стоя, мяч на полу.

Прыжки на 2 ногах через мяч.

8 раз.

Прыжки на 1 ноге вокруг мяча.

10. И.п: стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке.

1-2 вращение мяча (кистью правой руки). 3-4 повторить 1-2.

5- руки через стороны вниз. 6- передать мяч в левую руку.

7-8 вернуться в и.п, мяч в левой руке.

2 раза.

*Технологии обучения здоровому
образу жизни*

Физкультурные занятия

Время проведения в режиме дня: 2 раза в неделю в спортивном зале, 1 раз на улице. Ранний возраст (в групповой комнате) – 10 мин, младший возраст – 15 – 20 мин, средний- 20-25 мин, старший возраст – 25-30 мин. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.

Особенности методики проведения: Занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает ДОУ

Проблемно-игровые тренинги, игротерапия

Время проведения в режиме дня: в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом.

Особенности методики проведения: Занятие может быть организовано незаметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

Коммуникативные игры

Время проведения в режиме дня: 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста.

Особенности методики проведения: Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.

Занятия из серии «Уроки здоровья»

Время проведения в режиме дня: 1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возраста.

Особенности методики проведения: Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития.

Самомассаж

Самомассаж – это система приемов механических воздействий на поверхность тела применяемых на самом себе в оздоровительных, профилактических и гигиенических целях.

Самомассаж необходим для повышения сопротивляемости организма простудным заболеваниям, для улучшения обменных процессов, лимфо- и кровообращения.

Время проведения в режиме дня: В зависимости от поставленных целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы с детьми старшего возраста

Особенности методики проведения: Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму.

Примеры самомассажа:

«Крокодил»

(Самомассаж биологически активных точек)

Цель: профилактика простудных заболеваний.

Дети, сидя по-турецки, делают самомассаж биологически активных зон.

Крокодил ждет гостей, (Поглаживание ладонями шеи в направлении от шейного отдела позвоночника вперед к яремной ямке).

Пасть его полна гвоздей. (Мягко поглаживать большими пальцами шею под челюстью).

Я спросила крокодила. (Сжать пальцы в кулаки и большими пальцами быстро растирать крылья носа.)

«Здесь овца не проходила?» (Приставить ладони ребром ко лбу и растирать его движениями в стороны – к центру).

А злодей лежит на дне. (Сильно раздвинуть указательный и средний пальцы, положить их перед ушами и за ними с силой растирать кожу).

И подмигивает мне! (Потирая ладони, подмигнуть одним глазом).

« Утка и кот »

(Самомассаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний)

А уточки, а уточки

Все топают по улочке.

Идут себе вразвалочку

И крикают считалочку.

Утка крикает, зовет

Всех утят с собою,

А за ними кот идет,

Словно к водопою.

У кота хитрющий вид,

Их поймать мечтает!

Не смотри ты на утят -

Не умеешь плавать!

Поглаживать шею ладонями сверху вниз.

Указательными пальцами растирать крылья носа.

Пальцами поглаживать лоб от середины к вискам.

Раздвинуть указательный и средний пальцы, сделать «вилочку» и массировать точки около уха.

«Гусь»

(Самомассаж рук)

Где ладошка? Тут? Тут!

На ладошке пруд? Пруд!

Палец большой-

Это гусь молодой,

Указательный-поймал,

Средний-гуся ощипал,

Безымянный-суп варил,

А мизинец-печь топил.

Показывают правую ладошку.

Гладят левой ладонью правую.

Поочередно массируют каждый палец.

**Полетел гусь в рот,
А оттуда в живот.
Вот!**

Машут кистями, двумя ладонями,
прикасаются ко рту, потом к животу
Вытягивают ладошки вперед.

«Пирог»

(Самомассаж тела)

За стеклянными дверями

**Ходит мишка с пирогами
Здравствуй, Мишенька-дружок,
Сколько стоит пирожок?
Пирожок-то стоит три,
А готовить будешь ты!
Напекли мы пирогов,
К празднику наш стол готов!**

Выполнять хлопки правой ладонью
по левой руке от кисти к плечу.
То же по правой руке
Хлопки по груди
Хлопки по бокам
Хлопки по пояснице
Хлопки по ногам сверху вниз
Выполнять последовательное погла-
живание рук, корпуса, ног

«Белый мельник»

(Самомассаж лица для профилактики простудных заболеваний)

**Белый-белый мельник
Сел на облака.
Из мешка посыпалась
Белая мука.
Радуются дети,
Лепят колобки.
Заплясали санки,
Лыжи и коньки.**

Провести пальцами по лбу от середины
к вискам.
Легко постучать пальцами по вискам
Сжав руки в кулаки, возвышениями
больших пальцев быстро растереть крылья носа.
Раздвинув указательный и средний пальцы,
массировать точки перед и за ушными раковинами.

