

## СЛАГАЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ: опыт, традиции, инновации

Шibaкова Любовь Владимировна,  
заместитель заведующего по ВМР,  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Ёлочка» г. Тарко-Сале Пуровского района,  
Россия

### РЕАЛИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ МЕТОДИК В ДЕТСКОМ САДУ

**Аннотация.** В статье представлен материал по применению здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс детского сада на крайнем Севере. Путем апробации конкретных методик педагогами ДОО определена дальнейшая работа по оздоровлению воспитанников. В работе рассматриваются конкретные технологии здоровьесбережения доступны и просты в применении, не требующие больших затрат. Представлен дополнительный материал выбранным методикам здоровьесбережения, циклограмма использования здоровьесберегающих технологий в течение дня.

**Ключевые слова:** здоровьесбережение, здоровьесберегающие технологии, Рижский метод закаливания, офтальмотренажер по методике В. Базарного, дыхательная гимнастика и точечный массаж по методике К.К. Утробинной.

Жизнь XXI века ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья. Как показывает статистика, современное состояние дошкольников за последние 10 лет число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз.

Пуровский район является территорией Крайнего Севера с присущими ему экстремальными климатическими условиями для проживания. Комплекс отрицательных факторов неизбежно приводит к нарушению функционирования организма и развитию хронических заболеваний. Условия проживания ребенка на

## **СЛАГАЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ: опыт, традиции, инновации**

данной территории со всеми вытекающими особо сказываются на его здоровье и развитии, а дошкольники болеют в 2,5 раз чаще, чем дети из других регионов. По данным Пуровского района отмечается рост количества детей с заболеванием зрения, нарушения обмена веществ, органов дыхания и другими заболеваниями. Следовательно, «северные» дети нуждаются в специально подобранных оздоровительных мероприятиях, адаптированных к условиям Севера.

Одним из эффективных средств, обусловленных природно-климатическими факторами, на наш взгляд, является применение здоровьесберегающих технологий. Полноценное и своевременное физическое развитие является актуальной, так как предлагает комплекс ежедневных циклических мероприятий для оздоровления детского организма, не требует специальных условий, длительного времени выполнения и дополнительных затрат.

Из технологии сохранения и стимулирования здоровья в детском саду используются подвижные и спортивные игры, динамические паузы, дорожки здоровья, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз. Но этого было недостаточно для оздоровления наших малышей.

На первом этапе работы коллективом детского сада была изучена научно-методическая литература по внедрению методик и технологий физического развития и оздоровления детей. Изучен опыт работы коллег из других детских садов, проведен сравнительный анализ заболеваемости.

Педагогов заинтересовал Рижский метод закаливания, работа с офтальмиотренажерами по методике В. Базарного и дыхательная гимнастика, и точечный массаж по методике К.К. Утробинной и было принято решение ввести их в практику детского сада. Творческой группой был составлен план работы по внедрению здоровьесберегающих технологий. Для применения данных методик создали условия в группах и кабинетах специалистов: изготовлены и размещены офталь-

## **СЛАГАЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ: опыт, традиции, инновации**

мотренажеры, составлена картотека гимнастики для глаз, изготовлены «дорожки здоровья». Разработали систему применения методик в течение дня.

Педагогам была оказана консультативная помощь по освоению и применению в работе здоровьесберегающих методик, прошли мастер-класс, семинар-практикум, разработаны памятки: «Рижский метод закаливания. Методика проведения», «Здоровьесберегающая технология В.Ф. Базарного. Гимнастика для глаз», «Точечный массаж по методике К.К. Утробинной».

Информировали родителей по работе в данном направлении на родительских собраниях, воспитатели групп познакомили с методиками, раскрыли подробно каждый метод. Разместили информацию на сайте ДОУ, группы ВКонтакте, INSTAGRAM. Разработали рекомендации для родителей, убедили о необходимости продолжать работу по закаливанию ребенка в домашних условиях в выходные дни, для этого подготовили видеоуроки для родителей.

Далее на этапе ведется работа по внедрению Рижского метода закаливания, работа с офтальмиотренажерами по методике В. Базарного и дыхательная гимнастика, и точечный массаж по методике К.К. Утробинной.

