

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 52»
Асбестовского городского округа



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

детским садом № 52

 Путьникова Е.В.

Приказ № 104 от 01.09.2018 г.

ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ»

Срок реализации: 6 лет

Асбест
2018 год

Оглавление

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Цели и задачи Программы	3
1.2. Подходы и принципы к формированию Программы	4
1.3. Значимые характеристики и возрастные особенности контингента детей	5
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	6
2.1. Содержание образовательной деятельности	6
Пропаганда ЗОЖ	14
2.2. Функциональные обязанности работников детского сада в рамках реализации программы «Здоровье»	15
2.3. Взаимодействие детского сада с родителями	16
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	17
3.1. Материально-техническое обеспечение Программы	17
3.2. Содержание развивающей предметно-пространственной образовательной среды.....	18
ПРИЛОЖЕНИЯ	
1. Модель двигательного режима	19
2. Упражнения для развития графомоторных навыков.....	25
3. Игры, способствующие снятию агрессивных состояний	33
4. Комплекс упражнений для нервно-мышечной релаксации, снятия напряжения	38
5. Закаливание детского организма	39
6. Дыхательная гимнастика стрельниковой	44
7. Закаливающая процедура «растирание сухой варежкой»	47
8. Комплекс упражнений для самомассажа.....	47
9. Методика профилактики зрительного утомления и развития зрения у детей.....	48
10. Педагогическая диагностика результатов реализации программы «Здоровье».....	50

1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1.Пояснительная записка

Программа «Здоровье» (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155);
- Санитарными нормами и правилами;
- Уставом;
- Образовательной программой дошкольного образования.

Программа направлена:

- на создание социальной ситуации развития дошкольников, здоровьесберегающих и социальных условий, открывающих возможности охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах охраны и укрепления здоровья детей;
- на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий сохранения и укрепления здоровья ребенка.

В программу включены три основных раздела: целевой, содержательный и организационный, в каждом из которых отражается обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений.

Программа адресована:

- родителям (законным представителям) – для содействия семье в сохранении и укреплении здоровья детей, формировании здорового образа жизни, в сохранении и укреплении его физического и психического здоровья, в развитии содержательного партнёрства для создания единого образовательного пространства ребёнка, в повышении родительской компетенции;
- педагогам - для углубления понимания смыслов дошкольного образования и в качестве ориентира в проектировании практической образовательной деятельности в части физического развития детей;
- администрации - для координации деятельности педагогического коллектива по осуществлению требований к содержанию, условиям реализации Программы, а также осуществления управленческого контроля;
- для регулирования совместных действий участников образовательных отношений.

1.1.Цели и задачи Программы

Цели и задачи реализации Программы

Цель: Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, совершенствование их физического развития.

Задачи:

- обеспечить условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья детей, совершенствовать их физическое развитие, повышать защитные свойства организма, улучшать физическую и умственную работоспособность;
- внедрить в работу детского сада современные здоровьесберегающие педагогические технологии оздоровления дошкольников;
- повысить профессиональную культуру педагогов в вопросах здоровьесбережения посредством повышения качества методической работы;

- создать оптимальные условия для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепления здоровья детей дошкольного возраста и формирования привычки здорового образа жизни;
- обеспечить эмоциональное благополучие каждого ребенка, развитие его положительного самоощущения на основе личностно-ориентированного взаимодействия с ним.
- повысить валеологическую культуру родителей;

Ожидаемые результаты программы «Здоровье»:

- снижение уровня заболеваемости;
- закрепление оздоровительных мер в виде устойчивого психосоматического состояния.

1.2. Подходы и принципы к формированию Программы

Программа сформирована в соответствии с подходами и принципами, установленными федеральным государственным стандартом дошкольного образования (далее - ФГОС ДО):

Методологические подходы:

- *Возрастной подход к проблеме развития психики ребенка* (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, Л.И. Божович, А.В. Запорожец, Ж. Пиаже) раскрывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.
- *Культурно-исторический подход к развитию психики человека* (Л.С. Выготский) рассматривает формирование психики в онтогенезе как феномен культурного происхождения и наиболее полно отражает качественный подход к развитию ребенка. В рамках этого подхода развитие определяется как процесс интериоризации, т.е. формирования внутренней структуры психики человека посредством усвоения структур внешней социальной деятельности. Это становление подлинно человеческой формы психики благодаря освоению индивидом человеческих ценностей.
- *Личностный подход к проблеме развития психики ребенка* (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Л.И. Божович, Д.Б. Эльконин, А.В. Запорожец) раскрывает процесс формирования деятельности и поведения ребенка через непосредственные и широкие социальные мотивы.
- *Деятельностный подход к проблеме развития психики ребенка* (А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, А.В. Запорожец, В.В. Давыдов) рассматривает деятельность как движущую силу психического развития ребенка. В каждом возрасте существует своя ведущая деятельность, внутри которой возникают новые виды деятельности, развиваются (перестраиваются) психические процессы и возникают личностные новообразования.

Принципы к формированию содержания Программы:

1. *Принцип личностной ориентации педагогического процесса:* согласованности содержания работы по формированию ЗОЖ, форм и методов физкультурно-оздоровительной работы с актуальными возрастными интересами, потребностями и возможностями детей;
2. *Принцип индивидуально-дифференцированной направленности:* реализуемой путем стимулирования, оптимизации, компенсирования и коррекции физического развития и состояния здоровья, как отдельного ребенка, так и группы детей, обладающих общими чертами и темпами развития, уровнем здоровья;
3. *Принцип постоянного прогрессивного движения личности:* предполагающего возможность трансформации системы знаний о физической культуре человека и его здоровье в физкультурно-оздоровительную деятельность;
4. *Принцип обеспечения эмоционально-психологического комфорта:* в соответствии с которым все виды и формы физкультурно-оздоровительной деятельности должны обеспечивать не только выполнение норм двигательной активности детей, но и создавать каждому ребенку

чувство уверенности в своих физических возможностях, приносить опыт успеха, признания со стороны окружающих близких людей;

5. *Принцип культуросообразности*: учет природно-климатических, культурно-исторических особенностей, региональными традиций;
6. *Принцип системности*: системный подход в организации жизнедеятельности детей, единство образовательных, развивающих, воспитательных задач, построение содержания от простого к сложному, от части к целому;
7. *Принцип событийности*: наличие ярких запоминающихся событий, творцами и участниками которых являются дети

Концепция Программы

Здоровье детей дошкольного возраста социально обусловлено и зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, в образовательном учреждении.

Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание, охрану психического здоровья, а также организация медицинской помощи. Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм.

Укрепление здоровья детей является ценностным приоритетом образовательной деятельности ДОУ: не только в плане физического воспитания, но и обучения в целом, организации режима, профилактической работы, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, их просвещение. Особенностью образовательного процесса является интегративный подход в организации детской деятельности, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни.

1.3. Значимые характеристики и возрастные особенности контингента детей

Мы понимаем дошкольный возраст как важнейший этап в развитии человека, являющийся основой физиологического, психологического и социального развития личности. Это период жизни важен и самоценен, так как определяет ход и результаты развития ребенка на последующих этапах жизненного пути. Учет возрастных психологических характеристик и особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста определяет оптимальное и эффективное конструирование всего образовательного процесса в детском саду

Статистические данные показывают, что на протяжении 3-х последних лет, количество дошкольников, воспитывающихся:

- в полных семьях – 85-88 %;
- в неполных семьях – 13-15 %;
- в многодетных семьях – 2-3 %;
- в семьях с 1 ребенком – 36-40 %;
- количество опекаемых детей – до 1 %
- детей-инвалидов нет;
- мальчиков – 47-48%;
- девочек – 52-53%.

Значимыми характеристиками являются хронические заболевания детей:

Количество часто и длительно болеющих детей	12
Количество детей, имеющих заболевания почек и МВП	5
Количество детей, переболевших пневмонией	4
Количество детей, имеющих заболевания ЖКТ	2
Количество детей с ограниченными возможностями здоровья	2

Основными факторами, определяющими оптимальность условий физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, являются:

- оздоровительная и профилактическая работа:
 - . медицинские профилактические мероприятия;
 - . организация рационального питания;
 - . психолого-педагогические профилактические мероприятия;
 - . медико-педагогический контроль;
- содействие совершенствованию физического воспитания:
 - . оптимальный двигательный режим, соответствующий возрастным особенностям, интересам и потребностям ребенка;
 - . работа с родителями, педагогами и социальными партнерами;
 - . создание предметно-развивающей среды
- комплексное закаливание:
 - . общеукрепляющие мероприятия (воздушные, солнечные, сон без маек при открытых фрамугах, прогулки,
 - . закаливающие процедуры (обширное умывание, хождение по солевым дорожкам, закаливание снегом и водой)

Для обеспечения воспитания здорового ребёнка созданы условия сотрудничества медицины и педагогики.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1.Содержание образовательной деятельности

1. Организация рациональной двигательной активности детей

Забота о здоровье детей в нашем ДОУ складывается из создания условий, способствующих благоприятному развитию организма. Наиболее управляемым фактором внешней среды является двигательная нагрузка, влияние которой в пределах оптимальных

величин может оказывать целенаправленное воздействие на оздоровление. Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Активная двигательная деятельность способствует:

- повышению устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды
- совершенствованию реакций терморегуляции организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям
- повышению физической работоспособности
- нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем, также возможной коррекции врождённых или приобретённых дефектов физического развития
- повышению тонуса коры головного мозга и созданию положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья

Основные принципы организации двигательной активности в детском саду:

- Физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития;
- Двигательную активность сочетается с общедоступными закаливающими процедурами;
- Включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики;
- Медицинский контроль за организацией двигательной деятельности на прогулке, моторной плотности в НОД;
- Проведение физкультурных мероприятий с учетом медицинских ограничений и сроков методов;
- Включение в утреннюю гимнастику, гимнастику после дневного сна и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки.

Формы организации двигательной активности в ДОУ:

<i>В группах детей раннего возраста</i>	<i>В дошкольных группах</i>
<ul style="list-style-type: none"> - НОД: двигательная деятельность - НОД: двигательная деятельность (плавание) - утренняя гимнастика - гимнастика после дневного сна - физкультминутки - подвижные игры - оздоровительно-игровой «час» - физкультурные досуги, праздники, развлечения. походы; - неделя здоровья; - индивидуальная работа с детьми по овладению ОВД 	<ul style="list-style-type: none"> - НОД: двигательная деятельность (физкультурный зал) - НОД: двигательная деятельность (на открытом воздухе: обучение ходьбе на лыжах, «скандинавская ходьба») - НОД: двигательная деятельность (обучение плаванию) - утренняя гимнастика - гимнастика после дневного сна - физкультминутки - оздоровительный бег - подвижные и спортивные игры - «час» двигательного творчества - динамический «час» - физкультурные досуги, праздники, развлечения, в том числе традиционные (военно-патриотическая игра «Зарница», дискотеки «Снеженика», «Оранжевая дискотека», «Форд-Баярд» и др.); - туристско-эколого-краеведческие походы; - неделя здоровья; - декада «Здоровая улыбка»; - игры-соревнования, спартакиады. - индивидуальная работа с детьми по овладению ОВД

Модель двигательной активности (Приложение № 1)

2. Воспитание у детей культуры здоровья, формирование предпосылок ЗОЖ

Необходимость воспитания физической культуры подчеркивают исследования, подтверждающие, что здоровье человека лишь на 7–8 % зависит от успехов здравоохранения и более чем на 60 % - от его образа жизни. В связи с этим актуально воспитание культуры здоровья уже в дошкольном детстве. Становление культуры человека обусловлено прежде всего процессом воспитания, педагогическим взаимодействием взрослого с ребенком, широким спектром педагогических средств и приемов.

Физическая культура здоровья дошкольника состоит из трех компонентов:

- осознанного отношения к здоровью и жизни человека;
- знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его;
- компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской помощи.

Для реализации данной задачи предполагается продолжение целенаправленной работы по воспитанию культуры здоровья, формированию привычек к здоровому образу жизни через такие формы работы с детьми, как:

<i>В группах детей раннего возраста</i>	<i>В дошкольных группах</i>
<ul style="list-style-type: none"> - режимные моменты - тематические беседы – 1 раз в неделю - двигательная деятельность (НОД, прогулки) - закаливающие мероприятия - тематический день «Здоровейка» (1 раз в неделю - пятница) 	<ul style="list-style-type: none"> - режимные моменты - тематические беседы – 1 раз в неделю - НОД познавательной направленности (1 раз в 2 месяца в младших, средних группах, 1 раз в месяц в старших и подготовительных) - двигательная деятельность (НОД, прогулки) - закаливающие мероприятия - тематический день «Здоровейка» (1 раз в неделю - пятница) - день Здоровья (1 раз в квартал)

Повышение родительской компетенции в организации деятельности, обеспечивающей формирование у ребенка предпосылок здорового образа жизни, через следующие формы взаимодействия:

- ежегодные родительские конференции по формированию здорового образа жизни дошкольников;
- тематические родительские собрания;
- совместные детско-родительские мероприятия (физкультурные праздники, развлечения, походы и т. п.)
- консультации специалистов - педиатра, психолога, педагогов и др. (индивидуальные, групповые, стендовые, на сайте ДООУ)

3. Психическое развитие детей и профилактика их эмоционального благополучия.

Психическое здоровье детей определяется их полноценным психическим развитием, которое, в свою очередь, предполагает развитие базовых психических процессов дошкольников – восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления (анализа, синтеза, обобщения, классификации), речи. Эта задача решается через реализацию образовательной программы ДООУ:

- НОД: игровая деятельность (в группах детей старшего дошкольного возраста организуемая педагогом-психологом);
- создание полноценной развивающей предметно-пространственной среды в группах;
- организацию образовательной деятельности на основе игровой, познавательно-исследовательской продуктивной деятельности детей
- индивидуальную коррекционную работу с детьми педагога-психолога, учителя-логопеда.

Развитие графомоторных навыков детей. Важнейшей составляющей частью в системе работы по психическому развитию детей является развитие графомоторных навыков детей. Статистика ежегодных исследований показывает, что около 60% детей, поступивших в школу с 7 лет, предметом, вызвавшим затруднения, называют письмо. Среди детей, пришедших в школу с 6 лет, таковых 87%.

Для успешного овладения ребенком графикой письма необходимо развивать:

- координацию движений рук;
- пространственные представления;

- чувство ритма;
- мышечно-связочный аппарат кистей рук.

<i>Этапы формирования графомоторных навыков</i>	<i>Формы, методы и приемы</i>
Мелкая мускулатура пальцев	- Упражнения на развитие силы пальцев и быстроты их движений.
Зрительный анализ и синтез	- Упражнения на определение правых и левых частей тела. - Задания на ориентировку в пространстве по отношению к предметам. - Задания с условиями по выбору нужных направлений.
Рисование	- Занятия по штриховке по контуру, обводка. - Срисовывание геометрических фигур. - Задания на зарисовку деталей, предметов, с натуры: <ul style="list-style-type: none"> . дорисовывание незаконченных рисунков; . дорисовывание рисунков с недостающими деталями (даются законченные изображения, но с недостающими деталями); . упражнения в дорисовывании, создании собственной картины при условии реальности сюжета и деталей. - Задания на воспроизведение фигур и их сочетаний по памяти.
Графическая символика	Задания на развитие умений рисовать узоры, а также на символизацию предметов (изображение их с помощью символов). <ul style="list-style-type: none"> - рисование линий: - прямые и фигурные дорожки; - рисование по точкам, контурам, клеточкам; - штриховки с различным направлением движения руки, силуэтные штриховки - графический диктант.

Упражнения для развития графомоторных навыков (Приложение № 2)

Профилактика эмоционального благополучия детей в детском саду осуществляется в двух основных направлениях:

- обеспечение более благоприятного течения периода адаптации вновь прибывших детей,
- создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом детском коллективе.

Более благоприятное течение периода адаптации вновь прибывших детей обеспечивается через комплекс психолого-педагогических мероприятий:

- анкетирование родителей с целью изучения индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- ведение воспитателями адаптационных листов наблюдений за каждым ребенком;
- гибкий график последовательного введения вновь прибывших детей в группу;
- постепенное увеличение времени пребывания детей в группе;
- использование специальных педагогических приемов (знакомство ребенка с жизнью в детском саду при помощи адаптационного альбома, организация фотовыставки «Моя семья», введение в групповую предметную среду любимых домашних игрушек детей и др.);
- создание эмоционального комфорта при укладывании детей на дневной сон;
- психолого-педагогическое просвещение родителей (групповые, индивидуальные и стендовые консультации);
- проведение психолого-медико-педагогических консилиумов по адаптации детей.

Создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом детском коллективе обеспечивается через использование форм работы, а также применение психолого-педагогических методов и приемов, направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений у детей:

- диагностика эмоционального благополучия детей через наблюдение, анализ продуктивных видов деятельности детей, использование проективных методик;
- индивидуальные консультации психолога с воспитателями и родителями;
- индивидуальные беседы психолога с воспитанниками;
- обеспечение спокойной обстановки в групповом помещении (избегать чрезмерно громкой речи, оперативно реагировать на конфликтные ситуации между детьми);
- подвижные, сюжетно-ролевые игры, драматизация;
- обеспечение условий для полноценного дневного сна (режим проветривания, создания спокойной обстановки, соблюдение «ритуалов» подготовки ко сну);
- организация «уголков психологической разгрузки» (зон уединения детей) в группах;
- создание ситуации успеха для каждого ребенка на занятиях и в свободной деятельности;
- формирование культуры общения детей;
- проведение досугов, развлечений, праздников (в т.ч. совместных на возрастных параллелях, с родителями) и др.;
- рациональное применение «музыкотерапии» (используется при необходимости на занятиях, при выполнении релаксационных упражнений, при укладывании детей на дневной сон и их пробуждении и др.).

<i>Новые подходы в профилактике эмоционального благополучия:</i>	<ul style="list-style-type: none"> - обучение детей приемам релаксации; - разработка и введение в воспитательно-образовательный процесс цикла занятий психолога с детьми 5-7 лет, направленных на формирование умений дошкольников по оказанию психологической помощи и самопомощи в различных жизненных ситуациях.
--	---

Необходимость обучения детей приемам релаксации обусловлена тем, что большинству детей свойственно нарушение равновесия между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство. Любые, даже незначительные стрессовые ситуации перегружают их слабую нервную систему. Мышечная и эмоциональная раскованность - важное условие для становления естественной речи и правильных телодвижений. Детям нужно дать почувствовать, что мышечное напряжение по их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием. Установлено, что эмоциональное возбуждение ослабевает, если мышцы в достаточной степени расслаблены. При этом также снижается уровень бодрствования головного мозга, и человек становится наиболее внушаемым. Когда дети научатся свободно расслаблять мышцы, тогда можно перейти к вербальному воздействию (суггестии). Важно знать, что метод релаксации, по заключению специалистов, является физиологически безопасным и не дает негативных последствий.

В момент вербального воздействия дети находятся в состоянии расслабленности, их глаза закрыты; происходит определенное отключение от окружающего. Это значительно усиливает воздействие слова на психику ребенка. Цель такого воздействия — помочь детям снять эмоциональное напряжение, обрести спокойствие, уравновешенность, уверенность в себе и в своей речи, а также закрепить в их сознании необходимость использования мышечной релаксацией после каких-либо стрессов.

Некоторым, особенно возбужденным, отвлекаемым детям не удастся сосредоточиться на занятии и успокоиться во время проведения сеанса релаксации, когда требуется расслабление по контрасту с напряжением и когда только еще вырабатывается чувство мышцы. Не следует их заставлять непременно повторять упражнения. Можно разрешить им молча, спокойно посидеть на занятии, посмотреть, как расслабляются остальные. Пребывание в позе покоя уже само по себе окажет на них положительное воздействие.

Игры и упражнения для снятия эмоционального напряжения (Приложение № 3)

Комплекс упражнений для нервно-мышечной релаксации (Приложение № 4)

4. Системы оздоровительно-профилактической работы

Оздоровительно-профилактическая работа направлена в первую очередь на выполнение правил СанПиН. Большое внимание уделяется профилактическим мероприятиям:

- проветривание помещения, в которых пребывают дети, в соответствии с графиком;
- дважды в день влажная уборка групповых помещений;
- групповые и спальные помещения не загромождать мебелью, коврами;
- укороченные шторы на окнах для обеспечения естественного освещения помещений;
- прожарка постельных принадлежностей (матрацев, подушек, одеял);
- чистку ковровых изделий (ежедневно пылесосом, прохлapyвание - ежемесячно, летом - стирка, зимой - чистка снегом);
- оптимальный подбор и расстановка комнатных растений;
- покос газонов и участков (до начала цветения) и др.;

Оздоровительно-профилактическая работа с детьми в ДОУ осуществляется:

- *Специфическая иммунопрофилактика.* Ее цель – усилить или ослабить формирование иммунитета к возбудителю конкретного заболевания. Иммунитет за последнее столетие явно снизился. Об этом свидетельствует рост хронических воспалительных заболеваний. Вакцинопрофилактика стала ведущим методом борьбы с инфекционными заболеваниями. Активная профилактическая вакцинация детей должна проводиться в определенные периоды жизни и быть направленной на выработку общего специфического иммунитета.
- *Неспецифическая иммунопрофилактика.* Методов неспецифической профилактики болезней много, поскольку они представляют собой совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. К средствам повышения неспецифической резистентности организма относятся:
 - . плановые оздоровительные мероприятия (фито- и витаминотерапия);
 - . закаливающие мероприятия;
 - . нетрадиционные методы – дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж;
 - . профилактика нарушения осанки, сколиоза и плоскостопия, близорукости.

Закаливающие мероприятия (Приложение № 5)

Одним из основных направлений оздоровления детей является использование комплекса закаливающих мероприятий.

Закаливание – это активный процесс, представляющий совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. Закаливающий эффект достигается систематическим, многократным воздействием того или иного закаливающего фактора и постепенным повышением его дозировки.

Необходимо осуществлять единый подход к оздоровительно-закаливающей работе с детьми со стороны всего персонала ДОУ и родителей.

Ведущими научно-обоснованными методами эффективного закаливания в нашем ДОУ являются:

- контрастные температурные воздействия (контрастно-воздушные и воздушные ванны), которые способствуют развитию и совершенствованию системы физической терморегуляции, плохо функционирующей в первые годы жизни. Обязательным условием проведения воздушных ванн является температура воздуха в помещениях. Для детей дошкольного возраста температура воздуха должна находиться в диапазоне 18-20 градусов в зависимости от большей или меньшей двигательной активности детей и их числа;
- босохождение, которое является эффективным закаливающим средством при условии постепенного его использования детьми;
- циклические упражнения в облегченной, не стесняющей движений одежде, на занятиях и прогулках, обладающие хорошим закаливающим и оздоровительным эффектом;
- полоскание горла (с 3 лет).

Нетрадиционные методы иммунопрофилактики

К ним относятся дыхательная гимнастика, упражнения для профилактики близорукости, плоскостопия и нарушения осанки, самомассаж, релаксационные упражнения, способствующие стабилизации и активизации энергетического потенциала организма и повышению пластичности сенсомоторного обеспечения психических процессов. Данные методы необходимо включены в систему оздоровительных мероприятий детского сада.

- Дыхательная гимнастика: Одной из важнейших целей организации правильного дыхания у детей является формирование у них базовых составляющих произвольной саморегуляции. Ведь ритм дыхания — единственный из всех телесных ритмов, подвластный спонтанной, сознательной и активной регуляции со стороны человека. Тренировка делает глубокое медленное дыхание простым и естественным, регулируемым произвольно.

В начале курса занятий необходимо уделить большое внимание выработке правильного дыхания, что оптимизирует газообмен и кровообращение, вентиляцию всех участков легких, массаж органов брюшной полости; способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия. Правильное дыхание успокаивает и способствует концентрации внимания.

Дыхательные упражнения всегда должны предшествовать самомассажу и другим заданиям. Основным является полное дыхание, т.е. сочетание грудного и брюшного дыхания; выполнять его нужно сначала лежа, потом сидя и, наконец, стоя. Пока ребенок не научится дышать правильно, рекомендуется положить одну его руку на грудь, другую - на живот (сверху зафиксировать их руками взрослого — психолога, педагога, родителей) для контроля за полнотой дыхательных движений.

После выполнения дыхательных упражнений можно приступать к самомассажу и другим упражнениям, способствующим повышению психической активности ребенка, увеличению его энергетического и адаптационного потенциала.

Комплекс дыхательных упражнений (Приложение № 6).

- Массаж и самомассаж: Механизм действия массажа заключается в том, что возбуждение рецепторов приводит к различным функциональным изменениям во внутренних органах и системах. Массаж в области применения оказывает механическое воздействие на ткани, результатом которого являются передвижение тканевых жидкостей (крови, лимфы), растяжение и смещение тканей, активизация кожного дыхания.

Комплекс упражнений для самомассажа (Приложение № 7, 8)

- Методика профилактики зрительного утомления и развития зрения у детей: по данным Э.С. Аветисова, близорукость чаще возникает у детей с отклонениями в общем состоянии здоровья. Среди детей, страдающих близорукостью, число практически здоровых в 2 раза меньше, чем среди всей группы обследованных школьников. Несомненно, связь близорукости с простудными, хроническими, тяжелыми инфекционными заболеваниями. У близоруких детей чаще, чем у здоровых, встречаются изменения опорно-двигательного аппарата – нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие. Нарушение осанки, в свою очередь, угнетает деятельность внутренних органов и систем, особенно дыхательной и сердечно-сосудистой. Следовательно, у тех, кто с самых ранних лет много и разнообразно двигается, хорошо закален, реже возникает близорукость даже при наследственной предрасположенности.

Разумный режим дня, двигательная активность, правильное питание, проведение специальных упражнений для глаз - все это должно занять важное место в комплексе мер по профилактике близорукости и её прогрессированию, поскольку физическая культура способствует как общему укреплению организма и активизации его функций, так и повышению работоспособности глазных мышц и укреплению склеры глаз.

Комплекс упражнений для профилактики близорукости (Приложение №9)

- Формирование и коррекция осанки. Профилактика плоскостопия. В дошкольном возрасте осанка ребенка только формируется и любое нарушение условий этого формирования приводит к патологическим изменениям. скелет дошкольника обладает лишь чертами

костно-мышечной системы. Его развитие еще не завершено, во многом он состоит из хрящевой ткани. Этим обусловлены дальнейший рост и в то же время сравнительная мягкость, податливость костей, что грозит нарушением осанки при неправильном положении тела, отягощении весом и т.д. Особую опасность неправильная поза представляет для малоподвижных детей, удерживающие тело в вертикальном положении, не получают у них должного развития.

Осанка зависит от общего состояния скелета, суставно-связочного аппарата, степени развития мышечной системы.

Наиболее действенным методом профилактики патологической осанки является правильное физическое воспитание ребенка. Оно должно начинаться с первого года жизни. Это очень важно, так как осанка формируется с самого раннего возраста. По мере роста малыша постепенно включаются новые средства физического воспитания. К 7 годам у здорового дошкольника позвоночник, как правило, приобретает нормальную форму и соответственно вырабатывается правильная осанка.

Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии, сопровождающемся уплотнением свода стоп, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, становится трудно ходить.

Основной причиной плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода. В основе профилактики лежит, во-первых, укрепление мышц, сохраняющих свод, во-вторых, ношение рациональной обуви и, в-третьих, ограничение нагрузки на нижние конечности.

Главным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени. Такие виды движения и бег не только хорошо воздействует на весь организм, но и служат эффективным средством, предупреждающим образование плоскостопия. Особенно полезна ходьба на носках и наружных краях стопы.

- Организация работы с детьми, часто и длительно болеющими. Для группы часто болеющих детей в ДОО составляется годовой план оздоровления и закаливания. Ежегодно проводится оценка эффективности оздоровления этой группы дошкольников.
- Взаимосвязь со специалистами детской поликлиники. Для сохранения и укрепления здоровья детей в ДОО поддерживается постоянная связь врачами узкой специализации детской поликлиники. По результатам мониторинга, по назначению участковых педиатров и врачей узкой специализации, планируются и осуществляются оздоровительно-профилактические и лечебные мероприятия.

Для обеспечения комплекса мероприятий, обеспечивающих воспитание здорового ребёнка, созданы условия содружества медицины и педагогики.

План мероприятий

<i>№</i>	<i>Мероприятия</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственный</i>
1. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ			
1.	Профилактические прививки и Р-манту	Ежегодно по плану	Старшая медсестра, врач-педиатр
2.	Наблюдения педиатра	До 3 лет – 4 раза в год С 3 лет – 2 раза в год	Врач-педиатр
3.	Осмотр детей специалистами (лор, стоматолог, хирург, невропатолог и т. д.)	1 раз в год (старший возраст)	Врач, старшая медсестра
4.	Антропометрические измерения и распределение детей по группам здоровья	До 3 лет – 4 раза в год С 3 лет – 2 раза в год	Старшая медсестра, врач-педиатр, инструктор по физической культуре
5.	Правильный ортопедический режим (мебель)	В течение года	Воспитатели

6.	Общий режим (сон, питание, прогулки)	Ежедневно	Воспитатели
7.	Режим проветривания, утренний фильтр, работа с родителями	Ежедневно	Старшая медсестра, воспитатели, старший воспитатель
8.	Кварцевание групповых комнат, спален	Ежедневно	Воспитатели, Старшая медсестра,
9.	Витаминоизация блюд	Ежедневно	Старшая медсестра
10	Фитонцидотерапия (чеснок, лук)	2 раза в год (осень, весна)	Воспитатели, старшая медсестра
11	Пропаганда ЗОЖ	Еженедельно	Воспитатели, инструктор по физической культуре
12	Соки натуральные или фрукты	Ежедневно 9.50-10.10	Воспитатели, старшая медсестра
2. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ			
1.	Утренняя гимнастика с включением оздоровительных приёмов;	Ежедневно	Воспитатели
2.	Двигательная деятельность (физкультурный зал, бассейн, улица)	3 раза в неделю	Воспитатели, инструктор по физической культуре
3.	Спортивные упражнения	Ежедневно	Воспитатели, инструктор по физической культуре
4.	Спортивные игры	Ежедневно	Воспитатели
5.	Гимнастика после сна и воздушные ванны	Ежедневно	Воспитатели
6.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно	Воспитатели
7.	Подвижные игры	Ежедневно	Воспитатели
8.	Физкультминутки, физпаузы	Ежедневно	Воспитатели, специалисты
10	Физкультурные досуги	1 раз в месяц	Воспитатели, инструктор по физической культуре
11	Физкультурные праздники	2 раза в год	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели
12	День здоровья	1 раз в месяц	Инструктор по физической культуре, воспитатели, музыкальный руководитель
13	Каникулы	Зимние	Инструктор по физической культуре, воспитатели, музыкальный руководитель
3. ЗАКАЛИВАЮЩИЕ МЕРОПРИЯТИЯ			

1.	Свето-воздушные ванны (проветривание помещений, контрастные воздушные ванны, прогулки на свежем воздухе, обеспечение температурного режима и чистоты воздуха, закаливающие мероприятия)	Ежедневно	Воспитатели, помощник воспитателя, инструктор по физической культуре
2.	Босохождение	Ежедневно	Воспитатели, старшая медсестра, инструктор по физической культуре
3.	Облегчённая одежда детей	Ежедневно	Воспитатели, помощники воспитателя
4.	Мытьё рук (младший возраст), умывание (средний, старший возраст)	Ежедневно	Воспитатели
5.	Обеспечение чистоты среды	Ежедневно	Помощник воспитателя, старшая медсестра
4. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА <i>(Приложение № 10)</i>			
1.	Определение уровня физической подготовленности детей (с 3-х лет)	1 раза в год (май)	Инструктор по физической культуре, воспитатели
2.	Сформированность у дошкольников графической деятельности и мелкой моторики	1 раза в год (май)	Педагог-психолог
3.	Эмоциональное благополучие детей в детском саду	1 раза в год (май)	Педагог-психолог

2.2. Функциональные обязанности работников детского сада в рамках реализации программы «Здоровье»

Заведующая ДОУ:	<ul style="list-style-type: none"> - общее руководство по внедрению программы - контроль по соблюдению охраны жизни и здоровья детей
Старший воспитатель:	<ul style="list-style-type: none"> - проведение мониторинга (совместно с педперсоналом) - контроль за реализацией программы - анализ реализации программы - 1 раза в год
Врач поликлиники:	<ul style="list-style-type: none"> - обследование детей по скрининг-программе и выявление патологии; утверждение списков часто и длительно болеющих детей - определение оценки эффективности оздоровления, показателей физического развития
Инструктор по физической культуре:	<ul style="list-style-type: none"> - определение показателей двигательной подготовленности детей - внедрение здоровьесберегающих технологий - коррекция отклонений физического развития - включение в физкультурные занятия: - упражнений для профилактики нарушений осанки, плоскостопия - упражнений на релаксацию - дыхательных упражнений - закаливающие мероприятия - сниженная температура воздуха - облегченная одежда детей - проведение спортивных праздников, развлечений, Дней здоровья - пропаганда здорового образа жизни

Педагоги:	<ul style="list-style-type: none"> - внедрение здоровьесберегающих технологий - пропаганда здорового образа жизни - проведение с детьми оздоровительных мероприятий: закаливание, дыхательная гимнастик, релаксационные, кинезиологические упражнения, самомассаж, массаж, упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки - пропаганда методов оздоровления в коллективе детей
Педагог-психолог:	<ul style="list-style-type: none"> - внедрение здоровьесберегающих технологий - охранительный режим - коррекция отклонений в психическом развитии - методы психологической разгрузки
Медсестра:	<ul style="list-style-type: none"> - пропаганда здорового образа жизни - организация рационального питания детей - иммунопрофилактика - лечебные мероприятия - реализация оздоровительно-профилактической работы по годовому плану - анализ заболеваемости (статистика- ежемесячно, анализ – ежеквартально)
Зам. зав. по АХЧ:	<ul style="list-style-type: none"> - создание материально-технических условий - контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно-гигиенических условий при реализации программы - создание условий для предупреждения травматизма в ДОУ - обеспечение ОБЖ
Шеф-повар:	<ul style="list-style-type: none"> - организация рационального питания детей - контроль за соблюдением технологий приготовления блюд - контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм на пищеблоке
Младший обслуживающий персонал:	<ul style="list-style-type: none"> - соблюдение санитарно-охранительного режима - помощь педагогам в организации образовательного процесса, физкультурно-оздоровительных мероприятий

2.3.Взаимодействие детского сада с родителями

Здоровье ребенка зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни в семье. Этот раздел программы рассматривает взаимосвязь двух основных социальных структур: семьи и детского сада.

