

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»	Снижение импульсивности,

		рисование с использованием различных средств выразительности	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	Игровой массаж является основой закаливания и оздоровления детского организма

		хлопки на соответствующие слова	
	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	Предупреждение утомления и развития глазных мышц

		глаз по методике йогов	
	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