Хочется отметить «Рижский метод» закаливания. Метод солевого закаливания показан всем детям дошкольного возраста. Закаливание проводится после дневного сна под наблюдением воспитателя. Ребенок проходит босиком по флаanelевому коврику, смоченному 10% раствором поваренной соли комнатной температуры. Топчутся на коврике в течение 2х минут. Затем дети переходят на второй коврик, стирая соль с подошвы ног, а затем переходят на сухой коврик и вытирают ступни насухо. Важным моментом при проведении закаливания является то, что стопа должна быть предварительно разогрета. С этой целью используется массажеры для стоп, пуговичные и палочные дорожки.

Не секрет, что в солевом растворе содержится огромное количество минералов, оказывающих сильное укрепляющее действие на детский организм. Солевая

## **СЛАГАЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ: опыт, традиции, инновации**

дорожка - отличная защита от плоскостопия, которое вызывается ослаблением голеностопных связок. Механические действия возникают в результате раздражения биологических точек на подошве. Закаливание таким методом относится к процедурам лечебной физкультуры.

Данный метод закаливания доступен и прост, не требует больших материальных затрат и времени, доставляет удовольствие детям. А самое главное обладает выраженным эффектом, играет существенную роль в профилактике простудных заболеваний у детей.

После дневного сна мы каждая возрастная группа систематически применяет Рижский метод закаливания. Для облегченного перехода от сна к бодрствованию воспитатели проводят гимнастику в постелях. Основным правилом гимнастики служит исключение резких движений. После этого переходят к солевым дорожкам. В период закаливающих процедур обязательно учитываются индивидуальные особенности ребенка. Данный метод закаливания доступен и прост, не требует больших материальных затрат и времени, доставляет удовольствие детям. А самое главное обладает выраженным эффектом, играет существенную роль в профилактике простудных заболеваний у детей.

«Рижский» метод закаливания очень эффективен при сочетании с «Дорожкой Здоровья», помимо эффекта закаливания, осуществляется массаж и контрастное солевое закаливание стоп, профилактика плоскостопия и нарушения осанки. В целом данная методика направлена на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды и дает положительный результат.

### **Гимнастика для глаз с использованием офтальмотренажёра В.Ф. Базарного.**

Ежегодный профилактический осмотр воспитанников детского сада показал ухудшение зрения у детей. Поэтому гимнастика для глаз с использованием офтальмотренажёра В.Ф. Базарного показалась нашим педагогам наиболее дей-

## **СЛАГАЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ: опыт, традиции, инновации**

ственной в условиях детского сада. Каждая группа составила сказку для работы с тренажером (приложение 2). Благодаря фантазии и творчеству педагогов гимнастика превратилась в увлекательное путешествие карандашей, космическое исследование планеты Земля кораблем НЛО, поход трех медведей и т.д., в итоге создана книга сказок. Кроме офтальмотренажера в течение дня педагоги используют в работе зрительную гимнастику, составлены картотеки для каждой возрастной группы. Говорить о результатах пока рано, но зрительная гимнастика очень нравится детям, и они с удовольствием включаются в работу. Для профилактики глазных заболеваний и улучшения зрения проводят гимнастику для глаз, которая способствует улучшению кровоснабжения, нормализует тонус глазодвигательных мышц, способствует снятию зрительного утомления.

К технологиям обучения здоровому образу жизни кроме традиционных мероприятий (утренняя гимнастика, прогулки, беседы о здоровом образе жизни, спортивные праздники и развлечения и т.д.), мы применяем комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики по методике, предложенной К.К. Утробиной (приложение 1). Как известно, утро в детском саду начинается с утренней гимнастики. В комплекс утренней гимнастики в нашем детском саду включены специально разработанные упражнения точечного массажа и дыхательной гимнастики по методике К.К. Утробиной. Ежедневно перед утренней гимнастикой со 2 младшей группы проводится определенный комплекс продолжительностью 2 минуты. Также комплекс проводится на физкультурном занятии инструктором по физической культуре разработанном на квартал, дозировка упражнений составляет 5-10 раз.

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Для того чтобы правильно дышать, нужно научиться управлять дыхательными мышцами, всячески развивать их укреплять. У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы ещё слабы, поэтому им нужны

## **СЛАГАЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ: опыт, традиции, инновации**

специальные дыхательные упражнения. Специальные дыхательные упражнения необходимы и полезны в сочетании с упражнениями точечного массажа. Точечный массаж и упражнения для дыхания - это первые элементы самопомощи своему организму. Такие упражнения учат детей сознательно заботиться о своем здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний.

Продолжительность каждого комплекса, состоящего из нескольких точечного массажа и дыхательной гимнастики, составляет 1-2 мин.

