**Здоровьесберегающие технологии в ДОУ по ФГОС**

Здоровьесберегающие технологии это один из видов современных инновационных технологий, которые направлены на сохранение и улучшение здоровья всех участников образовательного процесса в ДОУ.

**Физкультминутки**

***Время проведения в режиме дня.*** Во время занятий, 2-3 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 игры**

***Время проведения в режиме дня.*** Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности.

***Особенности методики проведения.***

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

**Релаксация**

***Время проведения в режиме дня.*** В зависимости от состояния детей и целей, определяется интенсивность технологии. ***Особенности методики проведения.*** Можно использовать спокойную классическую музыку, звуки природы.

**Пальчиковая гимнастика**

***Время проведения в режиме дня.*** Индивидуально либо с подгруппой ежедневно.

***Особенности методики проведения.*** Рекомендуется всем детям.

**Гимнастика для глаз**

***Время проведения в режиме дня****.* Ежедневно по 2-3 мин. в любое свободное время.

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

**Дыхательная гимнастика**

***Время проведения в режиме дня.***

**В различных формах физкультурно-оздоровительной работы.

***Особенности методики проведения.***

Обеспечить проветривание помещения.

**Гимнастика пробуждения**

***Время проведения в режиме дня.***Ежедневно после дневного сна, 10 мин.

***Особенности методики проведения.*** Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях, хождение босиком.

**Физкультурное занятие**

***Время проведения в режиме дня.***3 раза в неделю (продолжительность в зависимости от возрастной группы).

***Особенности методики проведения.*** Занятия проводятся в соответствии с образовательной программой «От рождения до школы». Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.

**Технологии воздействия  цветом** Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьера ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

**Ароматерапия** Оздоровление эфирными маслами, оно основано на способности растений выделять вещества, обладающие мощным, бактерицидным действием.

**Песочная терапия** Это способ общения с миром и самим собой; способ снятия внутреннего напряжения, воплощения его на бессознательно- символическом уровне, что повышает уверенность в себе и открывает новые пути развития.

Суть таких технологий понятна исходя из их названий. Конечная цель использования здоровьесберегающих технологий в детском саду по ФГОС – сохранение и укрепление здоровья детей, что служит обязательным условием повышения результативности учебно-воспитательного процесса.

**Только здоровый ребенок может стать хорошим учеником и успешной**

**личностью**.



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 30

 комбинированного вида

**Здоровьесберегающие технологии в ДОУ по ФГОС**

Инструктор по физической культуре

Пономарева Т.Н.

с. Николо-Павловское