«Часовой»

(Самомассаж ушей)

**На дальней границе
И в холод, и в зной,
В зеленой фуражке
Стоит часовой.
На дальней границе
И ночью, и днем
Он зорко, он зорко
Следит за врагом.
И если лазутчик
Захочет пройти,
Его остановит
Солдат на пути!**

Загнуть руками уши вперед
Потянуть руками мочки ушей в стороны,
вверх, вниз, опустить.
Указательным пальцем помассировать
слуховые отвороты.

«Малыши-крепыши»

(Самомассаж)

1. Чтобы были малыши,

Малыши-крепыши

Раз и два, и три, четыре

Мы к массажу приступили

(кулачком разминаем точку на грудной клетке – 10 раз)

2. Раз, два, три, четыре, пять

Собираемся гулять.

Завязали деткам шарфик,

Шарфик полосатенький.

(ладонями, сомкнутыми в замок растираем заднюю часть шеи

сверху вниз – 10 раз)

3. Станет носик наш дышать,

Дружно мы пойдем гулять.

Будем бегать по лужайке,

Кувыркаться словно зайки.

(указательными пальцами трем с боку у основания носа – 5 раз)

4. Видеть глазки всё хотят:

И букашек, и утят.

Бровки мы свои погладим,

Мы с простудой не ладим.

(растираем брови, имитируем умывание лица – 5 сек.)

5. Чтобы не болели ушки,

Чтоб играли все в игрушки,

Раз, два, три, четыре, пять

Надо ушки нам помять.

(ладошкой растираем ушки, массируем слуховой проход – 10 раз)

6. Убегут от нас болезни,

Нам здоровье всех полезней

Ручкам делаем массаж –

И здоров ребенок наш.

(растираем каждый палец одной руки ладонью другой – по 1

раза)

7. Кашлять больше мы не будем,

Про простуду мы забудем.

Руки вверх – вдохнем,

Опустили – потрясем.

(медленно поднимаем руки вверх, вдох через нос, резкое опускание – выдох)

Коррекционные технологии

Технологии музыкального воздействия

Термин «музыкотерапия» имеет греко-латинское происхождение и в переводе означает «лечение музыкой». Существует много определений понятия «музыкотерапия». Значительная часть ученых считают музыкотерапию вспомогательным средством психотерапии, средством специфической подготовки пациентов к использованию сложных терапевтических методов. Другие авторы определяют музыкотерапию как:

Контролируемое использование музыки в лечении, реабилитации, образовании и воспитании детей и взрослых, страдающих от соматических и психических заболеваний.

Средство оптимизации творческих сил и воспитательно-педагогической работы.

Музыкотерапия в целом развивается как интегративная дисциплина на стыке нейрофизиологии, психологии, рефлексологии, музыкальной психологии, музыковедения и др. Она всё более утверждается в статусе универсальной воспитательной системы, способной оптимизировать процесс личностного развития человека в сложных условиях современной общественной жизни.

Время проведения в режиме дня: систематическое использование в музыкально-образовательной деятельности, в различные режимные моменты.

Особенности методики проведения: используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.

Музыка влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет, или наоборот, будоражит, возбуждает), вызывает различные эмоциональные состояния.

Спокойная классическая музыка *влияет на выработку гормонов удовольствия, действует расслабляюще, повышает способность к интеллектуальной деятельности и даже повышает иммунную защиту организма* (музыка Моцарта, Баха. Шопена).

Улучшить настроение поможет романтическая музыка Шумана, Шуберта. Чайковского.

Снимает утомление «Утро» Грига, «Времена года» Чайковского.

Улучшает сон, действует успокаивающе «Мелодия» Глюка, «Грустный вальс» Сибелиуса, «Грёзы» Шумана, «Аве Мария» Шуберта. «Лунная соната» Бетховена, прелюдии Шопена, вальсы Штрауса.

Тонизирующий эффект оказывает мажорная (веселая, бодрая) музыка.

Самой полезной для здоровья считается музыка Моцарта! Его произведения универсальны: они рекомендуются *для снятия стресса, улучшения усвоения учебного материала, от головной боли, во время восстановительного периода после экстремальных ситуаций*. Лечебным эффектом обладают все произведения композитора, что получило название «Эффект Моцарта». Особое место среди шедевров занимает «Соната для 2-х фортепиано (C-dur)». Прослушивание этого произведения *усиливает мозговую деятельность*.