Цель комплексов массажа и дыхательных упражнений заключается не только в профилактике простудных и других заболеваний, повышении жизненного тонуса у детей, но и в привитии им чувства ответственности за свое здоровье, уверенности в том, что они сами могут помочь себе улучшить свое самочувствие.

Предлагаются три комплекса точечного массажа и дыхательной гимнастики, которые проводятся каждый день перед утренней гимнастикой в течение четырех месяцев каждый. Продолжительность каждого комплекса составляет 1-2 минуты. Каждое упражнение повторяется 8-10 раз.

Неотъемлемой частью является применение коррекционных технологий. К ним относятся артикуляционная гимнастика, сказкотерапия, арт-терапия, психогимнастика, игротерапия и т.д.

«Рижский метод» закаливания, комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики по методике К.К. Утробинной, гимнастика для глаз с использованием офтальмотренажера В.Ф. Базарного являются обязательными к ежедневному выполнению в детском саду, и представлены в циклограмме (приложение 3).

Для эффективной работы по применению здоровьесберегающих методик на практике был организован круглый стол «Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра», где педагоги поделились своими впечатлениями, успехами. По итогу работы четко определились с основным направлением работы, выработали

## **СЛАГАЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ: опыт, традиции, инновации**

совместные действия по укреплению здоровья воспитанников, внесли коррективы в разработанную ранее циклограмму на день.

По итогам работы можно сделать вывод, что, используя каждый здоровьесберегающий метод в работе с дошкольниками приводит к положительным результатам. Дети в группах стали реже болеть, повысилась посещаемость, всегда хорошее настроение и положительный настрой на весь день. Работа проходит в тесном сотрудничестве с семьёй, родители стали активно применять методику Рижского метода закаливания и методику К.У. Утробинной не только для укрепления здоровья своих детей, но и своего здоровья.

Конечная цель ежедневного использования данных здоровьесберегающих технологий – это снижение уровня заболеваемости, укрепление и сохранение здоровья детей, успешное преодоление совместными усилиями имеющихся нарушений, что является обязательным условием повышения воспитательно-образовательного процесса.

### **Приложение 1.**

#### **Комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики**

Цель комплексов массажа и дыхательных упражнений заключается не только в профилактике простудных и других заболеваний, повышении жизненного тонуса у детей, но и в привитии им чувства ответственности за свое здоровье, уверенности в том, что они сами могут помочь себе улучшить свое самочувствие.

Предлагаются три комплекса точечного массажа и дыхательной гимнастики, которые проводятся на каждом физкультурном занятии перед общеразвивающими упражнениями в течение четырех месяцев. Продолжительность каждого комплекса, состоящего из нескольких упражнений точечного массажа и дыхательной гимнастики, составляет 1-2 мин. На первых занятиях по разучиванию предлагаемых комплексов желательно, чтобы дети стояли в шеренгу, лицом к воспитателю,

## СЛАГАЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ: опыт, традиции, инновации

который рассказывает об упражнениях комплекса и показывает их. При этом дети лучше смогут понять цель и смысл упражнений, а воспитателю удобнее будет исправлять ошибки при разучивании упражнений. Далее, разученный комплекс можно будет выполнять после того, как дети уже взяли необходимые предметы для общеразвивающих упражнений и встали на свои места. Предметы для общеразвивающих упражнений во время выполнения комплекса точечного массажа и дыхательной гимнастики следует положить на пол. Дозировка выполнения каждого упражнения в комплексе - 5-10 раз.

Для детей младшего дошкольного возраста

Первый комплекс (сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь).

Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.

Нажимать указательным пальцем точку под носом.

Указательным и большим пальцем «лепить» уши.

Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом левая закрыта).

Вдох через нос и медленный выдох через рот.

Второй комплекс (январь, февраль, март, апрель).

Соединить ладони и потереть до нагрева одну ладонь о другую поперек. Это упражнение оказывает положительное воздействие на внутренние органы.

Слегка подергать кончик носа.

Указательным пальцем массировать ноздри.

Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазывать, чтобы не отклеилось».

Сделать вдох, на выдохе произнести звук «М – м – м - м», постукивая пальцами по крыльям носа.

Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

Третий комплекс (май, июнь, июль, август)

## СЛАГАЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ: опыт, традиции, инновации

«Моем» кисти рук.

Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.

«Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.

Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.

Несколько раз зевнуть и потянуться.

Для детей среднего и старшего дошкольного возраста

Первый комплекс (сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь).

Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.

Указательными пальцами, нажимать точки около ноздрей.

