Перспективный план по использованию

здоровьесберегающих технологий

в старшей группе «А»

Воспитатели: Олейник М.А.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Виды технологий** | **Комплекс** | **Задачи** |
| **Сентябрь** | Пальчиковая гимнастика | «Мы капусту рубим» | Развитие мелкой моторики |
| Гимнастика для глаз | «Веселая неделька» | Проводится в целях предупреждения утомления глаз, для укрепления глазных мышц и снятия напряжения |
| Физминутки | «Золотая осень» | Повысить или удержать умственную работоспособность детей на ООД, обеспечить кратковременный активный отдых |
| Арттерапия | «Рисование ладошками осенних листьев» | Снижение импульсивности, тревоги, агрессии |
| Гимнастика пробуждения  | №1 | Способствовать пробуждению после дневного сна. Предотвращать простудные заболевания. Укрепить дыхательный тракт. Дать заряд бодрости на вторую половину дня. |
| Утренняя гимнастика | №1 | Формировать потребность в ЗОЖ |
| Дыхательная гимнастика | «Трубач» | Развитие дыхательной мускулатуры |
| Самомассаж | «Утка и кот» массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний | Игровой массаж является основой закаливания и оздоровления детского организма |
| Сказкотерапия | «Вежливая сказка». «Винни-Пух идет в гости» | Дает ребенку возможность эмоционально пережить последствия соблюдения и нарушения норм общественного поведения |
| **Октябрь** | Пальчиковая гимнастика | «Моя семья» | Развитие мелкой моторики |
| Гимнастика для глаз | «Любопытная Варвара» | Проводится в целях предупреждения утомления глаз, для укрепления глазных мышц и снятия напряжения |
| Физминутка | «Мою руки» | Повысить или удержать умственную работоспособность детей на ООД, обеспечить кратковременный активный отдых |
| Арттерапия | «Моя семья» рисование с использованием различных средств выразительности | Снижение импульсивности, тревоги, агрессии |
| Гимнастика пробуждения | №2 | Способствовать пробуждению после дневного сна. Предотвращать простудные заболевания. Укрепить дыхательный тракт. Дать заряд бодрости на вторую половину дня. |
| Утренняя гимнастика | №2 | Формировать потребность в ЗОЖ |
| Дыхательная гимнастика | «Вырасти большой» | Развитие дыхательной мускулатуры |
| Самомассаж | «Дождик» массаж спины под песню Е. Поплянской | Игровой массаж является основой закаливания и оздоровления детского организма |
| Сказкотерапия | «Добрые сказки», «Мешок яблок» | Приключения героев вводят ребенка в сложный мир взаимоотношений между ними, раскрывают перед ними. |
| **Ноябрь** | Пальчиковая гимнастика | «Посуда» | Развитие мелкой моторики |
| Гимнастика для глаз | «Глазкам нужно отдохнуть» | Проводится в целях предупреждения утомления глаз, для укрепления глазных мышц и снятия напряжения |
| Дыхательная гимнастика | «Сердитый ежик» | Развитие дыхательной мускулатуры, предупреждение простудных заболеваний |
| Физминутка | «Будем прыгать и скакать» | Предупреждение статического напряжения |
| Арттерапия | «Город из песка» (цветной песок) | Снижение импульсивности, тревоги, агрессии, развитие творческих навыков |
| Гимнастика пробуждения | №3 | Способствовать пробуждению после дневного сна. Предотвращать простудные заболевания. Укрепить дыхательный тракт. Дать заряд бодрости на вторую половину дня. |
| Утренняя гимнастика | №3 | Формировать потребность в ЗОЖ |
| Самомассаж | «Чтобы не зевать от скуки» - оздоровительный массаж всего тела: быстрые, частые хлопки на соответствующие слова | Игровой массаж является основой закаливания и оздоровления детского организма |
| Сказкотерапия | «Общительные сказки», «Варежка» | Общительные сказки помогут детям углубить интерес к социальному миру, расширить представления о микро- и макросоциальном окружении. |
| **Декабрь** | Пальчиковая гимнастика | «Новый год» | Развитие мелкой моторики |
| Дыхательная гимнастика | «Подуем на плечо» | Развитие дыхательной мускулатуры, предупреждения простудных заболеваний |
| Гимнастика для глаз | «Тренировка» | Предупреждение утомления и развития глазных мышц |
| Гимнастика пробуждения | №4 | Способствовать пробуждению после дневного сна. Предотвращать простудные заболевания. Укрепить дыхательный тракт. Дать заряд бодрости на вторую половину дня. |
| Утренняя гимнастика | №4 | Формировать потребность в ЗОЖ |
| Самомассаж | «Белый мельник» массаж лица для профилактики простудных заболеваний | Самомассаж является основой закаливания и оздоровления детского организма |
| Арттерапия | Коллаж «Мы гуляем на прогулке» | Снижение импульсивности, тревоги, агрессии, развитие творческих навыков |
| Сказкотерапия | «Родные сказки», «Как зажигаются елки» | Развивать у детей эмоциональную гордость, чувство уважения к родителям. |
| Физминутка | «А часы идут, идут» | Предупреждение статического напряжения |
| **Январь** | Пальчиковая гимнастика | «Зима» | Развитие мелкой моторики |
| Дыхательная гимнастика | «Планета Сат-Нам отзовись» (йоговское дыхание) | Развитие дыхательной мускулатуры, предупреждения простудных заболеваний |