Известно, что колокольный звон обладает магической силой. Ультра- и инфразвуки, которые издают колокола, способны очищать воздух, так как они обладают бактерицидными свойствами.

Лечебное воздействие музыки зависит и от музыкального инструмента, на котором её исполняют. Например, звучание кларнета положительно влияет на кровообращение, струнных инструментов - на сердечно-сосудистую систему, флейты- на лёгкие, бронхи и нервы.

Очень важны и незаменимы природные мотивы:

Прекрасно расслабляет мягкий шум прибоя, журчание ручейка, пение соловья.

Для поднятия иммунитета подходит горное эхо либо звуки леса. Стрекот полевых насекомых в сочетании с жужжанием пчел, звуками ветерка и шуршащих трав также способствуют поднятию защитных сил организма.

Заснуть поможет шелест листвы или шум дождя.

Пение птиц успокаивает, веселит, вечерами навеивает сон. Ученые установили, что живые вибрации, возникающие при птичьем пении, помогают расслабиться, противостоять стрессу и многим нервным расстройствам. Птичье пение нормализует все биологические процессы в организме.

Сказкотерапия

Сказка – зеркало, отражающее реальный мир через призму личного восприятия. В ней, возможно, все чего не бывает в жизни. На занятиях по сказкотерапии с детьми старших групп воспитатели учатся составлять словесные образы. Вспоминая старые и придумывая новые образы, дети увеличивают свой образный репертуар, и внутренний мир ребенка становится интереснее, богаче. Это истинный шанс понять и принять себя и мир, повысить самооценку и измениться в желаемом направлении.

Время проведения в режиме дня: 2 – 4 занятия в месяц по 30 минут со старшего возраста

Особенности методики проведения: занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.

Технологии воздействия цветом

Время проведения в режиме дня: как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач.

Особенности методики проведения: Правильно подобранные цвета интерьера в группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

Психогимнастика

Психогимнастика, представляет собой специальные занятия (этюды, игры, упражнения), направленные на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (его познавательной и эмоционально-личностной сферы)

Основная цель занятий по психогимнастике — овладение навыками управления своей эмоциональной сферой: развитие у детей способности понимать, осознавать свои и чужие эмоции, правильно их выражать и полноценно переживать.

Особенно эти занятия нужны детям с чрезмерной утомляемостью, истощаемостью, непоседливостью, обладающим вспыльчивым или замкнутым характером. Но не менее важно проигрывать эти комплексы упражнений и со здоровыми детьми в качестве психофизической разрядки и профилактики. Также нужно включать психогимнастический комплекс в дни, когда запланированы занятия с высокими интеллектуальными или психоэмоциональными нагрузками.

Время проведения в режиме дня: 1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин.

Особенности методики проведения:

Структура занятий по психогимнастике должна включать в себя несколько этапов, способствующих созданию условий для эмоционально-чувственного развития ребенка раннего возраста.

Начальный этап — беседа с детьми, художественное слово, загадка, яркая, красочная игрушка, сюрпризный момент и другое. Цель: мотивация детей на тематику занятия или другую форму работы.

Этап проживания действий — отработка основных движений, гимнастических упражнений и другое. Цель: достижение результата обучающих, воспитательных и развивающих задач.

Этап организации эмоционального общения. Цель: тренировка общих способностей словесного и несловесного воздействия детей друг на друга. В содержание общения ребенка со взрослым или сверстником включаются такие упражнения, как обмен ролями партнеров по общению, оценка своих эмоций и эмоций партнера. Ребенок тренируется точно выражать и переживать свои чувства, а также понимать чувства, эмоции, действия, отношения других детей, учится сопереживать.

Этап организации контролируемого поведения. Цель: тренировка умения детей регулировать свои поведенческие реакции. Методические задачи: показ и проигрывание типичных ситуаций с психологическими трудностями; выделение и узнавание типичных форм адаптивного и неадаптивного поведения; приобретение и закрепление приемлемых для ребенка стереотипов поведения и способов разрешения конфликтов; развитие навыков самостоятельного выбора и построения детьми подходящих форм реакций и действий в разных ситуациях.

Варьирование упражнений, связанных с поведением детей: проигрывание ситуаций с типовыми инцидентами; реагирование на внутренние негативные переживания детей, происшедшие ранее в детском саду или дома; загадки на решение конфликтных ситуаций; самостоятельные игры-фантазии с проекцией новых эмоциональных проблем

актуальных предложений; домашние задания на активизацию положительных эмоциональных проявлений, закрепление новых форм эмоционального реагирования. Заключительный этап. Цель: закрепление содержания предлагаемого материала, а также положительного эффекта, стимулирующего и упорядочивающего психическую и физическую активность детей, приведение в равновесие их эмоционального состояния, улучшение самочувствия и настроения.