«Уколоть» указательным и большим пальцами, как «клешней», перегородку носа.

Указательными пальцами с нажимом «рисует» брови.

Указательным и большим пальцами «лепим» уши снизу-вверх.

Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом левая закрыта).

Вдох через нос и медленный выдох через рот.

Второй комплекс (январь, февраль, март, апрель).

Соединить ладони и потереть до нагрева одну ладонь о другую поперек. Это упражнение оказывает положительное воздействие на внутренние органы.

Слегка подергать кончик носа.

Указательным пальцем массировать точку под носом.

Указательными пальцами нажимать точки у рта в местах соединения губ.

Растирать за ушами: «примазывать уши, чтобы не отклеились».

Вдох, на выдохе слегка постукивать по ноздрям со звуком «М-м-м».

Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с руки».

Третий комплекс (май, июнь, июль, август)

## **СЛАГАЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ: опыт, традиции, инновации**

1. «Моем» кисти рук.
2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.
3. Поглаживаем нос от ноздрей к переносице
4. Средними пальцами надавливаем на ушные козелки.
5. Поглаживаем двумя руками шею то грудного отдела к подбородку.
6. Игра «Веселая пчелка». Вдох свободный, на выдохе произносить звук «З-з-з». Дети должны представить, что пчелка села на руку, на ногу, на нос. Помочь детям направить внимание на нужный участок тела.
7. Несколько раз зевнуть и потянуться.

### **Приложение 2.**

#### **Весёлое развлечение Ньюши.**

Нюша и Крош сидели у окна и скучали. Вдруг Нюша вспомнила, что друзья подарили ей на день рождение воздушного змея. Они решили пойти на улицу запускать воздушного змея.

Был солнечный день. Змей был яркий и нетерпеливый, все время рвался куда-то. Крош стал запускать змея и бегал с ним то вправо, то влево. (1 - повторить 4 раза)

Вдруг поднялся небольшой ветерок, воздушный змей стал летать вверх и вниз. (2 – повторить 4 раза)

Порыв ветра подхватил змея и стал кружить над друзьями, оставляя в небе после себя красный след. (3 – повторить по 2,3 раза)

Змей решил сопротивляться ветру и полетел в другую сторону, оставляя после себя синий след. (4 – повторить по 2,3 раза)

Ветер начал утихать и воздушный змеей стал плавно, кружась опускаться на зеленую траву. (5 – повторить 3 раза)

## **СЛАГАЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ: опыт, традиции, инновации**

Друзья еще долго запускали змея, но наступил вечер, и пора было возвращаться домой.

### **День рождения Рыжули.**

Жили были в сказочной стране Кеша, Тучка, Лисичка и белка-Рыжуля. Весной у Лисички был день рождения. И пригласила она всех своих знакомых зверей на праздник. Решил Кеша поздравить Лисичку с днем рождения. Вышел из своей берлоги и пошёл (1 – коричневая дорожка) на право и вспомнил, что забыл дома мёд. Вернулся обратно на лево. Забрал банку мёда и пошёл обратно на право. И вдруг с дерева что-то упало. Он посмотрел (2 – коричневая дорожка) вверх, а потом вниз. Потом еще раз вверх и еще раз вниз и увидел на дереве белку-Рыжулю. Эта Рыжуля уронила свою шишку, которую собиралась подарить Лисичке на праздник. Кеша понял, что Рыжуля тоже собирается в гости, поздоровался и предложил вместе продолжить путь. Рыжуля с удовольствием согласилась. И пошли они на право (3 – красная дорожка). По пути заметили, как на лесной поляне Тучка собирает подарок Лисичке. Узнав, что Кеша и Рыжуля идут на торжество Лисички, он тоже решил к ним присоединиться. Они долго шли, но Лисички дом не нашли и заблудились. И вдруг Тучка заметил тропинку. Они решили идти по тропинке, но не знали в какую сторону. И все же решили идти налево (4 – синяя дорожка). Они долго шли и с лево (5 – зеленая дорожка) от тропинки увидели болото. А за болотцем открылась поляна, а на поляне стоял красивый, высокий дом Лисички. Вот так друзья нашли Лисички дом, и все дружно поздравили её!

Вот и сказке конец, а кто слушал молодец!!!

### **Три подружки.**

Однажды в космосе появилась новая планета. И жили на ней одни только звезды. Не было на планете никаких развлечений. И вот однажды три Звездочки подружки затеяли такой разговор:

## СЛАГАЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ: опыт, традиции, инновации

- Что-то скучно мы с вами живем, подружки! – сказала первая Звездочка.