Совместная работа с семьей строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику:

- Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка понятны хорошо не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами оздоровления часто болеющих детей в детском саду и дома, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.
- Систематичность и последовательность работы.
- Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей – в детском саду.
- Обязательная полная информированность родителей о здоровье ребенка, о питании детей в детском саду, о проведении закаливающих и оздоровительных мероприятиях, антропометрических данных, о вакцинации, о психофизической подготовленности ребенка.

В ходе реализации программы решаются следующие задачи:

- Повышение эффективности работы по пропаганде здорового образа жизни.
- Обучение родителей современным технологиям закаливания и оздоровления детей.
- Увеличение активности родителей в профилактических мероприятиях, направленных на оздоровление часто болеющих детей.

Взаимодействие с родителями по вопросу сохранения и укрепления здоровья детей осуществляется по следующим направлениям: просветительское, культурно-досуговое, психофизическое

<i>Направление взаимодействия</i>	<i>Формы взаимодействия</i>
Просветительское направление	<ul style="list-style-type: none"> - Наглядная агитация (стенды, памятки, папки – передвижки) - Анкетирование, тесты, опросы - Беседы - Встречи со специалистами - Бюллетени (закаливание и оздоровление ребенка в домашних условиях) - Индивидуальные консультации по возникшим вопросам - Ознакомление с протоколами контрольно-срезовых занятий - Оформление экрана здоровья - Оформление фотостендов, видеоматериалов.
Культурно - досуговое направление	<ul style="list-style-type: none"> - Дни открытых дверей. - Совместные мероприятия, праздники и развлечения. - Посещение родителями открытых форм образовательного процесса
Психофизическое направление	<ul style="list-style-type: none"> - Физкультурные досуги, развлечения с участием родителей - Спортивные соревнования. - Консультации, семинары – практикумы.

Взаимодействие с родителями по вопросу изучения удовлетворенности родителей качеством предоставляемых образовательных услуг в сфере оздоровления детей осуществляется на основе мониторинга степени удовлетворенности родителей оказанными образовательными услугами.

Таким образом, создается микроклимат, в основе которого лежит уважение к личности человека, забота о каждом, доверительное отношение между взрослыми и детьми, родителями и педагогами, то есть обеспечивается взаимосвязь физической, психической и социальной составляющих здоровья.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-техническое обеспечение Программы

Для физического развития детей в детском саду имеется:

- физкультурный зал;
- спортивная площадка;
- бассейн.

Физкультурный зал (площадь 72 м²) имеет два выхода, окна защищены сеткой, мебель для хранения спортивного инвентаря закреплена.

Спортивная площадка (120м²) детского сада оснащена лесенкой для лазания, баскетбольными щитами, ямой для прыжков, турниками, целями для метания, гимнастическим бревном, тропой «Здоровья», беговой дорожкой по периметру спортивной площадки, беговой дорожкой по периметру детского сада, имеется футбольное поле с воротами.

Бассейн включает в себя несколько функциональных помещений: зал с чашей для купания (площадь 92 м²), 2 раздевалки с шкафчиками для раздевания детей, 2 душевые в каждой из которых по 3 душевых кабинки, вестибюль.

3.2.Содержание развивающей предметно-пространственной образовательной среды

<i>Помещения детского сада</i>	<i>Предметное насыщение</i>
Центр двигательной активности	<ul style="list-style-type: none"> – Кольцебросы. Городки. Кегли. Ключки с шайбой. Летающие тарелки. – Скакалки. Мешочки для метания. Обручи. Палки гимнастические. – Мячи резиновые. Мячи массажные. Мячи футбольные. – Коврики со следочками – Шнур (длина – 1,5 – 2 м), канат – Игры типа «Проворные мотальщики», «Попади в цель», «Забрось шарик» – Шашки, шахматы – Игры дидактические, настольно-печатные, направленные на формирование понятия о здоровом образе жизни
Физкультурный зал	<ul style="list-style-type: none"> – Наборы мягких модулей. – Баскетбольные стойки. – Мяч баскетбольный. – Сетка волейбольная – Атрибуты для построения полосы препятствий и развития основных движений – Скамейки гимнастические – Гимнастические стенки – Мешочки для метания (набор 10 шт., 4 цвета) 100 - 120 г – Мячи резиновые – Мячи - фитболы – Дуги 2-х размеров для подлезания – Коврик со следочками (для отработки различных способов ходьбы) – Обручи, гимнастические палки, скакалки – Детские тренажеры: детские велотренажеры, батуты, диск «Здоровье» – Маты детские
Спортивная площадка на территории детского сада	<ul style="list-style-type: none"> – по длинным сторонам площадки установлены столбы, между которыми натягивается сетка. Ее высота для волейбола равна высоте ребенка с поднятой рукой, для бадминтона — 120 см. – площадка для баскетбола имеет размеры 13×7 м. На коротких сторонах устанавливаются столбы, а на них — щиты длиной 120 см и высотой 90 см с корзинами диаметром 45 см. Высота верхнего края сетки равна 180–200 см. – прыжковая яма для приземления длиной 3 м, шириной 1,5–2 м и глубиной 30–40 см; – шведские стенки; – перекладины; – тропа «Здоровья»; – футбольное поле и ворота;

	<ul style="list-style-type: none"> – беговая дорожка; – сектор для метания.
Бассейн	<ul style="list-style-type: none"> – надувные игрушки, круги для плавания – кольца цветные тонущие – набор тонущих игрушек – кольцоброс плавающий фигурный – баскетбольное кольцо, плавающее со щитом, кольцобросом и тонущими игрушками – набор игрушек с изменяющейся плавучестью для обучения плаванию и для игр в воде. – обруч плавающий (горизонтальный) – доска плавательная – ласты детские – круги для плавания
Для организации занятия на открытом воздухе	<ul style="list-style-type: none"> – палки телескопические для скандинавской ходьбы – лыжи с жестким креплением, ботинки к лыжам

Приложение № 1

ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА

Первые представления о мире приходят ребенку через движения. Чем они разнообразнее, тем больше информации поступает в мозг, тем интенсивнее происходит интеллектуальное развитие.

Систематическая, двигательная деятельность детей играет важную роль в их физическом и психическом развитии. Расширение и обогащение их двигательного опыта - одна из основных задач, стоящая перед коллективом детского сада.

Чтобы развивалась двигательная культура ребенка, в детском саду созданы необходимые условия, активизирующие экспериментирование ребенка с движением. Главным содержанием организации двигательной деятельности детей является не только тренировка движений, но и развитие двигательного воображения. Иными словами, движения должны быть образными, позволяющими ребенку превращаться в различных персонажей реальной и фантастической жизни. В этом случае движение существует не само по себе, а в качестве элемента особого языка - языка движений.

В детском саду имеются необходимые условия, позволяющие, развивать двигательную активность детей и эффективно проводить профилактическую и оздоровительную работу:

- физкультурный зал, оборудованный современным спортивным инвентарем, необходимым мелким и крупным оборудованием;
- спортивная площадка, отвечающая современным требованиям для проведения спортивных игр, соревнований, эстафет и физкультурных занятий;
- игровые площадки с оборудованием для самостоятельной двигательной активности детей;
- беговая дорожка;
- бассейн, оснащенный необходимым оборудованием для обучения детей плаванию, для проведения праздников на воде, игр на воде.

Двигательный режим в детском саду включает в себя всю динамическую деятельность, как организационную, так и самостоятельную. При разработке рационального двигательного режима необходимо обеспечить не только удовлетворение биологической потребности детей в двигательной активности, но и предусмотреть рациональное ее содержание, основанное на оптимальном соотношении разных видов детской деятельности, подобранных с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

Двигательная активность дошкольника должна быть целенаправленной и соответствовать его опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма, что и составляет основу индивидуального подхода к каждому ребенку. Поэтому педагоги, организуя двигательную деятельность детей, обеспечивают ее разнообразие, выполнение основных задач и требований к ее содержанию. Содержательная сторона двигательного режима дошкольников направлена на развитие умственных, духовных и физических способностей детей.

Первое место в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно-оздоровительным мероприятиям. К ним относятся общеизвестные виды двигательной деятельности: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки на специально-организованных занятиях и т.д. Наряду с традиционными, в совместную деятельность воспитателя с детьми включены и такие формы работы, как:

- **оздоровительно-игровой «час»**. При внедрении новой формы работы учитывались: продолжительность и интенсивность двигательной активности, обогащение содержания и увеличение количества основных движений, индивидуальные особенности детей. Основным приемом организации такого часа для малышей является «игровой момент». Оздоровительно-игровой «час» для малышей организуется воспитателем после дневного сна. Его длительность составляет для детей с 1,5 до 2 лет – 8 мин., с 2 до 3 лет – 8-10 минут. Ведущая роль в данной форме работы с детьми принадлежит воспитателю. Организация оздоровительно-игрового часа предусматривает творческий подход: воспитатель может заменить игру, использовать музыкальное сопровождение, ввести дополнительные игровые

персонажи, использовать художественное слово и др. Но при этом необходимым условием остается учет оптимальной физической нагрузки и эмоциональное состояние малышей.

- **«час» двигательного творчества**, форма физического развития детей от 3 до 7 лет. Дети имеют возможность сами выбрать вид двигательной деятельности, спортивный инвентарь, партнера и т.д., другими словами, дети могут почувствовать себя хозяевами в спортивном зале, освоить его пространство. Час двигательного творчества проводится во второй половине дня в спортивном зале под непосредственным контролем и при активном участии воспитателя. Поощряется также участие родителей. Все это стимулирует активность детей («мы сами»), они начинают интересоваться умениями товарищей, помогают друг другу, обмениваются опытом, учатся действовать совместно, уверенно ориентируются в спортивном зале.

- **динамический «час»** организуется воспитателем на прогулке. Его длительность составляет 15-20 минут в группах младшего и среднего возраста, 25-30 минут в группах старшего дошкольного возраста. Структура динамического часа состоит из двух частей. Это:

1. **оздоровительная разминка** подготавливает организм к физической нагрузке. В игровой форме используются различные виды ходьбы, бега, прыжков, имитационные движения, упражнения для профилактики плоскостопия и осанки;

2. **оздоровительно-развивающая часть**- тренировка определенного вида физических умений и навыков, развитие физических качеств, формирование умения играть вместе в подвижные игры.

Число заданий в первой и второй частях зависит от возраста детей, погодных условий, двигательной активности и умений, места проведения динамического часа. Для повышения интереса к выполнению заданных упражнений используются образно-игровые сюжеты: «циркачи», «юные следопыты», «индейцы» и т.д.

В зависимости от времени года, места проведения, погодных условий и поставленных задач педагогами разработано несколько вариантов построения динамического часа:

- игровые упражнения и подвижные игры;
- игровые упражнения, подвижные и спортивные игры;
- спортивные игры и игровые упражнения;
- игровые упражнения, игры-эстафеты;
- игровые упражнения, хороводные игры.

В наиболее холодные зимние месяцы (январь-февраль) динамический «час» организуется в спортивном зале.

С целью оптимизации двигательной активности в детском саду внедряются дополнительные виды занятий двигательного характера, взаимосвязанные с комплексом закаляющих мероприятий, а также нетрадиционные формы и методы их проведения. К таким занятиям относятся:

- оздоровительный бег на воздухе,
- оздоровительно-развивающие игры;
- подвижные игры на воде;
- игровая оздоровительная гимнастика после дневного сна;
- двигательная разминка во время перерыва между занятиями при открытых фрамугах;
- индивидуальная работа с детьми по развитию движений и регулированию двигательной активности на прогулке,

Второе место в двигательном режиме детей занимают специально-организованные физкультурные занятия - как основная форма обучения двигательным навыкам. Физкультурные занятия проводятся три раза в неделю:

- 2 физкультурных занятия в спортивном зале, 1 занятие - обучение плаванию для детей от 3 до 5 лет,
- 1 физкультурное занятие в спортивном зале, 1 занятие - обучение плаванию, 1 занятие на открытом воздухе - для детей от 5 до 7 лет.

Формы организации физкультурных занятий:

- *занятие тренировочного типа*, которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа могут входить упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.
- *тематические занятия*, которые направлены на обучение дошкольников элементам спортивных игр и упражнений (бадминтон городки, настольный теннис, ходьба на лыжах, езда на велосипеде). Данный тип занятия в основном проводится на воздухе в зависимости от сезона.
- *занятия сюжетно-игрового характера* включают разные задачи по ознакомлению с окружающим миром и развитию речи, по формированию элементарных математических представлений. Эти занятия способствуют развитию интереса детей к разным движениям и проведением их творческих замыслов. Сюжетно-игровые занятия могут производиться в физкультурном зале и на воздухе (на площадке, на спортивном стадионе, в тренажерном зале, в близлежащем лесу с максимальным использованием естественных условий
- *контрольно-проверочные занятия*, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость 30 м, метание правой и левой рукой, прыжки в длину с места).

Основные методы и приемы организации детской деятельности:

Наглядные	<ul style="list-style-type: none"> - <i>наглядно-зрительные</i> - показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры; - <i>наглядно-слуховые</i> - логоритмика, танцевальные движения; - <i>тактильно-мышечные</i> - непосредственная помощь воспитателя;
Словесные	<ul style="list-style-type: none"> - объяснение, пояснение, указание; - подача команд, распоряжений, сигналов; - вопросы к детям; - образный сюжетный рассказ, беседа; - словесная инструкция;
Практические	<ul style="list-style-type: none"> - повторение упражнений без изменения и с изменениями; - проведение упражнений в игровой форме; - проведение упражнений в соревновательной форме.

Третье место отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей. Она дает широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей. Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребенка. Продолжительность ее зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности, и поэтому педагогическое руководство самостоятельной деятельностью построено с учетом уровня двигательной активности детей.

Наряду с перечисленными видами занятий по физической культуре немаловажное значение отводится активному отдыху, физкультурно-массовым мероприятиям. К таким занятиям относятся:

- физкультурные праздники, развлечения, соревновательные мероприятия, в том числе традиционные – военно-патриотическая игра «Зарница», дискотеки «Снеженика», «Оранжевая дискотека», «Форд-Баярд» и др;
- туристско-эколого-краеведческие походы;
- неделя здоровья;
- декада «Здоровая улыбка»;
- игры-соревнования, спартакиады.

Вышеописанные виды двигательной активности, дополняя друг друга, позволяют реализовать главную потребность детей - потребность в движении. Без увеличения нагрузки детям предлагается насыщенная разнообразными возможностями двигательная деятельность.

Двигательная активность детей имеет ярко выраженные индивидуальные проявления, что в основном определяется индивидуально-типологическими особенностями нервной системы и физического развития, степенью самостоятельности, устойчивостью интересов к определенным играм, педагогическими воздействиями и прочее.

В зависимости от степени подвижности дети распределяются на три основные подгруппы (высокая, средняя и низкая подвижность). С помощью разных педагогических приемов педагоги добиваются постепенного вовлечения малоподвижных детей в активную деятельность, а также переключение их с высокой интенсивности двигательной активности на более спокойную деятельность.

