Карта здоровьесберегающей технологии

№ п/п	Раздел описания технологии	Описание
1.	Название технологии	Игровые технологии как здоровьесберегающий фактор в обучении и развитии дошкольников
2.	Вид здоровьесберегающей технологии	Здоровьесберегающая (профилактическая)
3.	Получатели технологии	Дети дошкольного возраста
4.	Научные основы технологии	1. Ребенок — активный элемент игры. Согласно теориям *Жана Пиаже* и *Льва Николаевича Выготского*, познавательное развитие формируется в ходе активного взаимодействия ребенка с окружающей средой и социальным окружением. Подвижные игры, где ребенок сам становится элементом игры, создают ситуацию деятельного освоения знаний. - *Ж. Пиаже* подчеркивал важность сенсомоторной активности для формирования мышления на ранних этапах развития. - *Л.Н. Выготский* акцентировал внимание на зоне ближайшего развития: игра стимулирует высшие психические функции и способствует усвоению культурных норм через социальное взаимодействие. 2. Подвижные игры и здоровьесберегающие технологии Здоровьесберегающие технологии направлена на сохранение и укрепление здоровья в процессе обучения без перегрузок. Подвижные игры с активным вовлечением ребенка: - теория деятельности (*А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн*): эффективное обучение происходит в деятельности. Здоровьесберегающий подход предполагает создание ситуаций успеха, что поддерживает положительную мотивацию и снижает психоэмоциональное напряжение. - способствуют физиологической разрядке — двигательному режиму, который улучшает кровообращение и снабжение мозга кислородом (*С.Л. Рубинштейн, Н.А. Бернштейн*); - снижают утомляемость и увеличивают концентрацию внимания, что подтверждают исследования в области психофизиологии; - сочетание двигательной активности и учебной деятельности улучшает когнитивные процессы и способствует сохранению здоровья детей; - современные исследования в области нейропсихологии (например, работы *В.Д. Шадрикова*)

		показывают, что интеграция движений и когнитивных задач активизирует нейронные сети, отвечающие за память, внимание и исполнительные функции. Ключевые научные принципы, на которых строятся здоровьесберегающие технологии: 1. Принцип природосообразности: обучение должно соответствовать законам развития организма и психики ребенка. 2. Принцип активности: ребенок — не пассивный объект, а активный субъект образовательного процесса. Его вовлеченность — залог психического здоровья. 3. Принцип целостности: нельзя работать только с телом или только с интеллектом. Подход должен быть комплексным: тело-психика-интеллект-социум. 4. Принцип превентивности (профилактики): главная задача — не исправлять, а предупреждать проблему.
5.	Формально-описательная часть технологии	
5.1	Цель	Сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста посредством внедрения игровых здоровьесберегающих технологий с использованием гибкого силиконового коврика (далее «гибкий пол»).
5.2	Задачи	<u>Оздоровительные:</u> Развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата детей через выполнение упражнений на коврике. Стимуляция сенсорного восприятия и мелкой моторики рук. <u>Образовательные:</u> Развитие координации движений и пространственной ориентации. <u>Воспитательные:</u> Формирование положительных эмоций и чувства удовлетворения от двигательной активности. Воспитание умения работать в коллективе и соблюдать правила игры. <u>Развивающие:</u> Развитие творческого мышления и фантазии при выполнении упражнений на коврике. Активизация познавательной деятельности и стимулирование исследовательского интереса. Совершенствование коммуникативных навыков в процессе совместной деятельности.