В конце занятия по психогимнастике можно использовать пение и подпевание совместно с воспитателем песен, чтение потешек, стихов, хлопки в ладоши, одобрения в виде обнимания друг друга.

Примеры психогимнастики. Пластические этюды

1. Образно-пластическое творчество детей

Изобразить ласковую кошечку, игривого жеребенка; довольную, полакомившуюся капустой козочку; бодливую корову, грозного быка; поросенка, валяющегося в грязи; верблюда, идущего по пустыне.

Обыгрывание ситуаций

Кошка и мышка.

Изобразить мышонка, попавшего в лапы кошки, и довольную кошку. Показать хитрого мышонка, убежавшего от кошки, и огорченную кошку.

Передать движением, мимикой или иным способом бычка и ежика (по содержанию стихотворения).

Ежик и бычок

Встретил ежика бычок

И лизнул его в бочок.

Но, лизнув его, бычок

Уколол свой язычок.

А колючий еж смеется:

«В рот не суй что попадет!» А. Воронько

2. Образно-пластическое творчество детей

Представить: вы строители. Наливаете краску в ведро, красите стену, ставите лестницу к стене, поднимаетесь по лестнице, забиваете гвозди молотком, сверлите дырки дрелью, вставляете стекла в раму, проводите электропроводку, открываете и закрываете замок. Угадайте, что я делаю.

Один ребенок показывает действия строителей, а другие — угадывают.

Образные перевоплощения и оживление предметов

Изобразить подъемный кран, груженный самосвал, брошенный на дороге кирпич, бетономешалку, электродрель и другие инструменты.

Изобразить дом, покинутый хозяевами; разрушенную избушку; дом, в который въезжают новоселы.

Представить себя пилой, полотком, дрелью. Показать назначение этих инструментов.

3. Передать мимикой и движением поведение зверей: енот-полоскун полощется в воде, барсук прячется в норе, ежик ищет место для зимней спячки, лось-великан ходит по болоту, белочка грызет орешки.

Обыгрывание ситуаций

Медведь в берлоге.

Осень. Медведь выбирает место для берлоги, ложится и засыпает. Зима. Медведь находится в зимней спячке. Весна. Медведь просыпается, вертит головой, вытягивает поочередно ноги, зевает, потягивается, а затем выходит из берлоги. Лето. Медведь лакомится малиной и ловит рыбу.

Медвежата и пчелы.

Медвежата мед искали, дружно дерево качали. Показать, как раскачивается дерево. Изобразить, как медведь залезает на него, запускает лапу в улей, ест сладкий мед, выражая удовольствие. Пчелы нападают и жалят медведя, ему больно. Показать, как медведь отмахивается, бежит, а затем прыгает в воду. Изобразить: вам жалко медведя.

Олени в тундре.

Трав копытами касаясь, ходит по тундре рогатый красавец. Показать оленей, идущих на водопой летом и разгребаящих снег в поисках ягеля в зимнее время.

Изобразить движением, мимикой или другим способом птиц и зверей (зайца, медведя, лису и других) по содержанию стихотворений.

Шумный Ба-Бах

В очень громких сапогах

Ходит по лесу Ба-Бах!

И, слышав этот звук,

В ветках спрятался Тук-тук,

На сосну взбежал Цок-цок,

В чашу кинулся Прыг-скок;

Чик-чиришка в листья — порх!

Шебуршонок в норку — порх!

Тихо-тихо все сидят

И, хихикая, следят,

Как шумит в лесу Ба-Бах

В очень громких сапогах. (Дж. Ривз)

Мишка

Бедный мишка заболел —

Мишка много меда ел.

Мишка плачет и кричит:

— У меня живот болит!

Мишка стонет,

Слезы льет —

У него болит живот.

Непослушный

Жадный мишка

Съел лесной малины

Лишка. (Ф. Бобылев)

Время проведения в режиме дня: Сеансами 10-12 занятий по 30-35 мин начиная со средней группы.

Особенности методики проведения: Программа имеет диагностический инструментарий и предполагает ведение протоколов занятий.

Результаты внедрения здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий в МБДОУ

- Сформированные навыки здорового образа жизни воспитанников, педагогов и родителей МБДОУ.
- Взаимодействие специалистов МБДОУ в организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками
- Проявление толерантности всех участников внедрения здоровьесберегающих технологий в педагогический процесс МБДОУ.
- Формирование нормативно-правовой базы по вопросам оздоровления дошкольников.
- Внедрение научно-методических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в МБДОУ;
- Улучшение и сохранение соматических показателей здоровья дошкольников.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!