Индивидуальная работа с детьми, отстающими в отдельных видах движений, проводится во время прогулки. Содержание такой работы включает разнообразные двигательные задания, направленные на развитие и совершенствование недостаточно выраженных двигательных навыков и физических качеств детей. Двигательные задания предлагаются детям в виде игровых упражнений, которые подбираются с учетом уровня двигательной активности детей. Так, детям с высоким уровнем двигательной активности предлагаются задания на развитие внимания, координации движений, ловкости, требующей точности выполнения действий. Детям с низким уровнем - на развитие быстроты и скорости движений, на быстрое переключение с одного движения на другое. К детям со средним уровнем предъявляются более высокие требования к качеству выполнения задания.

Модель двигательного режима детей в возрасте от 1 года 6 месяцев до 3 лет

<i>Формы двигательной активности</i>	<i>Особенности организации</i>	<i>Длительность</i>
Утренняя гимнастика	Ежедневно	4-5 минут
Физкультминутка		2-3 минуты
Подвижные игры		15-20 минут
Физические упражнения на прогулке		10-15 минут
Пробежка по массажным дорожка в сочетании с закаливающими процедурами		5-7 минут
Гимнастика после дневного сна		5-7 минут
Самостоятельная двигательная активность		10-15 минут
Двигательная нагрузка в течение дня (час)		60-70 мин
Непрерывная образовательная деятельность	1 раз в неделю	20 минут
- двигательная активность		
- двигательная активность (плавание)	1 раз в неделю	10 минут
Физкультурный досуг	1 раз в месяц	15 минут

Модель двигательного режима детей от 3 лет до 7 лет

<i>Формы двигательной</i>	<i>В группах детей</i>			
	<i>от 3 до 4 лет</i>	<i>от 4 лет до 5 лет</i>	<i>от 5 лет до 6 лет</i>	<i>от 6 лет до 7 лет</i>

<i>активности</i>				
Утренняя гимнастика	5-6 мин	6-8 мин	8-10 мин	10 мин
Гимнастика пробуждения	5-6 мин	5-8 мин	7-9 мин	7-10 мин
Подвижные игры	Не менее 2-4 раз в день			
	6—10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Спортивные игры	-----	Не реже одного раза в неделю		
Спортивные упражнения на прогулке	Не реже 1 раза в неделю			
	8-10 мин	10 мин	15 мин	20 мин
Физкультурные упражнения на прогулке	Ежедневно с подгруппами			
	5-7 мин	8-10 мин	10 мин	15 мин
Непрерывная образовательная деятельность	Двигательная деятельность – 2 раз в неделю Двигательная деятельность (обучение плаванию) - 1 раз в неделю		Двигательная деятельность – 1 раз в неделю Двигательная деятельность (на открытом воздухе) – 1 раза в неделю Двигательная деятельность (обучение плаванию) - 1 раз в неделю	
	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Музыкальное воспитание (часть занятия)	3 раза в неделю			
	3-5 мин	5 мин	7-10 мин	10 мин
Двигательные игры под музыку	1 раз в неделю			
	5-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	20-25 мин
Физкультминутка	3 мин			
Физкультурная пауза в НОД	Не менее 10 минут			
Оздоровительный бег	2 раза в неделю			
	3-5 мин	5 мин	7-8 мин	8-10 мин
Спортивные праздники	2 раза в год			
	20-25 мин	20-25 мин	50-60 мин	50-60 мин-
Спортивные развлечения	1 раз в месяц			
	20 мин	20 мин	30 мин	30-35 мин
День здоровья	1 раз в месяц			
Неделя здоровья	2 раза в год			
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно индивидуально и подгруппами			
	10 -15 мин	15-20 мин	15-20 мин	20-25 мин
<i>Двигательная нагрузка в течение дня (час)</i>	<i>80-90 мин</i>	<i>95-110 мин</i>	<i>120-140 мин</i>	<i>150-180 мин</i>

Упражнения для развития графомоторных навыков

Раскраски как этап работы по подготовке к письму появляются в старшей группе.

В старшей группе появляются «логопедические раскраски», то есть раскраски с различными заданиями:

- ▶ Раскраски по лексическим темам. Дети раскрашивают, например, лошадь, корову, овцу, козу, свинью по теме «Домашние животные», но каждый ребенок не менее одной раскраски в день. Больше — по желанию. Таким образом, дети прочнее усваивают и лексический материал.
- ▶ Раскраски с кодированием цвета. Ребенку дается рисунок, разделенный на части линиями. В каждой части стоит значок, обозначающий, каким цветом ее раскрашивать. Внизу листа — условные обозначения. Так можно раскрашивать, например, зимующих птиц, овощи, фрукты, грибы, цветы.
- ▶ Раскраски «наоборот» — это такие, где рисунок нужно оставить белым, а раскрасить фон. Например, белый лебедь на фоне голубого неба и синей воды; снеговик или снегурочка на фоне вечернего неба; белые облака на голубом небе.
- ▶ Раскраска с заданиями. К примеру, тема «Грибы». Рисуем гриб и просим справа подрисовать грибочек, слева — цветок, на шляпке — листик, под ней — гусеницу.
- ▶ Раскраски с дорисовыванием. Часть контура нарисована, а часть сделана пунктиром или точками. Ребенку предлагается дорисовать линию и раскрасить.
- ▶ Дорисовывание деталей. Дорисовывать можно части машин, одежды, листья на ветке, лепестки цветов, ягоды...
- ▶ Дорисовывание части на рисунке с зеркальным образцом: два бегущих навстречу цыпленка. Одному нужно дорисовать гребешок, крылышко, ножку.
- ▶ Дорисовывание половинки рисунка гриба, яблока (фигуры должны иметь ось симметрии).
- ▶ Наложённые контуры с заданием раскрасить, например, плоды, а не листья; животных, а не птиц... Можно давать и более сложные задания: раскрасить только те овощи, в названии которых 3 слога (и наложить друг на друга контуры капусты, перца, лука, кабачка, огурца). Следите за тем, чтобы те контуры, которые ребенок будет раскрашивать, не пересекались между собой!
- ▶ Флаги. Раскраски по описанию. Например: даем прямоугольник, разделенный на три части по горизонтали и просим раскрасить среднюю часть голубым, а нижнюю — красным. Получается флаг России.

В играх используются подручные материалы, которые есть в любом доме: прищепки, пуговицы, бусинки, крупа и т.д.

- ▶ Возьмите поднос, желательнее чтобы он был ярким.. Тонким равномерным слоем рассыпьте по подносу любую мелкую крупу или песок. Проведите пальчиком ребенка по крупе или песку. Получится яркая контрастная линия. Затем пусть ребенок сам проводит линии. И пусть в начале это будет хаотичный рисунок. Затем попросите ребенка нарисовать предметы.
- ▶ Возьмите решетку для раковины (обычно она состоит из множества клеточек). Ребенок ходит указательным и средним пальцами, как ножками, по этим клеткам, стараясь делать шаги на каждый ударный слог. "Ходить" можно поочередно то одной, то другой рукой, а можно - и двумя одновременно, говоря:
В зоопарке мы бродили,
К каждой клетке подходили
И смотрели всех подряд:
Медвежат, волчат, бобрят".

Также решетку можно использовать, как ячейки при счете и для обучения ряда

- ▶ Насыпаем в контейнер гороха или фасоли. Чем глубже, тем лучше. Ребенок запускает туда руки и изображает, как месит тесто, приговаривая: "Месим, месим тесто, Есть в печи место. Будут-будут из печи Булочки и калачи". Насыпаем в кружку сухой горох. Ребенок на каждый ударный слог перекладывает горошины по одной в другую кружку. Сначала одной рукой, затем двумя руками одновременно, попеременно большим и средним пальцами,

большим и безымянным, большим и мизинцем. Четверостишия подбираются любые. Насыпаем горох на блюдце. Ребенок большим и указательным пальцами берет горошину и удерживает ее остальными пальцами (как при сборе ягод), потом берет следующую горошину, потом еще и еще - так набирает целую горсть. Можно делать это одной или двумя руками. Если контейнер достаточно глубокий, то можно на дне прятать мелкие игрушки. Ребенок ищет и достает. В результате этой игры развивают сенсомоторную координацию, мелкую моторику рук, способствуют развитию речи;

- ▶ развиваем воображение: Две пробки от пластиковых бутылок кладем на столе резьбой вверх. Это - "лыжи". Указательный и средний пальцы встают в них, как ноги. Двигаемся на "лыжах", делая по шагу на каждый ударный слог:

Мы едем на лыжах, мы мчимся с горы,
Мы любим забавы холодной зимы".

То же самое можно попробовать проделать двумя руками одновременно.

- ▶ Ребенок собирает спички счетные палочки одними и теми же пальцами разных рук (подушечками): двумя указательными, двумя средними и т.д.
- ▶ Строим "сруб" из спичек или счетных палочек. Чем выше и ровнее сруб, тем лучше.
- ▶ Берем веревку (толщиной с мизинец ребенка) и завязываем на ней 12 узлов. Ребенок, перебирая узлы пальцами, на каждый узел называет месяц года по порядку.
- ▶ Игры - шнуровки Марии Монтессори:
 - развивают сенсомоторную координацию, мелкую моторику рук;
 - развивают пространственное ориентирование, способствуют пониманию понятий "вверх", "внизу", "справа", "слева";
 - формируют навыки шнуровки (шнурование, завязывание шнурка на бант);
 - способствуют развитию речи ;
 - развивают творческие способности.
- ▶ В играх с шнурованием также развивается глазомер, внимание, происходит укрепление пальцев и всей кисти руки(мелкая моторика), а это в свою очередь влияет на формирование головного мозга и становления речи.
- ▶ Рисование веревочкой. Этот прием новый для вас. Необходимо изготовить для детей специальные досочки покрытые наждачной бумагой размером 35/25 см, набор цветных шерстяных ниток разного размера. Рисунки с помощью веревочки отличаются мягкостью получаемых форм. Полученный рисунок можно не только увидеть, но и потрогать руками, потому что веревочка придает ему объем. Такие занятия успокаивают детей, развивают восприятие, воображение, фантазию.
- ▶ Применяя этот прием мы решаем следующие задачи:
 - совершенствуем зрительное восприятие;
 - развиваем зрительно-моторную координацию;
 - формируем плавность, ритмичность и точность движений;
 - закрепляем навык рисования;
 - развиваем воображение;
 - развиваем мелкую моторику рук;

Рисую веревочками, дети не только развивают мелкую моторику и навыки изобразительного искусства, но и расширяют знания по лексическим темам, автоматизируют произношение звуков.

Все эти упражнения приносят тройную пользу ребенку:

- во-первых, развивают его руки, подготавливая к овладению письмом,
 - во-вторых, формируют у него художественный вкус, что полезно в любом возрасте, и,
 - в-третьих, детские физиологи утверждают, что хорошо развитая кисть руки "потянет" за собой развитие интеллекта.
- ▶ Можно сделать приспособления из силовых кнопок и резинок «Веселая геометрия». Берется досочка примерно 25 x25, главное - чтобы был квадрат. Отмерить ряды по диагонали и вертикали на равные части. В ряды вставляем силовые кнопки .Каждый ряд должен

отличаться по цвету. Затем при помощи резинок для денег выкладываем разные геометрические рисунки.

Следует помнить, что развитие тонкой координации движений и ручной умелости предполагает известную степень зрелости структур головного мозга, от них зависит управление движениями руки, поэтому ни в коем случае нельзя ребёнка заставлять

Игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения у детей, на снижение агрессии и ослабление негативных эмоций, на осознание эффективных форм поведения

1. «Брыкание». Автор Чистякова М. М.

Цель: способствует эмоциональной разрядке и снятию мышечного напряжения.

Ребенок ложится на спину на ковер. Ноги свободно раскинуты. Медленно он начинает брыкаться, касаясь пола всей ногой. Ноги чередуются и высоко поднимаются. Постепенно увеличивается сила и скорость брыкания. На каждый удар ногой ребенок говорит «нет», увеличивая интенсивность удара.

2. «Кулачок».

Цель: способствует осознанию эффективных форм поведения, смещению агрессии и мышечной релаксации.

Дайте ребенку в руку какую-нибудь мелкую игрушку или конфету и попросите его сжать кулачок крепко-крепко. Пусть он подержит кулачок сжатым, а когда раскроет его, рука расслабится, и на ладонке будет красивая игрушка.

3. Кукла «Бобо».

Цель: способствует эмоциональной разрядке и снятию мышечного напряжения.

Агрессия у ребенка накапливается постепенно, и, когда ему удастся выплеснуть ее, он снова становится спокойным и уравновешенным. Если ребенку дать возможность выместить агрессию на какой-либо объект, часть проблем, связанных с его поведением, будет решена. Для этой цели используется специальная кукла «Бобо». Ее легко сделать самим, например, из подушки: пришить к старой подушке руки и ноги, сделанные из ткани, сделать «лицо» - кукла готова. Можно сделать ее более плотной, набив плотный чехол песком или ватой. Такую куклу ребенок может спокойно бить и пинать, вымещая на ней накопившиеся за день негативные чувства. Безболезненно выразив свою агрессию, ребенок становится более спокоен в повседневной жизни.

Иногда и взрослому хочется пнуть такую куклу. Не стесняйтесь сделать это, и вы сами увидите, насколько быстро проходят негативные, агрессивные чувства.

4. Подушечный бой».

Цель: снятие эмоционального напряжения. Способствует осознанию эффективных форм поведения и мышечной релаксации.

Эта игра обычно очень нравится детям, вызывает целую бурю положительных эмоций, помимо этого подушечные бои помогают ребенку выплеснуть свою агрессию вовне без нанесения физического вреда окружающим. Возможны самые разные варианты проведения подушечных боев, один из них - на гимнастической скамейке, перевернутой узкой частью вверх. В бое принимает участие двое детей.

Цель игроков - с помощью подушки сбить своего противника со скамейки.

«Падающая башня». Автор Кряжева Н. Л.

Цель: осознание эффективных форм поведения.

Каждый участник строит из подушек высокую башню, а затем пытается штурмовать ее, залезая на самый верх. Побеждает тот, кто первый «возьмет» башню, не разрушив ее.

5. «Будущие чемпионы».

Цель: эта игра позволяет ребенку выместить в игровой форме на неодушевленный предмет свои агрессивные тенденции, свою «энергию кулака».

Многие дети хотят стать в будущем великими спортсменами, чемпионами мира и олимпийских игр. Для этого надо много тренироваться. Например, маленькие боксеры должны иметь хороший удар. Предложите детям «отработать» его. Для этого вам понадобится что-то большое и мягкое: подушка, диванный пуфик, перина и т. п. Будущий боксер изо всех сил бьет по этой подушке, стараясь, чтобы удар был как можно сильнее и точнее.

6. «Высвобождение гнева». Автор Рудестам К.

Цель: снятие психо-эмоционального напряжения.

Ребенок встает лицом к объекту, на который будет вымещаться агрессия (кровать, мягкий стул или куча подушек). Он наносит удары по этому объекту. Удары должны быть сильными, но наноситься расслабленной рукой. Наносить их можно пластиковой выбивалкой, ракеткой для

игры в бадминтон, рукой или бейсбольной битой. В нанесение удара включается все тело, при этом можно выкрикивать любые слова, выражающие чувство гнева.

8. «Карикатура».

Цель: игра помогает осознать свои личностные качества, дает возможность «посмотреть на себя со стороны».

В группе выбирается один ребенок. Дети обсуждают, какие качества личности они ценят в этом ребенке, а какие им не нравятся. Затем группе предлагается нарисовать этого ребенка в шутовском виде. После рисования можно выбрать самый лучший рисунок. На следующем занятии «предметом» обсуждения может стать другой ребенок.

9. «Лепим сказку».

Цель: работа с пластилином дает возможность сместить «энергию кулака». Разминая пластилин, ребенок направляет на него свою энергию, расслабляет руки, что позволяет косвенным образом реализовать агрессивные чувства. Кроме того, игра развивает и закрепляет навыки совместной деятельности.

Детям предлагается всем вместе слепить какую-нибудь сказку. При подборе сказки важно учесть, что в ней должно быть достаточно много героев, чтобы каждый ребенок мог лепить одного из них. Перед игрой дети обсуждают фрагмент, который они собираются изобразить, и соотносят друг с другом свои замыслы. Для реализации этого упражнения хорошо подходит сказка «Три медведя».

10. «Порви круг».

Цель: укреплять чувство единства, развивать тактильное восприятие.

Эта подвижная игра способствует большей включенности детей в группу.

Дети стоят в кругу, крепко взявшись за руки. Один ребенок должен с разбегу разорвать этот круг и оказаться внутри его.