| Гимнастика для глаз | «Снежинки» | Предупреждение утомления и развития глазных мышц |
| Гимнастика пробуждения | №5 | Способствовать пробуждению после дневного сна. Предотвращать простудные заболевания. Укрепить дыхательный тракт. Дать заряд бодрости на вторую половину дня. |
| Утренняя гимнастика | №5 | Формировать потребность в ЗОЖ |
| Самомассаж | «Наши ножки» массаж рефлекторных зон ног | Самомассаж является основой закаливания и оздоровления детского организма |
| Арттерапия | Оригами «Синица» | Снижение импульсивности, тревоги, агрессии, развитие творческих навыков |
| Сказкотерапия | «Волшебные сказки», «Волшебное кольцо» | Волшебные сказки помогают активизировать ресурсы и потенциал личности |
| Физминутка | «Будем прыгать и скакать» | Предупреждение статического напряжения |
| **Февраль** | Пальчиковая гимнастика | «Наша армия» | Развитие мелкой моторики |
| Дыхательная гимнастика | «На турнике» | Укрепление дыхательной мускулатуры, предупреждения простудных заболеваний |
| Гимнастика для глаз | «Самолет» | Предупреждение утомления и развития глазных мышц |
| Гимнастика пробуждения | №6 | Способствовать пробуждению после дневного сна. Предотвращать простудные заболевания. Укрепить дыхательный тракт. Дать заряд бодрости на вторую половину дня. |
| Утренняя гимнастика | №6 | Формировать потребность в ЗОЖ |
| Самомассаж | «Медведюшка» гимнастика для ног песня М. Красева «Медведюшка» | Самомассаж является основой закаливания и оздоровления детского организма |
| Арттерапия | Оригами «Кораблик» | Снижение импульсивности, тревоги, агрессии, развитие творческих навыков |
| Сказкотерапия | «Красивые сказки», «Стойкий оловянный солдатик» | В поступках героев отражается духовный мир и красота душевная |
| Физминутка | «Девочки и мальчики» | Предупреждение статического напряжения |
| **Март** | Пальчиковая гимнастика | «Однажды хозяйка с базара пришла» | Развитие мелкой моторики |
| Дыхательная гимнастика | «Гуси летят» | Развитие дыхательной мускулатуры, предупреждения простудных заболеваний |
| Гимнастика для глаз | «Наши глазки» гимнастика для глаз по методике йогов  | Предупреждение утомления и развития глазных мышц |
| Гимнастика пробуждения | №7 | Способствовать пробуждению после дневного сна. Предотвращать простудные заболевания. Укрепить дыхательный тракт. Дать заряд бодрости на вторую половину дня. |
| Утренняя гимнастика | №7 | Формировать потребность в ЗОЖ |
| Самомассаж | «Подарок маме» массаж пальцев | Самомассаж является основой закаливания и оздоровления детского организма |
| Арттерапия | Рисование капелькой | Снижение импульсивности, тревоги, агрессии, развитие творческих навыков |
| Сказкотерапия | «Семейные сказки», «Гуси-лебеди» | Эти сказки побуждают детей к проявлению сочувствия и сопереживания по собственному убеждению |
| Физминутка | «Будем прыгать как лягушка» | Предупреждение статического напряжения |
| **Апрель** | Пальчиковая гимнастика | «Игрушки» | Развитие мелкой моторики |
| Дыхательная гимнастика | «Дом маленький, дом большой»  | Развитие дыхательной мускулатуры, предупреждения простудных заболеваний |
| Гимнастика для глаз | «Липы» все движения рук прослеживать взглядом, не поворачивая головы | Предупреждение утомления и развития глазных мышц |
| Гимнастика пробуждения | №8 | Способствовать пробуждению после дневного сна. Предотвращать простудные заболевания. Укрепить дыхательный тракт. Дать заряд бодрости на вторую половину дня. |
| Утренняя гимнастика | №8 | Формировать потребность в ЗОЖ |
| Самомассаж | «По таинственной дороге» гимнастика для стоп | Самомассаж является основой закаливания и оздоровления детского организма |
| Арттерапия | Коллаж-макет «Птичий двор» | Снижение импульсивности, тревоги, агрессии, развитие творческих навыков |
| Сказкотерапия | «Сказки о дружбе», «Цветик-семицветик» | Эти сказки учат детей понимать эмоциональное и физическое состояние своего сверстника, поощрять стремление оказать помощь товарищу |
| Физминутка | «Буратино» | Предупреждение статического напряжения |
| **Май** | Пальчиковая гимнастика | «Профессии» | Развитие мелкой моторики |
| Дыхательная гимнастика | «Косарь»  | Развитие дыхательной мускулатуры, предупреждения простудных заболеваний |
| Гимнастика для глаз | «Наши глазки» по оздоровительной методике йогов | Предупреждение утомления и развития глазных мышц |
| Гимнастика пробуждения | №9 | Способствовать пробуждению после дневного сна. Предотвращать простудные заболевания. Укрепить дыхательный тракт. Дать заряд бодрости на вторую половину дня. |
| Утренняя гимнастика | №9 | Формировать потребность в ЗОЖ |
| Самомассаж | «Петух» упражнения для мышц шеи | Самомассаж является основой закаливания и оздоровления детского организма |
| Арттерапия | Выдувание из соломинки праздничного салюта | Снижение импульсивности, тревоги, агрессии, развитие творческих навыков |
| Сказкотерапия | «Сказки о животных», «Лягушка-путешественница» | Привить ребенку любовь к окружающему животному миру |
| Физминутка | «Грибок» | Предупреждение статического напряжения |