5.3	Результаты реализации технологии	Использование «гибкого пола» в качестве инструмента в здоровьесберегающих технологиях позволяет создать увлекательные и эффективные занятия, способствующие комплексному развитию детей и формированию у них здорового образа жизни. Игровые занятия на коврике способствуют снятию мышечного и эмоционального напряжения, улучшению настроения и снижению уровня тревожности у детей. Активное участие в играх развивает коммуникативные навыки, умение работать в команде, соблюдать правила и находить компромиссы.
6.	Процессуально-действенная часть технологии	
6.1	Описание процесса реализации технологии	Внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс дошкольного учреждения – это необходимость, продиктованная современными требованиями к воспитанию здорового поколения. Одним из эффективных инструментов для достижения этой цели является использование «гибкого пола». <u>Этап 1: Подготовка и планирование.</u> На начальном этапе проводится анализ потребностей детей и разрабатывается комплекс игр и упражнений с использованием «гибкого пола». Учитываются возрастные особенности воспитанников, их физические возможности и уровень развития. Определяются цели и задачи каждого занятия, а также подбирается музыкальное сопровождение и реквизит. <u>Этап 2: Введение в игровой процесс.</u> Дети знакомятся с новым инструментом – «гибким полом». Воспитатель демонстрирует его свойства: гибкость, мягкость, безопасность. Проводятся простые упражнения на развитие тактильных ощущений, координации движений и мелкой моторики. <u>Этап 3: Реализация здоровьесберегающих игр и упражнений.</u> На этом этапе проводятся разнообразные игры и упражнения, направленные на укрепление здоровья детей. Например: "Массажный коврик": Дети ходят по коврику босиком, массируя стопы. "Лабиринт": Дети прокладывают дорожку на коврике и проходят ее, развивая координацию движений. "Следы животных": Дети имитируют ходьбу разных животных, развивая чувство ритма и двигательные навыки. "Рисование на коврике": Дети рисуют пальчиками на коврике, развивая мелкую моторику и творческое мышление.

		Этап 4: Рефлексия и анализ. После каждой игры проводится рефлексия, в ходе которой дети делятся своими впечатлениями и ощущениями. Воспитатель анализирует результаты занятий, выявляет сильные и слабые стороны, корректирует программу.
6.2	Методы и формы, применяемые при реализации технологии	Использование «гибкого пола» в качестве инструмента здоровьесберегающих технологий в детском саду открывает широкие возможности для применения разнообразных методов и форм работы. Цель - гармоничное развитие ребенка через игру и физическую активность. Ключевым методом является **игровой метод**. Игры подбираются с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Они направлены на развитие физических качеств, координации движений, мелкой моторики, тактильных ощущений и воображения. Игры могут быть как подвижными, требующими активного движения, так и малоподвижными, направленными на развитие внимания и усидчивости. Важное место занимает **метод наглядности.** Использование «гибкого пола» как наглядного пособия позволяет детям лучше понимать и запоминать информацию. Например, можно использовать коврик для изучения цветов, форм, чисел или букв. **Словесный метод** используется для объяснения правил игры, обсуждения результатов, обогащения словарного запаса детей. Важно использовать доступную и понятную для детей лексику. Среди форм работы можно выделить: *Утреннюю гимнастику*: Комплекс упражнений на коврике, направленных на пробуждение организма и подготовку к активной деятельности. *Физкультминутки:* Короткие перерывы во время занятий, включающие упражнения на коврике для снятия усталости и напряжения. *Игровые занятия*: Специально организованные занятия с использованием коврика, направленные на развитие конкретных навыков и умений. *Самостоятельную деятельность*: Предоставление детям возможности самостоятельно использовать коврик для игр и упражнений. Применение этих методов и форм должно быть системным и последовательным, учитывать возрастные особенности детей и их индивидуальные потребности. Только в этом случае можно достичь максимального эффекта в формировании здорового образа жизни дошкольников.

6.3	Диагностика результатов	Оценка эффективности внедрения игровых здоровьесберегающих технологий с применением гибкого силиконового коврика требует комплексного подхода. Диагностика должна охватывать как физическое, так и психоэмоциональное состояние детей, а также их когнитивное развитие. **Первый этап** (2025-2026 уч. год) – наблюдение за детьми в процессе игр и упражнений. Фиксируется активность, заинтересованность, включенность в процесс. Оценивается координация движений, ловкость, быстрота реакции, умение выполнять задания по инструкции. Важно анализировать эмоциональный фон: преобладает ли позитивное настроение, проявляют ли дети инициативу и творчество. **Второй этап** (2026-2027 уч. год) – проведение диагностических тестов и заданий. Для оценки физического развития используются стандартные методики: проверка развития моторики. Для оценки психоэмоциональной сферы применяются проективные методики, беседы с детьми и родителями.
7	Воспроизводимость технологии	Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №2 Петроградского района Санкт-Петербурга
8	Сроки реализации	Начало: 2025 год Окончание: 2027 год
9	Контактная информация	Рачинская Алена Николаевна Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №2 Петроградского района Санкт-Петербурга Воспитатель 8-999-232-93-25 Alyonaa@mail.ru