Одним из вариантов этой игры является игра «Разрывание цепи». Дети делятся на две команды и становятся, держась за руки, друг напротив друга на расстоянии 10-15 м. Одна команда вызывает участника из другой, который

должен разбежаться и разорвать цепочку игроков. Если ему это

удалось, то он забирает одного из игроков этой команды в свою, если нет - сам становится в нее. Следующего игрока вызывает другая команда.

11. «Солнышко», «Снежинки».

Цель: снятие эмоционального напряжения, сплочение коллектива.

Дети встали в круг. Взялись за руки. Бесшумно поднимаются на носочки, делают глубокий вздох, бесшумно опускаются и делают выдох. Улыбаются.

12. «Котик»

Цель; снятие эмоционального напряжения.

Упражнение выполняется на ковре. Придумывается сказка о котике, который нежится на солнышке, потягивается, царапает коврик, умывается и т. д.

Музыкальное сопровождение занятия аудиокассеты «Волшебные голоса природы»: «Малыш в лесу», «Малыш у реки», «Малыш и птички» и др. (с целью снятия эмоционального напряжения, способствует особому эмоциональному настрою)

13. «Дерево»

Цель: повышение уверенности.

Сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сжать в кулачки, крепко сжать зубы. «Ты могучее, крепкое дерево, у тебя сильные корни, ты никого не боишься».

14. «Ты - лев»

Цель: повышение уверенности.

«Закрой глаза. Представь льва - царя зверей, сильного, могучего, уверенного в себе, спокойного и мудрого Он красив, выдержан, свободен. Этого льва зовут как тебя. У него твое имя, твои глазки, твое тело. Лев - это ты!»

15. «Киндер - сюрприз»

Цель: снятие эмоционального напряжения. Способствует осознанию эффективных форм поведения и мышечной релаксации

«Представь, что у тебя в руках маленький беспомощный зверек. Вытяни ладошки. Возьми в ладошки, согрей его, сложи ладошки, спрячь в них зверька, подыши на него, согревая своим дыханием, приложи ладошки к груди, отдай ему свою ласку, доброту»

16. «Связующая нить»

Цель: развитие чувства близости с другими людьми, способствует принятию детьми друг друга.

Дети сидят и по кругу передают друг другу клубок ниток так, чтобы все, кто уже держали клубок, взяли за нить. Передача клубка сопровождается высказываниями о том, что они сейчас чувствуют, что хотят для себя и что хотят пожелать другим.

«Я рад знакомству с тобой, потому что ты...»

17. «Клеевой дождик»

Цель: способствует сплочению группы.

Дети встают друг за другом и держатся за плечи впереди стоящего. В таком положении они преодолевают препятствия:

- подняться и сойти со стула;
- проползти под столом;
- обогнуть озеро;
- перепрыгнуть канаву;
- идти тихонько через дремучий лес, чтобы не разбудить спящего в берлоге злого медведя;
- прятаться от диких животных

18. «Волшебные шарики»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Дети сидят на стульчиках в кругу,

«Сделайте из ладошек лодочку и закройте глаза».

Ведущий каждому в ладошки кладет стеклянный шарик.

«Возьми шарик в ладошки, согрей его, сложи ладошки, покатай его, подыши на него, согревая своим дыханием, отдай ему свою ласку, доброту».

Откройте глаза. Посмотрите на шарик и теперь по очереди расскажите о своих чувствах».

19. «Шары»

Цель: снятие эмоционального напряжения. Способствует мышечной релаксации.

Дети стоят в кругу. Поднимают с пола вверх воображаемые шары от маленького до большого, изображают их тяжесть.

20. Подвижные игры: «Два барана», «Два медведя»

Цель: снятие эмоционального напряжения. Способствует мышечной релаксации.

21. «Сражение двух племен»

Цель; снятие эмоционального напряжения. Способствует мышечной релаксации.

Используем детские пластмассовые сабли или подушки. Даем разрешение, тем самым снимаем запрет на агрессию.

22. «По кочкам»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Способствует осознанию эффективных форм поведения и мышечной релаксации

Кочки - это обручи. Лягушки прыгают с кочки на кочку. Если лягушкам тесно, то одна из них прыгает дальше или сталкивает в болото соседку, и та ищет новую кочку. Если между детьми возникает конфликт, то ведущий помогает найти выход.

23. «Уходи, злость, уходи!»

Цель: снятие эмоционального напряжения. Способствует мышечной релаксации.

Играющие ложатся на ковер по кругу. Закрыв глаза, они начинают со всей силой бить ногами по полу и кричать: «Уходи, злость, уходи!»

Время выполнения упражнения 3 минуты.

Затем дети ложатся в позу «звезды», спокойно лежат, слушая музыку.

24. Спортивная игра «Турнир».

Цель: Воспитывается произвольный контроль, корректируется аффективное поведение, развивается смелость, уверенность в себе, ребенок становится в разные позиции: соревнующегося, судьи, зрителя.

Ход игры: Дети выбирают судью и спортсменов. Проводятся спортивные игры:

- «Попади в кеглю».
- «Пролезь через руки».
- «Бой петухов».
- «Сядь - встань».

25. Игра «День рождения».

Цель: Для сплочения группы детям дается возможность высказать все обиды, снять разочарование.

Ход игры: Выбирается именинник. Все дети дарят ему подарки, жестами, мимикой. Имениннику предлагается вспомнить, обижал ли он кого-то, и исправить это. Детям предлагается пофантазировать и придумать будущее имениннику.

26. Игра «Баба-Яга».

Цель: Коррекция эмоции злости, тренировка способностей воздействия детей друг на друга.

Ход игры: Дети сидят на стульчиках в кругу, лицом друг к другу. Психолог просит показать, какое бывает выражение лица, поза, жесты у взрослых, когда они злятся на детей. За что взрослые чаще всего сердятся на вас? (Дети разыгрывают 2-3 сценки). Как ругают вас старшие, когда вам очень страшно? Грозят наказать, берут ремень? (Ребята говорят и показывают). Что вы делаете в ответ: плачете, улыбаетесь, деретесь, боитесь? (Разыгрываются 2-3 сценки).

27. Игра «Два друга».

Цель: Игра на сопоставление различных черт характера, на развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умение адекватно выразить свое, коррекция эмоциональной сферы ребенка.

Ход игры: Дети слушают в исполнении психолога стихотворение Т. Волиной «Два друга». Дети дают оценку поведению обоих ребят, распределяют роли. Ведущий снова читает стихотворение, а дети пантомимически его иллюстрируют.

28. Этюд «Так будет справедливо».

Цель: Эмоциональное осознание детьми отрицательных черт своего характера. Учит понимать, какое поведение, какой черте характера соответствует и как оно оценивается.

Ход этюда: психолог предлагает детям послушать рассказ и оценить поступок братьев. "Мама ушла в магазин. Как только за ней закрылась дверь, братья стали баловаться: они то бегали вокруг стола, то боролись, то кидали друг другу, словно это мячик, диванную подушку. Вдруг щелкнул замок - это вернулась мама. Старший брат, услышав, что дверь открывается, быстро сел на диван. А младший не заметил маминого прихода и продолжал играть с подушкой. Он подбросил подушку вверх и попал в люстру. Люстра стала раскачиваться. Мама, рассердившись, поставила провинившегося в угол. Старший брат поднялся с дивана и встал рядом с братом.

- Почему ты стал в угол? Я тебя не наказывала! - сказала мама. Так будет справедливо, - серьезно ответил ей старший сын.

- Ведь это я придумал кидаться подушками.

Мама растроганно улыбнулась и простила обоих братьев".

29. Этюд «Встреча с другом».

Цель: Развивать способность понимать эмоциональное состояние другого человека и умение адекватно выразить свое. Развивать выразительные движения.

Ход этюда: Психолог рассказывает детям историю: "У мальчика был друг. Но вот настало лето, и им пришлось расстаться. Мальчик остался в городе, а его друг уехал на юг с родителями. Скучно в городе без друга. Прошел месяц. Однажды идет мальчик по улице и вдруг видит, как на остановке из автобуса выходит его товарищ. Как же обрадовались они друг другу!" По желанию дети разыгрывают эту сценку. Выразительные движения: объятия, улыбка, грусть, эмоция радости.

30. Игра «Три характера».

Цель: Игра на сопоставление различных характеров. Коррекция, эмоциональной сферы ребенка.

Ход игры: Дети слушают три музыкальные пьесы Д. Кабалевского: "Злюка", "Плакса", "Ревушка"; вместе с психологом дают моральную оценку злости к плаксивости, сравнивают состояния с хорошим настроением ревушки. Трое детей договариваются, кто какую девочку будет изображать, а остальные дети должны догадаться по мимике и жестам, какая девочка кого изображает. Если в группе мало девочек, то злюку и плаксу изображают мальчики.

31. Игра «Факиры».

Цель: снятие психо-эмоционального напряжения.

Дети изображают факиров. Они садятся на пол (на коврик), скрестив по-турецки ноги, руки на коленях, кисти свисают вниз, спина и шея расслаблены, голова опущена (борода касается груди), глаза закрыты. Пока звучит спокойная музыка, факиры отдыхают.

32. Игра «Карабас-Барабас».

Цель: Отражение внутреннего негативного эмоционального напряжения.

Ход игры: Давайте поиграем, я буду Карабасом, буду злиться на вас, ловить и хватать, а вы будете от меня убегать и кричать: «Карабас-Барабас, не боимся мы вас!». Ведущий, страшно рыча и крича: «Догоню, схвачу, на одну ладонь положу, другой прихлопну», - бегают за детьми, а они его поддразнивают. Потом меняются ролями 2-3 раза. Дети становятся после тренинга то бабками-ежками, то бармалеями, то карабасами или предлагают психологу быть героем, злым, которого они боятся, не любят: волка, крокодила, дракона. В завершение полька «Старый добрый жук».

33. Игра «Эмоция злости».

Цель: Учить детей различать эмоции, показывать выразительные движения.

Дети сидят на стульях в кругу лицом друг к другу. Взрослый просит показать, какие бывают выражения лица, поза, жесты у взрослых, когда они сердятся на детей. Вопросы к детям аналогичны вопросам игры «Баба-Яга».

Игры, способствующие снятию агрессивных состояний

1. «ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СЛОВАРЬ»

Цель: Разбитие эмоциональной сферы ребенка.

Содержание: Перед детьми раскладывают набор карточек с изображением лиц в различных эмоциональных состояниях.

Ребенку предлагают ответить на вопрос, «Какие эмоциональные состояния изображены на карточках?». После этого ребенку предлагают вспомнить, когда он сам был в таком состоянии. Как он чувствовал себя, находясь в данном состоянии? Хотел бы он снова вернуться в это состояние?

может ли данное выражение лица отражать другое состояние человека? А в каких состояниях, которые изображены на карточках, ты бываешь еще? Давай их нарисуем. Все приведенные детьми примеры из жизни взрослый записывает на листе бумаги. Через 2—3 недели игру можно повторить, при этом можно сравнить те состояния ребенка, которые были характерны для него раньше и те, которые возникали недавно. Можно ответить на вопросы: «Каких состояний было больше за прошедшие 2—3 недели — негативных или позитивных? А что ты можешь сделать, чтобы испытывать как можно больше положительных эмоций?».

2. «МАЛЕНЬКОЕ ПРИВИДЕНИЕ»

Цель: Научить в приемлемой форме выплеснуть накопившийся у агрессивного ребенка гнев.

Содержание: «Ребята! Сейчас мы с вами будем играть роль маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение {педагог приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук „У". Если я буду тихо хлопать, вы будете тихо произносить „У", если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, что мы добрые привидения и хотим только слегка пошутить». Затем педагог хлопает в ладоши. «Молодцы! Пошутили и достаточно. Давайте снова станем детьми!»

3. «СОРОКОНОЖКА»

Цель: Научить детей взаимодействию со сверстниками, способствовать сплочению детского коллектива.

Содержание; Несколько детей (5—10 человек) встают друг за другом, держась за талию впереди стоящего. По команде ведущего Сорконожка начинает сначала просто двигаться вперед, затем приседает, прыгает на одной ножке, проползает между препятствиями (это могут быть стулья, строительные блоки и т. д.) и выполняет другие задания. Главная задача играющих — не разорвать единую «цепь», сохранить Сорконожку в целости.

4. «ВОЛШЕБНЫЕ ШАРИКИ» (Павлова Я. А.)

Цель: Снятие эмоционального напряжения.

Содержание: Дети сидят в кругу. Взрослый просит их закрыть глаза и сделать из ладошек «лодочку». Затем он вкладывает каждому ребенку в ладошки стеклянный шарик - «болик» — и дает инструкцию: «Возьмите шарик в ладошки, согрейте его, сложите ладошки вместе, покатайте, подышите на него, согрейте его своим дыханием, отдайте ему часть своего тепла и ласки. Откройте глаза. Посмотрите на шарик и теперь по очереди расскажите о чувствах, которые возникли у вас во время выполнения упражнения.

5. «МОЙ ХОРОШИЙ ПОПУГАЙ»

Цель: Игра способствует развитию чувства эмпатии, умения работать в группе.

Содержание: Дети стоят в кругу. Затем взрослый говорит: «Ребята! К нам в гости прилетел попугай. Он хочет с нами познакомиться и поиграть. Как вы думаете, что мы можем сделать, чтобы ему понравилось у нас, чтобы он захотел прилететь к нам снова? Дети предлагают: «Говорить с ним ласково», « Научить его играть ит. д. Взрослый бережно передает кому-либо из них плюшевого попугая (мишку, зайчика). Ребенок, получив игрушку, должен прижать ее к себе, погладить, сказать что-то приятное, назвать ласковым именем и передать (или перебросить) попугая другому ребенку. Игру лучше проводить в медленном темпе.

6. « ЦВЕТИК-СЕМИЦВЕТИК »

Цель: Игра помогает детям оценить свое состояние, проанализировать поведение.

Содержание: Взрослый заранее заготавливает вырезанные из картона цветы. На каждом из 7 лепестков нарисованы лица, выражающие разные эмоции.

Ребенок смотрит на лепестки, называет эмоцию и говорит, когда он находился в том или ином состоянии.

В течение учебного года можно провести подобные занятия многократно, а в конце года обсудить с ребенком, изменились ли его взгляды на окружающих и на себя. Например, если ребенок в начале года говорил, что он счастлив, когда ему дарят подарки, а через 2—3 месяца заявил, что чаще всего он бывает счастлив, когда другие дети принимают его в игру, то можно поговорить с ним об этом и спросить, почему у него изменились представления.

7. «В ТРИДЕВЯТОМ ЦАРСТВЕ»

Цель: Игра способствует формированию чувства эмпатии, установлению взаимопонимания между взрослым и ребенком.

Содержание: Взрослый и ребенок (мама и ребенок, воспитатель (учитель) и ребенок и т. д.), прочитав какую-либо сказку, рисуют ее на большом листе бумаги, изображая героев и запомнившиеся события, затем взрослый просит ребенка пометить на рисунке, где бы он (ребенок) хотел бы оказаться.

Ребенок сопровождает рисунок описанием своих походов «в сказке».

Взрослый же в процессе рисования задает ему вопросы: «А что бы ты ответил герою сказки, если бы он спросил тебя..?», «А что бы ты сделал на месте героя?», «А что бы ты ощутил, если бы герой сказки появился здесь..?»

8. «ЭМОЦИИ ГЕРОЕВ»

Цель: Игра способствует формированию эмпатии, умению оценить ситуацию и поведение окружающих.

Содержание: Взрослый читает детям сказку. Ребенку заранее выдаются маленькие карточки с изображениями различных эмоциональных состояний.

В процессе чтения ребенок откладывает на парте несколько карточек, которые, на его взгляд, отражают эмоциональное состояние героя в различных ситуациях.

По окончании чтения каждый ребенок объясняет, в какой ситуации и почему ему кажется, что герой был весел, грустен, подавлен...

В эту игру лучше играть либо индивидуально, либо в малой подгруппе. Текст сказки не должен быть очень большим, должен соответствовать объему внимания и памяти детей определенной возрастной группы.

9. «ЛИПУЧКА»

Цель: Игра способствует развитию умения взаимодействовать со сверстниками, снятию мышечного напряжения, сплочению детской группы.

Содержание: Все дети двигаются, бегают по комнате, желательно под быструю музыку. Двое детей, держась за руки, пытаются поймать сверстников. При этом они приговаривают: «Я — липучка — приставучка, я хочу тебя поймать». Каждого пойманного ребенка «липучки» берут за руку, присоединяя его к своей компании. Затем они все вместе ловят в свои «сети» других.

Когда все дети станут «липучками», они под спокойную музыку танцуют в кругу, держась за руки.

Если музыкальное сопровождение невозможно осуществить, взрослый задает темп игре, хлопая в ладоши. В этом случае темп, быстрый в начале игры, замедляется по мере ее проведения.