- А что делать? – сказала вторая Звездочка?

- Я знаю! – воскликнула третья Звездочка, - давайте построим игровую площадку.

И вот подружки принялись за дело.

- Я поставлю качели, которые будут нас качать то влево, то вправо, то влево, то вправо – предложила первая Звездочка.

- А я поставлю батут, чтобы на нем можно было прыгать вверх и приземляться обратно вниз – сказала вторая Звездочка.

Третья Звездочка решила поставить разноцветные карусели: красную и синюю.

- На красной карусели я буду кружиться в одну сторону, а на синей – в другую, – воскликнула третья Звездочка.

А еще Звездочки выложили зеленую тропинку, по которой они будут гулять вместе.

Вот такую замечательную площадку построили Звездочки подружки. И на этой планете больше никогда не было скуки.

### **«Светлячки».**

Жила-была семья светлячков. В семье были мама, папа и трое детей. Взрослые светились коричневым цветом, а их дети были разными, непохожими друг на друга. Один из них, самый старший – светился красным, средний- синим, а самый младший- зелёным цветом.

Однажды ночью на небе не появился месяц и пропали все звёзды. Тогда, родители-светлячки полетели искать свет. Дети-светлячки, услышав шуршания в доме, страшно испугались. Они вылетели из дома и решили отправиться на поиски родителей. Самый старший Красный полетел прямо, остальные – за ним. Заметив огромный куст, светлячки полетели в разные стороны.

## **СЛАГАЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ: опыт, традиции, инновации**

Красный облетел куст вокруг. (Показ движения Красного светлячка по красной дорожке по часовой стрелке). Синий полетел навстречу Красному с другой стороны куста (показ движения Синего светлячка по синей дорожке против часовой стрелки). Зелёный растерялся и полетел напрямик в самую середину куста. Светлячок хотел вылететь то к одному брату, затем ко второму. Так получилось, что он облетел куст в форме 8 (показ движения Зелёного светлячка по зелёной дорожке).

Красный и Синий светлячки - полетели на помощь Зелёному. Дети - светлячки забыли дорогу обратно и приняли решение ждать в кусте. На небе показалась яркая, круглая луна. Она заменила месяц, и освещала каждую травинку на полянке (движение указкой вверх – вниз по чёрным линиям) Звёздочки вышли вслед за луной, но кто-то нарушил цепочку, и они рассыпались, как бусинки по всему небу.

Родители - светлячки тем временем уже вернулись домой. Они не нашли своих детей, и полетели их искать. Найдя большой куст, родители облетели его сверху вниз и справа налево (движение указкой вправо, влево по чёрным линиям). Когда родители - светлячки нашли своих детей, то все были счастливы!

Но, с тех - пор, светлячки боятся больших предметов, и лишь самые храбрые вылетают навстречу к заблудившимся путникам.

### **Три медведя.**

Жили-были в лесу три медведя. Они любили лакомиться медом.

Стояла жаркая солнечная погода. Недели они свои любимые панамки, и пошли гулять.

У папы Миши была красная панамка, у мамы синяя панама, у самого маленького медведя зеленая.

## **СЛАГАЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ: опыт, традиции, инновации**

Шли они лесом и вдруг увидели огромное дерево, где было много меда. Обрадовались.

Посмотрели налево, а потом направо, нет ли пчел.

И взобрались на дерево.

Набрали меду и спустились вниз.

Вдруг слышат жужжание пчел.

Медведи разбежались в разные стороны.

Пчелы только и видели их панамы.

Красная бежала в одну сторону, синяя - в другую, а зеленая - туда-сюда.

Так и не смогли пчелы догнать медведей.

### **Сказка, как подружились инопланетяне и земляне.**

Прилетел на нашу Землю корабль НЛО. Обследовал планету и справа, и слева (движение указкой вправо, влево по коричневой дорожке). Затем слетал к северному полюсу, и спустился к южному (движение указкой вверх-вниз по коричневой дорожке).

Удивились инопланетяне красоте нашей планеты. Пришли в восторг, как красное солнце встает на востоке и заходит на западе, делая круг, согревая землю своими лучами (показ движения по красной дорожке, по часовой стрелке).

Окинули взглядом, сколько морей и рек на нашей голубой планете, инопланетяне облетели все моря и океаны (показ движения по синей дорожке, против часовой стрелки). Облетел корабль инопланетян всю нашу планету с материка на материк, изучая разнообразие зеленых лесов, лугов и полей (показ движения по зеленой восьмерке).