10. «КОТИК» (Павлова Я. А.)

Цель: Снятие эмоционального, мышечного напряжения, установление положительного эмоционального настроения в группе.

Содержание: Дети находятся на ковре. Под спокойную музыку дети придумывают сказку про котика, который:

- ◆ нежится на солнышке (лежит на коврик);
- ◆ потягивается;
- ◆ умывается;
- ◆ царапает лапками с коготками коврик и т. д.

В качестве музыкального сопровождения

можно воспользоваться записями аудиокассеты «Волшебные голоса природы»: «Малыш в лесу», «Малыш у реки», «Малыш и птичка» и др.

11. «СЕРЕБРЯНОЕ КОПЫТЦЕ» (Павлова Я. А.)

Цель: Игра способствует как снятию излишнего мышечного напряжения, так и возникновению доверия к окружающим, сплочению детей.

Инструкция: Представь себе, что ты — красивый, стройный, сильный, спокойный, мудрый олень с гордо поднятой головой. На твоей левой ножке — серебряное копытце. Как только ты трижды стукнешь копытцем по земле, появляются серебряные монеты. Они волшебные, невидимые, с каждой вновь появляющейся новой монетой ты становишься добрее и ласковее. И хотя люди не видят этих монет, они чувствуют доброту, тепло и ласку, исходящие от тебя. Они тянутся к тебе, любят тебя, ты им все больше и больше нравишься.

Примечание: Данная игра может стать групповым ритуалом в детском коллективе, одним из способов разрешения конфликтов в группе.

Игры на снятие тревожных состояний

1. «ПОХВАЛИЛКИ»

Цель: Игра способствует повышению самооценки ребенка, повышает его значимость в коллективе.

Содержание: Все дети сидят в кругу (или за партами). Каждый получает карточку, на которой зафиксировано какое-либо одобряемое окружающими действие ребенок должен «озвучить» карточку. Причем, начав словами «Однажды я...». Например: «однажды я помог товарищу в школе», или «Однажды я очень быстро выполнил домашнее задание» и т. д. На обдумывание задания дается 2—3 минуты, после чего каждый ребенок по кругу (или по очереди) делает краткое сообщение о том, как однажды он здорово выполнил то действие или совершил тот позитивный поступок, который указан в его карточке.

После того, как все дети выскажутся, взрослый может обобщить сказанное. Если же дети готовы к обобщению без помощи взрослого, пусть они сделают это сами. В заключении можно провести беседу о том, что каждый ребенок обладает какими-либо талантами, но для того, чтобы это заметить, необходимо очень внимательно, заботливо и доброжелательно относиться к людям, окружающим нас.

2. «ЗА ЧТО МЕНЯ ЛЮБИТ МАМА» **Цель:** Повышение значимости каждого ребенка в глазах окружающих его детей.

Содержание: Все дети сидят в кругу (или за партами). Каждый ребенок по очереди говорит всем, за что его любит мама.

Затем можно попросить одного из детей (желающего), чтобы он повторил, за что любит мама каждого присутствующего в группе ребенка. При затруднении другие дети могут ему помочь.

После этого целесообразно обсудить с детьми, приятно ли было им узнать, что все, что они сказали, другие дети запомнили. Дети обычно сами делают вывод о том, что надо внимательно относиться к окружающим и слушать их.

Примечание: на первых порах дети, чтобы показаться значимыми для других, рассказывают, что мамы любят их за то, что они моют посуду, не мешают маме писать диссертацию, за то, что любят маленькую сестренку... Только после многократного повторения этой игры дети приходят к выводу, что их любят просто за то, что они есть.

3. «НЕДОТРОГИ»

Цель: Игра способствует повышению самооценки ребенка, развитию эмпатии.

Содержание: Взрослый вместе с детьми в течение нескольких занятий рисуют карточки с пиктограммами. Необходимо обсудить с детьми, что означает каждая пиктограмма. Например, картинка с изображением улыбающегося человечка может символизировать Веселье, с изображением, например, двух одинаковых нарисованных конфет — Доброту или Честность. Если дети умеют читать и писать, вместо пиктограмм можно записать на каждой карточке какое-либо положительное качество ребенка (обязательно положительное!). Каждому ребенку выдается 5—8 карточек. По сигналу ведущего дети стараются закрепить на спинах товарищей (при помощи скотча, стикеров и т. д.) все карточки. По следующему сигналу взрослого дети прекращают игру и обычно с большим нетерпением снимают со спины «добычу». На первых порах, конечно, случается, что не у всех играющих оказывается много карточек, но при

многократном повторении игры и после проведения обсуждений ситуация меняется. Во время обсуждения можно спросить у детей, приятно ли получать карточки. Затем можно спросить, что приятнее: дарить хорошие слова другим или получать их самому. Как правило, дети говорят, что нравится и дарить, и получать. Тогда ведущий может обратить их внимание на тех детей, которые совсем не получили карточек или получили совсем мало. Обычно эти дети признаются, что они с удовольствием дарили, но им бы тоже хотелось получить в подарок карточку. Чаще всего, при повторном проведении игры «отверженных» детей не остается.

4. «СКУЛЬПТУРА» (известная игра)

Цель: Развитие умения владеть мышцами лица, рук, ног и т. д., снижение мышечного напряжения.

Содержание: Дети разбиваются на пары. Один из них — скульптор, другой — скульптура. По заданию взрослого (или ведущего-ребенка) скульптор лепит из «глины» скульптуру:

◆ ребенка, который ничего не боится;

◆ ребенка, который всем доволен;

◆ ребенка, который выполнил сложное задание и т. д. Темы для скульптур может предлагать взрослый, а могут выбирать сами дети. Затем дети могут поменяться ролями. Возможен вариант групповой скульптуры.

После проведения игры целесообразно обсудить с детьми, что они чувствовали в роли скульптора, скульптуры, какую фигуру приятно было изображать, какую — нет.

5. «ЛАСКОВЫЙ МЕЛОК»

Цель: Игра способствует снятию мышечных зажимов, развитию тактильных ощущений.

Содержание: Существует хорошее развлечение — рисовать или писать на спине друг у друга различные картинки или буквы, а затем отгадывать, что было изображено.

Данная игра нравится многим детям, но, к сожалению, не очень подходит тревожным мальчикам и девочкам, т. к. они, пытаясь разгадать задумки партнера по игре, могут волноваться, переживать, вследствие чего напрягать мышцы сильнее и сильнее. Поэтому мы предлагаем модификацию данной игры.

Взрослый говорит ребенку следующее: «Мы с тобой будем рисовать друг другу на спине. Что ты хочешь, чтобы я сейчас нарисовал? Солнышко? Хорошо». И мягким прикосновением пальцев изображает контур солнца. «Похоже? А как бы ты нарисовал на моей спине или руке? А хочешь я нарисую тебе солнце „ласковым" мелком?» И взрослый рисует, едва касаясь поверхности тела. «Тебе приятно, когда я так рисую? А хочешь сейчас белка или лиса нарисуют солнце своим „ласковым" хвостиком? А хочешь я нарисую другое солнце, или луну, или что-нибудь еще?» После окончания игры взрослый нежными движениями руки «стирает» все, что он нарисовал, при этом слегка массируя спину или другой участок тела.

6. «ДРАКА»

Цель: Упражнение помогает расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

Содержание: Представьте, что вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-крепко стисните зубы. Сожмите как можно сильнее кулаки, до боли вдавите пальцы в ладони. На несколько секунд затаите дыхание.

Задумайтесь: а, может, и не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади! Встряхните кистями рук. Почувствовали облегчение?

Приложение: Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.

7. «ПОКАТАЙ КУКЛУ»

Цель: Игра способствует снятию мышечных зажимов в области рук, повышению уверенности ребенка.

Содержание: Ребенку дают в руки маленькую куклу или другую игрушку и говорят, что кукла боится кататься на качелях. Наша задача состоит в том, чтобы научить ее быть смелой. Сначала ребенок, имитируя движение качелей, слегка покачивает рукой, постепенно увеличивая амплитуду движений (движения могут быть в различных направлениях), затем взрослый спрашивает ребенка о том, стала ли кукла смелой, если нет, то можно сказать ей, что она должна делать, чтобы преодолеть свой страх. Затем игру можно продолжить еще раз.

8. «ДОБРЫЙ — ЗЛОЙ, ВЕСЕЛЫЙ — ГРУСТНЫЙ»

Цель: Игра помогает расслабить мышцы лица.

Содержание: Взрослый предлагает ребенку вспомнить различных героев любимых сказок. Затем просит ребенка ответить на следующие вопросы: «Кто из этих героев самый добрый? А кто самый злой? Кто самый веселый? А кто самый грустный? А каких ты еще знаешь героев (удивленных, испуганных и т. д.)?» Затем все названные персонажи ребенок рисует на листе бумаги. После этого взрослый говорит: «Я сейчас попробую загадать какого-либо из этих героев и показать тебе, как он выглядит. А ты отгадай, кто это». Взрослый делает веселое выражение лица. Ребенок отгадывает, какой из нарисованных персонажей бывает таким. Затем ребенок изображает выражение лица любого героя, а взрослый отгадывает, кто это. Данную игру можно порекомендовать тревожным детям и их тревожным родителям.

Комплекс упражнений для нервно-мышечной релаксации, снятия напряжения

Нижняя часть ног. Ступни ног плотно стоят на полу. Сначала, не отрывая пальцев, поднимите максимально высоко пятки. Задержите их в таком положении и расслабьте. Через 5-10 секунд повторите упражнение. После этого выполняется упражнение для противоположной группы мышц. Не отрывая пятки от пола, поднимите носки как можно выше. Мягко расслабьте. Повторите то же самое еще раз.

Внимательно прислушайтесь к возникновению и распространению ощущений тепла и тяжести, которые наполняют ступни ног и поднимаются выше, к коленям.

Бедра и живот. Вытяните ноги прямо перед собой, как можно прямее, оттягивая носки. Напрягите их, как бы пытаясь достать до противоположной стены, а затем мягко расслабьте мышцы. Ноги мягко опустятся на пол, и вместе с этим от коленей к туловищу начнет распространяться волна тепла, приятной тяжести. Мысленно остановитесь на этом ощущении.

Грудная клетка. Сделайте глубокий вдох, как бы вдыхая весь воздух, который вас окружает. После небольшой задержки дыхания – выдохните. Обратите внимание на разницу в ощущениях между периодами энергичного напряжения на вдохе и расслабления на выдохе. Старайтесь почувствовать ощущение тепла внутри туловища, в верхней части живота, которое появляется сразу после полного выдоха.

Руки. Сожмите плотно кисти в кулаки. Сделайте это настолько сильно, насколько возможно. После нескольких мгновений напряжения расслабьте их. Для расслабления противоположной группы мышц максимально широко раздвиньте пальцы, задержите их в таком положении, сбросьте напряжение. По ходу выполнения упражнения и в паузах между ним прислушайтесь к возникающим ощущениям, зафиксируйте момент потепления и возникновения приятной тяжести в руках.

Плечи и шея. Упражнение состоит в пожимании плечами в вертикальном направлении. Мысленно попытайтесь достать до мочек ушей кончиками плеч. После сильного напряжения мышц расслабьтесь. Сконцентрируйте внимание на возникающих ощущениях размягченности, тепла.

Лицо. Сначала широко улыбнитесь. настолько широко, чтобы получилась «улыбка до ушей». Сбросив напряжение, после 5-10-секундного перерыва сожмите губы в плотную трубочку. Мягко расслабив мышцы, почувствуйте, как в нижней части лица, по щекам, к ушам распространяются легкие волны приятного тепла, исчезают остатки напряжения, нижняя челюсть тяжелеет, рот приоткрывается.

Крепко сожмите веки, так крепко, будто в них попало мыло. Расслабив мышцы, почувствуйте, как глазные впадины наполняются тягучим теплом, в котором тонут неприятные ощущения усталости, перенапряжения. В последнем упражнении надо высоко поднять брови при закрытых глазах, как будто чем-то сильно удивлены. Сняв напряжение, обратите внимание, как лоб разглаживается, становится ровным и «чистым». После небольшой тренировки можно почувствовать, что его как бы овевают волны прохладного ветерка.

После выполнения всех упражнений сделайте паузу 1-2 минуты, чтобы почувствовать полное расслабление всех мышц лица и туловища. Погрузитесь в ощущение полного покоя и отдыха.

Закаливание детского организма

Закаливание занимает прочное место в ритме жизни детей детского сада, это система закаливающих моментов в ритме дня, организованная на основе принципов, которые позволяют достичь желаемых результатов:

- *регулярность*. Это ежедневные занятия, которые проходят в одно и то же время суток. Замечено: суточные ритмы наиболее эффективны и устойчивы в детском организме, им подчиняется деятельность многих органов и систем;
- *постепенность*. Постепенное увеличение нагрузки, поэтапный переход к более сильным формам закаливания позволяют, пусть медленнее, но зато увереннее достигать желаемого результата;
- *интенсивность*. Сила воздействия должна быть выше привычных температурных норм постоянной среды обитания. Чем интенсивнее воздействие, тем ярче ответная реакция организма;
- *сочетаемость* одного вида закаливания с другими видами, многофакторность природного воздействия, т.е. использование солнца, воздуха, земли, снега.
- *комплексность*. Он означает, что процедуры закаливания должны восприниматься шире, нежели просто обливание водой. Это прогулки, бег, сон на свежем воздухе;
- закаливание должно проходить на фоне *положительных эмоций*. Проведение процедуры закаливания должно быть приятным, вызывать положительные эмоции. Здесь также важно учитывать индивидуальность ребенка и состояние его здоровья.
- *постепенное расширение зоны воздействия и увеличение времени проведения процедуры*.

При организации закаливающих процедур соблюдаются следующие требования:

- комплексная оценка здоровья ребенка, на основе чего определен тип и дозировка закаливания;
- координация действия педагогов и родителей по выбору средств и методов закаливания, преимущественности в их проведении;
- учет противопоказаний к закаливанию организма: менее пяти дней после выздоровления или профилактической прививки; менее двух недель после обострения хронического заболевания; повышение температуры, признаки начинающегося заболевания; негативное отношение ребенка; температура окружающего воздуха ниже нормы.

К закаливанию часто болеющих, ослабленных детей надо подходить очень осторожно: наблюдать за ответными реакциями, постоянно консультироваться с педиатром. Ни в коем случае нельзя лишать ослабленного ребенка закаливания, так как именно ему оно необходимо для здоровья.

<i>Метод</i>	<i>Методика</i>	<i>Противопоказания</i>
<i>Воздух</i> (температурное воздействие на организм)		
Утренняя гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> - в спортивном зале, хождение босиком (<i>в холодный период года</i>) - на свежем воздухе в облегченной одежде (<i>в теплый период года</i>) 	Медицинский отвод после болезни
Прогулка	Прогулки на свежем воздухе в любую погоду в одежде по сезону	
Сон без маек при открытых фрамугах	Учитывать физическое и соматическое состояния ребенка, не допускать сквозного потока холодного воздуха	Температура воздуха в спальне ниже нормы
Воздушные ванны	Использование разницы температуры воздуха: <ul style="list-style-type: none"> - в спальне, в групповой комнате - сон под одеялом, под пододеяльником; - хождение раздетым до и после дневного сна; - НОД: двигательная деятельность без масок, босиком 	Температура воздуха в группе ниже нормы
Хождение по	Для данного метода закаливания используется три	Температура

солевым дорожкам	<p>дорожки из грубого полотна (0,4 x 1,5 м). Первая смачивается в 10% растворе поваренной соли, вторая в чистой воде, третья остается сухой. Дети шаркающим шагом проходят по очереди по всем дорожкам 2-3 раза.</p> <p>Хождение по солевым дорожкам можно совместить его с хождением по ребристой доске или по "Дорожке Здоровья" (специальный массажный коврик или коврик для ванной типа "травка").</p> <p>Подобные дорожки используют для профилактики плоскостопия и являются активными раздражителями рецепторов, находящихся на стопе ребенка.</p>	воздуха в группе ниже нормы
Хождение босиком	<p>Технически самый простой нетрадиционный метод закаливания, одновременно является хорошим средством укрепления свода стопы и связок.</p> <p>Начинается хождение босиком при температуре пола не ниже +18. Вначале это осуществляется в носках в течении 4-5 дней, затем полностью босиком по 3-4 минуты.</p> <p>Время процедуры увеличиваем ежедневно на 1 минуту и доводим до 20-25 минут. Процедура очень физиологична и хорошо переносится детьми любого возраста. Поэтому мы проводим её с раннего возраста.</p> <p>Хождение босиком не требует специально отведенного времени в режиме дня, проводится в период подготовки к дневному сну или после него, во время физкультурных мероприятий.</p>	<p>Температура воздуха в группе ниже нормы</p> <p>Учет физического и соматического здоровья</p>
Солнце (общее температурное воздействие на организм)		
(Солнечные ванны, световоздушные ванны)	<p>При проведении прогулки</p> <ul style="list-style-type: none"> - использование ослабленного влияния атмосферы (раннее утро, после полудня); - проведение солнечных ванн в облачные дни; - использование отраженных лучей (в тени); - изменение площади открытой поверхности кожи подбором одежды; - изменение продолжительности процедуры. 	Признаки ОРЗ; температура воздуха выше 30 °С
Вода (температурные и механические раздражающие воздействия на кожу, органы обоняния, дыхательную систему)		
Полоскание рта кипяченой водой (отварами трав, минеральной водой)	<p>Постепенное обучение полосканию рта, начиная с 1-й младшей группы</p> <ul style="list-style-type: none"> - кипяченая вода (<i>ежедневно</i>) - чередование процедур: 2 недели - отвар трав, 2 недели – минеральная вода (<i>в период профилактики гриппа, ОРЗ</i>) 	Аллергическая восприимчивость
Умывание прохладной водой	Ежедневные процедуры в период гигиенического умывания	
Обширное умывание	Постепенное обучение элементам обширного умывания, начиная от кончиков пальцев до локтя, плеча, шеи с переходом к подбородку, и умыванию лица. (<i>Процедура проводится 1 раз в день после сна</i>)	Температура воздуха в группе ниже нормы. Наличие медицинских отводов
Плавание (<i>1 раз в неделю</i>)	Организация образовательного процесса осуществляется на основе программы Осокиной Т.И. Как научить детей плавать. М., 1985. (Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. – М.: Просвещение, 1991.)	Некоторые формы заболевания почек, сердца, ОРЗ, ОРВИ, адаптационный период
Гигиенический душ (<i>в летний период</i>)	Эффект закаливания не мене хорош, чем обливание или обтирание, так как здесь к температурному фактору присоединяется эффект давления струи. Вода, льющаяся из душа, оказывает массирующее действие. Это поднимает	Температура воздуха в группе ниже нормы. Наличие медицинских отводов

	<p>тонус мышечной системы, увеличивает работоспособность, придает бодрость, способствует подъему энергии.</p> <p>Температура воды, в начале проведения процедуры не вызывающая чувства охлаждения (примерно +36 - +37 С⁰) с постепенным снижением ее при тщательном контроле за реакцией детей. Время пребывания под душем 20-40 секунд.</p> <p>Душ используется и для поддержания чистоты тела ребенка. В летнее время это особенно важно, т.к. открытые части тела легко загрязняются. Поэтому, прежде всего, нужно вымыть ноги и руки с мылом.</p>	Признаки ОРЗ
Обливание прохладной водой	<p><i>Эти два вида закаливания сочетаются и проводятся в соответствии со временем года.</i></p> <p>В летний период дети в одних трусиках выходят на траву и обливаются прохладной водой (+18 - +22°С), после чего не растираются, а высыхание происходит естественным путем.</p> <p>В зимний период дети в одних трусиках выбегают на снег, растираются им (при желании).</p> <p>После процедуры не рекомендуется вытирать тело. Естественное высыхание мобилизует энергетическую способность организма</p> <p><i>Данный вид закаливания проводится только по желанию родителей, позитивной реакции ребенка</i></p>	Наличие медицинских отводов Температура воздуха ниже нормы Признаки ОРЗ
Хожение по снегу босиком (растирание снегом)		

Комплекс дыхательных упражнений

Универсальным является обучение четырехфазовым дыхательным упражнениям, содержащим равное по времени этапы: «вдох—задержка — выдох—задержка». Вначале каждый из них может составлять 2 — 3 сек. с постепенным увеличением до 7 сек. Как уже отмечалось, вначале необходима фиксация психологом рук ребенка, что значительно облегчает обучение. Психолог должен также вслух отсчитывать указанные временные интервалы с постепенным переходом к самостоятельному выполнению упражнений ребенком. Правильное дыхание — это медленное, глубокое, диафрагмальное дыхание, при котором легкие заполняются от самых нижних отделов до верхних, состоящее из следующих четырех этапов:

- 1-й — вдох: расслабить мышцы живота, начать вдох, опустить диафрагму вниз, выдвигая живот вперед; наполнить среднюю часть легких, расширяя грудную клетку с помощью межреберных мышц; приподнять грудину и ключицы, наполнить воздухом верхушки легких.
- 2-й — пауза.
- 3-й — выдох: приподнять диафрагму вверх и втянуть живот; опустить ребра, используя группу межреберных мышц; опустить грудину и ключицы, выпуская воздух из верхушек легких.
- 4-й — пауза.

Отработку дыхательных упражнений лучше всего начинать со стадии выдоха, после чего, выждав естественную паузу и дождавшись момента, когда появится желание вдохнуть, сделать приятный, глубокий, без напряжения вдох ртом или носом. Нужно внимательно следить за тем, чтобы двигалась диафрагма и оставались спокойными плечи. При выполнении упражнения в положении сидя или стоя не нагибаться вперед. Все упражнения выполняются по 3—5 раз.

1. Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. На 2 — 5сек. задержать воздух, затем начать выдох ртом с подтягиванием брюшной стенки; в конце выдоха опускается грудь. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.

2. Правую руку положить на область движения диафрагмы. Сделать выдох и, когда появится, желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза {задержать грудную клетку в расширенном состоянии}. Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза.

3. После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шеи. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.

4. «Шарик». Повышение эффективности выполнения дыхательных упражнений достигается благодаря использованию образного представления, подключения воображения, так хорошо развитого у детей. Например, возможен образ желтого или оранжевого теплого шарика, расположенного в животе (соответственно надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания). Ребенку также предлагается вокализовать на выдохе, припевая отдельные звуки (а, о, у, щ, х) и их сочетания (з переходит в с, о — в у, ш — в г ц, х и и т.п.).

5. «Ветер». На медленном выдохе пальцем или всей ладонью прерывать воздушную струю так, чтобы получился звук ветра, клич индейца, свист птицы.

6. Сесть или встать прямо. Сделать медленный вдох через нос и медленный выдох через узкое отверстие, образованное губами, на свечу (перышко, воздушный шарик), которая стоит перед ребенком. Голову вперед не тянуть. Пламя должно плавно отклониться по ходу воздушной струи, Затем немного отодвинуть свечу и повторить упражнение; еще больше

увеличить расстояние и т.д. Обратите внимание ребенка на то, что при удалении свечи мышцы живота будут все более напряженными.

После усвоения ребенком этих навыков можно переходить к упражнениям, в которых дыхание согласуется с движением. Они выполняются на фазе вдоха и выдоха, во время пауз удерживается поза.

7. Исходное положение (и. п.) — лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую, левую), ногу (левую, правую) затем две конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого У. выполняется лежа на животе.

8. И.п. — сесть на пол, скрестив ноги, спина прямая (!). Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом. Это упражнение хорошо тем, что оно автоматически заставляет ребенка дышать правильно, у него просто нет другой возможности.

9. И. п. то же, либо встать на колени и сесть на пятки, ноги вместе. Прямые руки расставлены в стороны параллельно полу. Кисти сжаты в кулаки, кроме больших пальцев, вытянутых вовне. С вдохом поворачивать руки большими пальцами вверх; с выдохом — вниз. Вариант: руки вытянуты вперед, и большие пальцы поворачиваются в такт дыханию налево и направо.

10. И.п. то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом поднять левую кисть вверх, одновременно опуская правую вниз (движение только в лучезапястном суставе). С выдохом левая кисть идет вниз, правая — вверх.

11. И. п. то же. Дыхание: только через левую, а потом только через правую ноздрю. При этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, а левую — мизинцем правой руки. Дыхание медленное, глубокое. Как утверждают специалисты в области восточных оздоровительных практик, в первом случае активизируется работа правого полушария головного мозга, что способствует успокоению и релаксации. Дыхание же через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, повышая рациональный (познавательный) потенциал.

12. И. п. — встать, ноги на ширине плеч, руки опущены, ладони обращены вперед. На быстром вдохе руки притягиваются к подмышкам ладонями вверх. На медленном выдохе опускаются вдоль тела ладонями вниз. Такой тип дыхания оказывает мощное мобилизующее действие, быстро снимает психоэмоциональное напряжение.

13. И.п. то же. На медленном вдохе руки плавно разводятся в стороны и поднимаются вверх (или в стороны и к груди) — «притягивающее движение». На выдохе — «отталкивающее движение» — опускаются вдоль тела ладонями вниз. Это упражнение гармонично сочетается с представлением о втягивании в себя солнечного света и тепла, распространении его сверху вниз по всему телу.

14. И. п. — встать, ноги вместе, руки опущены. На вдохе медленно поднять расслабленные руки вверх, постепенно «растягивая» все тело (не отрывать пятки от пола); задержать дыхание. На выдохе, постепенно расслабляя тело, опустить руки и согнуться в пояснице; задержать дыхание. Вернуться в и. п.

15. И. п. — встать, ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулаки, большие пальцы внутри ладоней, кулаки прижаты к низу живота. На медленном вдохе, поднять кулаки над плечами, сохраняя локти слегка согнутыми, прогнуться в спине, разводя плечи и запрокидывая голову; вытянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки (представьте, что вы только что проснулись и сладко потягиваетесь). Зафиксировать эту позу, задержать дыхание На выдохе руки вниз, пытаясь «достать» пальчиками до пола.

16. Ребенок кладет одну руку на грудь или живот и акцентирует внимание на том, как на вдохе рука поднимается, а на выдохе — опускается. Затем в такт с дыханием другой рукой он показывает, как дышит (на вдохе рука поднимается до уровня груди, а на выдохе — опускается). Далее ребенок должен плавно и медленно поднимать и опускать руку или обе руки одновременно в такт дыханию, но уже на определенный счет (на 8, на 12).

В процессе последующей коррекции отработанные и закреплённые (автоматизированные) дыхательные упражнения сочетаются с любым из описываемых ниже заданий, что требует дополнительного внимания со стороны специалиста.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой

Эта гимнастика дыхательная известна давно. Ее создатель Александра Николаевна Стрельникова. Еще в прошлом веке, а точнее в 1973 году, было зарегистрировано авторское право на методику, которая предлагала эффективный способ лечения болезней, связанных с потерей голоса. Поскольку сама Александра Николаевна была певицей, то испытала этот метод на себе. В молодости она теряла голос, который восстановлен был благодаря волшебной дыхательной гимнастике.

Сейчас этот совершенно уникальный комплекс движений и дыхательных упражнений предлагают использовать не только для восстановления голоса. В перечень заболеваний, от которых можно избавиться или намного облегчить состояние больного, входит и бронхиальная астма, и хронический гайморит, и пневмония, и заболевания сердца, сосудов. Методика показана при расстройствах половой системы.

Причем и для мужчин, и для женщин. Лечат этой гимнастикой дыхательной болезни желудка, кишечника, суставов, костей, и многие другие. Это подтверждено, как клиническими исследованиями, так и отзывами тех, кто применял на себе ее феноменальное воздействие.

Основные принципы

Согласитесь, что каждая дыхательная гимнастика – особенная. Эту же можно назвать еще и парадоксальной. Если следовать основным принципам, то вдох и выдох по этой методике, надо делать тогда, когда движения, которые предусмотрены в этом комплексе, затрудняют предлагаемую в этот момент форму дыхания. Например, упражнение на сжатие грудной клетки (наклоняемся вперед, руки сводим перед грудью и др.) – вдох. А при ее расширении, имеется ввиду, грудной клетки (выпрямляемся после наклона, разводим в стороны руки), наоборот – выдох.

Вдох делать надо через нос, причем проявляя всю свою эмоциональность и артистизм. Сама создательница метода, рекомендовала представить состояние «принюхивания». Как будто человек услышал запах дыма или гари и стал принюхиваться. Как еще говорят – шмыгать носом. Причем, выразить надо в этот момент удивление, ужас или восхищение.

Еще один принцип стрельниковской дыхательной гимнастики – при вдохе рот должен быть закрыт. Но губы надо сжимать не сильно. Они должны быть чуть расслабленными. При вдохе нельзя напрягать лицевые мышцы, выпячивать живот, плечи поднимать или расправлять грудную клетку.

Количество воздуха, которое вы будете набирать, должно быть небольшим. У каждого норма своя. Установить ее можно только попробовав такое дыхание. Когда при вдохе и выдохе вы не будете чувствовать дискомфорт или головокружение, значит это ваша норма.

Выдыхается воздух через рот. При этом губы разжимаются естественно и произвольно. Выходу воздуха не должно ничего мешать. Частота вдохов в минуту, примерно 60 – 72 раза. При дыхании должно впечатление создаваться, как будто шину накачиваем.

Начинать можно минимум с двух таких вдохов – выдохов. Количество их вырастать должно в геометрической прогрессии: 2 – 4. Далее: 8 – 16 – 32 и т. д. Изначально упражнения делаем до того момента, когда почувствуем дискомфорт. Считать свои вдохи – выдохи можно под мотивы песен. Так, например, куплет «Чижика–пыжика» незатейливого – это 8 вдохов. А 32 – это уже куплет, любимой многими песни «Подмосковные вечера».

Дыхание таким образом осуществляется во время определенного комплекса упражнений, которые тоже разработала А. Н. Стрельникова.

Если применять эту чудодейственную методику для лечения, какого ни будь заболевания, то заниматься надо два раза в день. Это утро – один раз, и второй – вечером. Начиная с

минимального количества, доводим комплекс вдох - выдох – движение до 1500 за одно занятие. Упражнения можно делать до еды и после. Только после еды надо выдержать паузу – час или даже полтора. С целью профилактики можно делать данную дыхательную гимнастику и один раз в день.

Физические упражнения

Основных упражнений, которые предлагает данная методика – 12. Освоив элементарные, так сказать, разминочные, постепенно переходим к более сложным.

И так, первое упражнение можно образно назвать **«Ладошки»**. Исходное положение – стоя. Становимся прямо и сгибаем в локтях руки. Локти опущены вниз, а ладонки раскрыты и развернуты от вас. Эту позу еще называют «позой экстрасенса». Сжимая кисти в кулак, делаем шумные, короткие и ритмичные вдохи через нос. Количество таких вдохов – движений - четыре. После первой серии желательно побыть несколько секунд в покое (4 – 5 сек). Стрельниковская норма в данном упражнении – 24 раза (4 вдоха за подход).

Так называемые **«Погончики»**, тоже делаем в положении стоя. Сжимаем кисти рук в кулаки и подтягиваем их на уровень пояса. Когда руки выпрямляем, причем резко, и тянем кулаки к полу, то делаем короткий вдох. Выдох - через рот приоткрытый. В это время ставим руки в исходную позицию. Таких вдохов - движений надо сделать подряд 8 раз. Всего 12 серий с перерывами по 4- 5 сек.

«Насос», так называется упражнение, при котором надо делать пружинящие наклоны вперед. Представим, что качаем шину. Ритм такой, как будто идете строевым шагом. При легком наклоне, спину надо округлить, а голову наклонить. Наклоняемся не глубоко, достаточно на уровень пояса. Вдох, причем мгновенный, делаем на самой нижней точке движения. Выправляемся тоже не до конца – выдох. Ограничения для этого упражнения тоже есть. Низко нельзя наклоняться тем людям, у кого очень высокое артериальное давление или внутриглазное, внутричерепное, у кого давний радикулит или остеохондроз, травмы позвоночника, головы. Им надо делать чуть заметный наклон и обязательно короткий и шумный вдох, конечно же, через нос. Выдох, напротив, очень спокойный и пассивный, через рот. Постепенно доводим количество упражнений до 12.

Полуприседание с поворотом, которое называли **«Кошки»**, напоминает танцевальные движения. Начинаем, как всегда, с исходной позиции – стоя. Ноги вместе. Затем немного присев, поворачиваем туловище поочередно вправо и влево. Руки при повороте выполняют, как бы хватательные движения. Когда делается поворот, то он должен сопровождаться коротким, резким вдохом и именно через нос. Выдыхаем ртом легко и произвольно. Выполнить надо 12 раз.

«Обними плечи» - образное название следующего упражнения. Исходная позиция – стоя, поднятые на уровень плеч и согнутые в локтях руки. Далее, производим движение, которое напоминает объятия, только не кого - то, а самого себя. Этот жест должен быть резким. Позиции рук меняем – сверху, то рука правая, то левая. При таком движении рук, встречном, когда верхний отдел легких сжимается, делаем шумный и быстрый вдох. Для этого упражнения, есть ограничения. Тем, кто перенес инфаркт или у кого ишемическая болезнь, врожденный порок сердца, делать процедуру нельзя.