Очень понравилась пришельцам наша красивая планета, и стали дружить земляне и инопланетяне!

Сказка про друзей - карандашей.

## СЛАГАЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ: опыт, традиции, инновации

Жили - были три дружка, три цветных карандаша: Красный, Зеленый и Синий. Вот как-то раз они пошли гулять в лес и заблудились. Остановились они под большим деревом и стали думать, как найти дорогу домой. Синий карандаш сказал: «Я буду бегать вокруг дерева и кричать: «АУ!» (показ движения синего карандаша по синей дорожке по часовой стрелке)

Зеленый карандаш сказал: «Я тоже буду бегать вокруг дерева, но в другую сторону и кричать я буду: «Помогите!» (показ движения зеленого карандаша по зеленой дорожке против часовой стрелки)

А красный карандаш ничего не сказал, он ходил возле дерева то в одну сторону, то в другую и думал (показ движения красного карандаша по красной восьмерке).

И вдруг он воскликнул: «Придумал!» Нужно залезть на дерево и посмотреть, в какой стороне наш дом. Карандаши посмотрели на верхушку дерева, потом вниз, а потом снова на верхушку. (движение указкой вверх-вниз по черным линиям). Увидели, что на дереве есть много веток, с помощью которых можно забраться на него, и справа, и слева. (движение указкой вправо, влево по черным линиям). Залезли карандаши на самую верхушку и увидели: вот он, их родной дом, совсем рядом! Слезли друзья с дерева и побежали домой.

### Приложение 3.

Циклограмма использования здоровьесберегающих технологий в течение дня

	Понедельник			Вторник			Среда			Четверг			Пятница		
	утр	ден	ве-	утр	ден	ве-	утр	ден	ве-	утр	ден	ве-	утр	ден	ве-
	о	ь	че	о	ь	че	о	ь	че	о	ь	че	о	ь	че
			р			р			р			р			р
Время	08. 10	15. 00	17. 00	08. 10	15. 00	17. 00	08. 10	15. 00	17. 00	08. 10	15. 00	17. 00	08. 10	15. 00	17. 00
1 младшая группа	В/ ДТ	В/Р МЗ	В/ ГГ	В/ ДТ	В/Р МЗ	ВО/ ГГ	В/ ДТ	В/Р МЗ	В/ ГГ	В/ ДТ	В/Р МЗ	В/ ГГ	В/ ДТ	В/Р МЗ	В/ ГГ

**СЛАГАЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ:  
опыт, традиции, инновации**

Специалисты	ГГ/согласно расписания занятий														
Время	08.10	15.00	17.00	08.10	15.00	17.00	08.10	15.00	17.00	08.10	15.00	17.00	08.10	15.00	17.00
2 младшая группа	В/ДТ	В/Р/МЗ	В/О/Б												
Специалисты	ГГ/согласно расписания занятий														
Время	08.15	15.00	17.00	08.15	15.00	17.00	08.15	15.00	17.00	08.15	15.00	17.00	08.15	15.00	17.00
Средняя группа	В/ДТ	В/Р/МЗ	В/О/Б												
Специалисты	ГГ/согласно расписания занятий														
Время	08.20	15.00	17.00	08.20	15.00	17.00	08.20	15.00	17.00	08.20	15.00	17.00	08.20	15.00	17.00
Старшая группа	И/ДТ	В/Р/МЗ	В/О/Б												
Специалисты	ГГ/согласно расписания занятий														
Время	08.30	15.00	17.00	08.30	15.00	17.00	08.30	15.00	17.00	08.30	15.00	17.00	08.30	15.00	17.00
Подготовительная группа	И/ДТ	В/Р/МЗ	В/О/Б												
Специалисты	ГГ/согласно расписания														

**СЛАГАЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ:  
опыт, традиции, инновации**

	занятий	занятий	занятий	занятий	занятий
--	---------	---------	---------	---------	---------

Условные обозначения:

РМЗ – рижский метод закаливания в комплексе с «Дорожками здоровья»

ОБ – офтальмотренажер по методике В. Базарного

ГГ – гимнастика для глаз

ДТ – дыхательная гимнастика и точечный массаж по методике К.К. Утробиной

В – воспитатели

И – инструктор по физической культуре

С – специалисты ДООУ (педагог-психолог, музыкальный руководитель, учитель-логопед)