Следующее упражнение, немножко похоже на **«Обними плечи»**. Только обнимаем мы себя, нагнувшись назад. И так, поставив ноги немножко уже плеч, делаем неглубокий наклон вперед, вытягиваясь к полу. В точке максимальной – вдох. Без остановки делаем наклон назад, прогибаясь при этом в пояснице. Обнимаем свои плечи руками и при этом – резкий вдох. При заболеваниях позвоночника, движения ограничиваем, но не отказываемся полностью от упражнения. Норма – 12 раз.

«Ушки». Принять позицию исходную надо так, чтобы ноги стояли не на ширине плеч, а уже. Руки опущены. Переменные наклоны головой вправо, а затем влево – основные движения. Когда голова достигнет конечной точки движения – плеча, то делаем резкий вдох. Не забывайте, что вдыхаем воздух через нос, а выдыхаем, причем, плавно и спокойно – через рот.

Следующее упражнение тоже знакомо многим – повороты головы. Позиция исходная та же – ноги уже плеч. Попеременно направо сначала, а затем налево поворачиваем голову, причем не

останавливаясь. Когда достигли поворота максимального, делаем носом шумный вдох. Крылья носа при этом сжимаются и втягиваются. Выдох идет, можно сказать, автоматически через чуть-чуть приоткрытый рот.

Упражнение, которое называется «**Малый маятник**», тоже предполагает наклоны головы. Только делаем их попеременно вперед и назад. Принимаем исходную позицию такую же, как и в предыдущем упражнении. Затем, наклоняем голову вперед и, как бы смотрим в пол. Резкий вдох носом, делаем в конце движения. Выдох не задерживаем. Он должен быть свободным и произвольным. Движение головы назад происходит в таком же режиме.

«**Перекаты**» - комплекс движений, который делаем в ритме пружинящих приседаний. Одна нога должна быть впереди, другая, соответственно – сзади. Приседая на выставленной вперед ноге, делаем вдох. Ногу выпрямляем – выдох. Сделав 12 раз, ногу, на которую приходится центр тяжести в данном упражнении, меняем. Делаем те же движения и ту же систему вдох – выдох, уже приседая на другой ноге.

И еще одно упражнение, которое называется «**Шаги**». При его выполнении складывается впечатление, будто вы шагаете, только на месте. При этом, высоко поднимаете ноги. И так, исходная позиция – стоя. Ноги -немножко уже плеч. Сгибаем сначала ногу левую и приподнимаем ее на уровень своего живота. Нога должна быть расправлена от колена с вытянутым носочком. При этом надо еще присесть немного на правой ноге. Делая эти движения, вдыхаем через нос коротко и шумно воздух. Выпрямившись после упражнения, делаем приседание другой ногой. 8 подходов по 8 вдохов – это та норма, к которой надо постепенно прийти. Людям с больным сердцем, нагрузку делать надо минимальную. А тем, у кого тромбоз или травмы ног, упражнение разрешается делать сидя, а то и лежа.

Второй этап – теперь уже та нога, которую сгибаем, отводится назад. Приседая на другой, делаем вдох. Возвращаясь в позицию исходную – выдох. Рассчитываем на 4 подхода по 8 вдохов.

Дополнительные рекомендации

Перечисленный выше комплекс упражнений и дыхания, надо осваивать постепенно. Сначала запомнить и довести, практически, до автоматизма первые три упражнения, которые образно называются «Ладочки», «Погончики» и «Насос». Затем, можно добавлять по одному упражнению каждый день. Дальнейшая последовательность такова: «Кошки», «Обними плечи», «Большой маятник». Далее - «Ушки», «Повороты головы», «Малый маятник». И последними осваиваем «Перекаты» и «Шаги».

Главное правило, все - таки - не навреди. Если почувствуете при выполнении комплекса хоть малейший дискомфорт или головокружение, то занятия сразу же надо приостановить. Тем людям, которые перенесли инфаркт или инсульт, тяжелые операции или получили сильные травмы, лучше посоветоваться с врачом, перед тем, как осваивать любую дыхательную гимнастику, в том числе и стрельниковскую.

Здоровым людям можно проводить занятия без всяких ограничений. Благодаря физическим упражнениям и дыханию, которое рекомендует А. Н Стрельникова, все группы мышц, все органы начинают активно и слаженно работать, повышается иммунитет. А это главное, в профилактике любого заболевания. Будьте здоровы!

Закаливающая процедура «Растирание сухой варежкой».

Комплекс упражнений для самомассажа

В своей работе успешно использую данный метод закаливания.

Растирание сухой варежкой - мощное оздоровительное средство, при помощи которого в 2-4 раза снижаются простудные заболевания; оказывающее общеукрепляющее воздействие на организм, повышающее тонус ЦНС, улучшающее кровообращение, нормализующее обмен веществ.

Необходимо соблюдать несколько условий:

- 1) процедуры проводятся не от случая к случаю, а систематически, каждый день;
- 2) продолжительность процедур увеличивается постепенно;
- 3) обязательно учитывается состояние здоровья и эмоциональное состояние ребёнка.

Эффект закаливающих процедур достигается через 2-3 месяца. В случае лёгких заболеваний детей не следует отменять закаливание - лучше просто уменьшить нагрузку и интенсивность растирания. В случае тяжёлой болезни ребёнка закаливающие процедуры возобновляют по щадящему режиму через 1-2 недели после полного выздоровления.

Температура воздуха при сухом растирании составляет 16-20 градусов.

Обтирание частей тела начинают до лёгкой красноты кожи сверху вниз в определённой последовательности: шея, грудь (спина, рёбра (по очереди с каждой стороны, руки, ноги).

Каждую часть тела обтирают отдельно. Длительность одной процедуры от 1 до 3 мин.

Все упражнения проводятся в свободном темпе, без принуждения. Дыхание при выполнении упражнений свободное. Можно использовать негромкое музыкальное сопровождение.

Цели проведения «сухого растирания»:

- профилактика простудных заболеваний;
- закаливание;
- подводить к сознательному желанию быть здоровым.

Время выполнения: лучше после дневного сна, в сочетании с гимнастикой после сна.

Комплекс упражнений для самомассажа

1. «Растираем шею» - прямыми движениями рук вверх-вниз растирают себе шею от ключицы до подбородка и обратно (3 раза)

2. «Птичка» - кладут руку себе на правое плечо, ведут руку от правого плеча к левому и обратно, рисуют крылья птички (3 раза)

3. «Большие и маленькие круги на груди» - кладут руку себе на грудь, круговыми движениями от вилочковой железы по часовой стрелке рисуют «маленькие круги», а затем большие «круги на груди» (3 раза)

4. «Большие и маленькие круги на животе» - опускают руку себе на живот, круговыми движениями по часовой стрелке «рисуют маленькие круги», а затем «большие круги» на животе (3 раза)

5. «Гармошка» - кладут руку себе на правый (левый) бок, сверху вниз, снизу вверх проводят себе по рёбрам, играют на гармошке, приговаривая: «Тили, тили, трали вали» (по 3 раза с каждой стороны)

6. «Катаемся с горки» - вытягивают вперёд руку без варежки, кладут руку в варежку на кисть вытянутой руки, от кисти до плеча проводят варежкой вверх и обратно: «поднимаются, катаются с горки» (3 раза)

7. «Надеваем браслеты» - проводят варежкой вокруг руки на уровне запястья, локтя, плеча: «надевают браслеты» (3 раза) То же другой рукой.

8. «Катаемся с горки» - вытягивают вперёд правую ногу, кладут руку в варежку на стопу вытянутой ноги, проводят варежкой от стопы до бедра и обратно «катаются с горки» (3 раза) Меняют ногу, движения повторяются.

Предусматривается однократное использование варежки, после массажа дети снимают их и кладут в специальный мешок (контейнер).

Методика профилактики зрительного утомления и развития зрения у детей*(по Ковалеву В.А.)*

По данным Э.С. Аветисова, близорукость чаще возникает у детей с отклонениями в общем состоянии здоровья. Среди детей, страдающих близорукостью, число практически здоровых в 2 раза меньше, чем среди всей группы обследованных школьников. Несомненно, связь близорукости с простудными, хроническими, тяжелыми инфекционными заболеваниями. У близоруких детей чаще, чем у здоровых, встречаются изменения опорно-двигательного аппарата – нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие. Нарушение осанки, в свою очередь, угнетает деятельность внутренних органов и систем, особенно дыхательной и сердечно-сосудистой. Следовательно, у тех, кто с самых ранних лет много и разнообразно двигается, хорошо закален, реже возникает близорукость даже при наследственной предрасположенности. Разумный режим дня, двигательная активность, правильное питание, все это должно занять важное место в комплексе мер по профилактике близорукости и её прогрессированию, поскольку физическая культура способствует как общему укреплению организма и активизации его функций, так и повышению работоспособности глазных мышц и укреплению склеры глаз. Специальные упражнения для глаз (по Аветисову).

Специальные упражнения для глаз – это движение глазами яблоками во всех возможных направлениях вверх-вниз, в стороны, по диагонали, а также упражнения для внутренних мышц глаз. Их надо сочетать с обще развивающими, дыхательными и коррегирующими упражнениями. При выполнении каждого из них (особенно с движениями рук) можно выполнять и движения глазного яблока, фиксируя взгляд на кисти или удерживаемом предмете. Голова при этом должна быть неподвижной. Амплитуда движения глазного яблока максимальная, темп средний или медленный.

Важно строго соблюдать дозировку специальных упражнений. Начинать следует с 4-5 повторений каждого из них, постепенно увеличивая до 8-12.

НАШИ ЗАМЕЧАНИЯ: по нашим наблюдениям, лучших результатов воздействия подобных упражнений мы достигли тогда, когда этим упражнениям предшествовали обще развивающие упражнения. Мы рекомендуем делать разминку в среднем темпе, заканчивая её легким бегом. Время бега – до 3-х минут. Затем мы давали упражнения для мышц глаз. Стимулирующее воздействие предварительной разминки заключается в том, что в корковом отделе ЦНС происходит локальное установление временных связей между двигательным и зрительными корковыми отделами анализаторов. Это стимулировало глазодвигательные функции и светоощущающий аппараты зрения.

Тренажер «Солнышко»

Для изготовления тренажера нужен материал темного цвета, из которого шьются две рукавички. Из желтой, красной или оранжевой материи вырезаются два кружка размером 4-5 см. Они нашиваются в центр ладонной поверхности рукавичек снаружи.

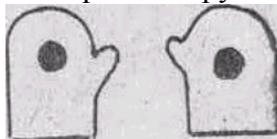


Рис. 1. Тренажер «Солнышко»

Тренажер применяется для детей с ясельного возраста, с успехом может быть применен в дошкольных группах детского сада.

Схема проведения упражнений:

- Положение рук «в стороны». 10-15 секунд поочередно сжимать и разжимать ладони. Дети переводят точку зрака, держа голову неподвижно. Воспитатель контролирует выполнение задания, глядя в глаза детям.
- Положение рук «в сторону-вверх /одна рука/ и другая в сторону – вниз. Рука как бы показывают диагональ прямоугольника. Продолжительность 10-15 секунд. Поменять положение рук.
- Одну руку вытянуть перед собой, раскрыть ладонь, сжать и убирать на 40-50 см к себе и снова раскрыть. Ребенок видит «объект» постоянно перемещающийся в глубину от него и к нему.

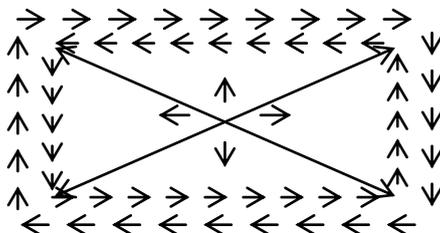
В результате сокращаются и расслабляются все глазодвигательные мышцы ребенка. Развивается конвергенция и аккомодация глаз.

Примечание: Вместо солнышка, на рукавичку можно пришить бабочек и др. предметов.

Тренажеры для детского сада «Видеоазимут»

Он выполняется в виде рисунка прямоугольника на ватмане, на щите из фанеры и др. Его размеры от 30 x 42 см до 140 x 330 см. Он служит развитию конвергенции глаз, поможет снять зрительное утомление после занятий, работы с компьютером и др.

Тренажер выполняется в виде рисунка из разноцветных стрелок и линий. Общий замысел рисунка мы предлагаем ниже.



Внешний периметр тренажера-рисунка нанесен красными стрелками. Длина и ширина их подбирается произвольно, но расстояние между ними мы рекомендуем в 20 см, не более. Размеры прямоугольника могут быть 150 x 290-320 см. Нужно выдержать примерное соотношение сторон 1:2. Направление стрелок красного цвета по часовой стрелке.

Отступив во внутрь на 10-15 см, мы наносим второй прямоугольник зеленого цвета стрелками в обратном направлении. Их размеры и ширина такие как у красного прямоугольника. Затем исполняются диагонали голубого (синего) цветов. И точки пересечения диагоналей мы обозначим фиолетовыми или черными стрелками небольшой крест, который не должен быть больше половины боковой стороны красного прямоугольника. Фон прямоугольника можно выделить из общей окраски, сделав его белым или более светлым.

По углам и в точках, на которые указывают центральные фиолетовые стрелки можно нанести рисунки героев мультфильмов.

Центр рисунка тренажера помещать на высоте 160 см от пола. Это примерно высота, на которой мы достаточно спокойно, без напряжения мышц шеи можем выполнять специальные упражнения на тренажере «Видеоазимут».

Упражнения (по инструкции воспитателя):

- С расстояния в 2-3 метра, глядя перед собой, постарайтесь одними глазами (точкой взора) проследить рисунок красного прямоугольника в быстром темпе. Сделать это не двигая головой, выполнять только глазами. Дозировка: делается столько раз, сколько лет ребенку, начиная с 5 лет.
- Затем прослеживается зеленый прямоугольник, желтая и голубая диагонали и вертикаль и горизонталь (центральный «крестик»), амплитуда движений глаз большая, скорость слежения средняя, для освоивших упражнения быстрый темп.

Маленьким детям для облегчения упражнения покажите движения глазами, стоя перед детьми и скажите им, что нужно «рисовать» глазами фигуру по контуру. Этого достаточно для понимания выполняемого упражнения. Некоторые воспитатели используют для команд на начальном этапе обучения названия опорных рисунков по углам нашего тренажера. Например: зайчик, лиса, волк, мишка (игра «Колобок»).

Примечание:

Упражнения по профилактике близорукости рекомендуется проводить после утренней гимнастики в группе.

Литература:

1. Оздоровительная работа по программе «Остров здоровья» (стр.57 – Физминутки для глаз)
Воспитатель ДОУ №3 – 2008 (стр. 11 – Послушные глазки)

Педагогическая диагностика результатов реализации программы «Здоровье»

<i>Параметры мониторинга</i>	<i>Критерии</i>	<i>Средства, формы диагностики</i>	<i>Сроки мониторинговых исследований</i>	<i>Ответственные</i>
1. Состояние здоровья воспитанников	Посещаемость, заболеваемость детей	Карта анализа посещаемости и заболеваемости	Ежемесячно	Старшая медсестра
	Группы здоровья детей	Профилактический осмотр детей Журнал профилактических осмотров Таблица распределения детей по группам здоровья	Октябрь, апрель	Врач-педиатр
	Хронические заболевания детей	Углубленный медосмотр: форма № 26-	Октябрь, апрель	Врачи специалисты
	Физическое развитие детей:		Март-апрель	Врач-педиатр
	- коэффициент выносливости (показатель состояния ССС)	Измерение артериального давления	Октябрь, апрель	Медсестра
	- Индекс Пинье (показатель пропорциональности физического развития)	Антропометрия		Медсестра
	- Жизненный индекс (показатель функциональной возможности легких)	Спирометрия		Медсестра
	Эффективность оздоровления часто болеющих детей	Коэффициент ОЗО (оценка эффективности оздоровления) – не ниже 25 %	Октябрь, апрель	Медсестра
2. Сформированность у дошкольников графической деятельности и мелкой моторики	Сформированность зрительно-ручной координации Качество выполнения графических заданий (ручная умелость)	Скрининг Семаго (в подг. группах) Методики определения сформированности зрительно-ручной координации (в подг. и старших группах) и ручной умелости (в старш. группах)	Ноябрь Май Декабрь Май	Педагог-психолог

3. Эмоциональное благополучие детей в детском саду	Уровень адаптации детей раннего возраста к условиям ДОУ.	Адаптационный лист.	Сентябрь-Ноябрь	Воспитатели ясельных и младших групп
	Отношение детей к детскому саду	Проективная методика «Мой детский сад» (дети старших -подготовительных групп, по выборке).	Март	Педагог-психолог