

МДОУ № 18 «Бригантина»

Здоровьесберегающие технологии,
направленные на развитие психических и
физических качеств ребенка в детском саду.

Подготовила: педагог-психолог, инструктор по
физической культуре Боголюбова Анастасия
Александровна

Содержательные вопросы:

1. Характеристика основных видов технологий обучения здоровому образу жизни (ЗОЖ):

1.1. Физкультурное занятие с подвижными играми;

1.2. Утренняя гимнастика: гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, «гимнастика мозга» и элементы пальчиковой гимнастики.

1.3. Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия):

✓ Коммуникативные игры;

✓ Психогимнастика;

✓ Образовательная кинестетика;

1.4. Самомассаж;

1.5. Точечный самомассаж;

2. Современные здоровьесберегающие технологии (на примере, технологий обучения здоровому образу жизни).

ФИЗКУЛЬТУРНО -ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ДОО

В раннем возрасте у ребенка очень высока **двигательная и двигательно-речевая активность**, которая в дошкольном возрасте дополняется познавательной активностью.

Двигательная активность – необходимое условие, определяющее здоровье, физическую и умственную работоспособность, творческое долголетие человека. Движение имеет большое значение в раннем возрасте – оно положительно влияет на становление и развитие психических качеств ребенка.

В дошкольном возрасте с помощью двигательной активности ребенок приспособляется к окружающему миру. **Двигательная активность** – *это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием формирования основных структур и функций организма*. Двигательная активность оказывает многостороннее оздоровительное влияние на организм ребенка: развивает мышечную и центральную нервную системы, опорно-двигательный аппарат, обеспечивает усвоение ребенком доступных его возрасту движений.

Регулярная физическая активность приводит к повышенному снабжению кислородом жизненно важных органов, предупреждает риск сердечно-сосудистых заболеваний и мышечной слабости, стимулирует **здоровый образ жизни (ЗОЖ)**. Для нормального роста, развития и функционирования детского организма физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении должна быть направлена на удовлетворение природной потребности детей в двигательной активности.

К физкультурно-оздоровительным мероприятиям в детском саду относятся следующие:

Утренняя гимнастика – ее цель создать у детей хорошее настроение и поднять мышечный тонус.

Виды утренней гимнастики: традиционная, ритмическая, игровая, оздоровительно-беговая, с использованием простейших тренажеров, с использованием полосы препятствий.

СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДОО

Ведущие **цели физкультурно-оздоровительной работы** в детском саду - создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка ребенка к жизни в современном обществе. Эти цели реализуются в процессе разнообразных видов детской деятельности: игровой, учебной, художественной, двигательной, элементарно-трудовой.

Для **достижения целей** значение имеют:

- 1) Забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;
- ~~2) Создание в группах атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;~~
- 3) Максимальное использование разнообразных видов детской деятельности; их интеграция в целях повышения эффективности образовательного процесса;
- 4) Творческая организация (креативность) процесса воспитания и обучения;
- 5) Вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка;
- 6) Уважительное отношение к результатам детского творчества;
- 7) Обеспечение развития ребенка в процессе воспитания и обучения;
- 8) Координация подходов к воспитанию детей в условиях ДОО и семьи.

1. Характеристика основных видов технологий обучения ЗОЖ :

1.1. Физкультурное занятие.

Каждый родитель, отводя своего ребенка в детский сад, желает видеть его здоровым и активным. Некоторые папы и мамы, чтобы по возможности избежать простудных заболеваний, начиная с дошкольного возраста проявляют дополнительную заботу о здоровье своего малыша. Например, отдают ребенка в бассейн или другую спортивную секцию. **В дошкольных общеобразовательных учреждениях с этой целью проводится физкультурно-оздоровительная работа.**

Известно, что дети – это источник неиссякаемой энергии. На протяжении всего дня они постоянно находятся в движении, играх и занятиях. Но, для правильной «растраты» этой энергии, всегда необходим методический, проверенный многолетним опытом воспитателя, подход. Физкультурные занятия в "ДОО" имеют плановый характер и проводятся два-три раза в неделю, обязательно в первой половине дня. Занятия проходят в течении 15-20 минут в спортивном зале (или в группе). А если позволяет погода, один раз в неделю – на улице.



В ходе занятий дети учатся прыгать в длину и высоту, ползать, лазать по шведской стенке, ходить «паровозиком» и конечно бегать. Часто в занятиях используется игровой и спортивный инвентарь: мячи, гимнастические палки, флажки, обручи, мешочки с песком для метания, скакалки, канат, кольцеброс.

Для тренировки прыжков может применяться ступенька. А для профилактики и недопущения развития у детей плоскостопия часто используется ребристая дорожка.

С малышами, которые посещают еще только начальные группы, на занятиях по физкультуре изучаются различные виды ходьбы. Например, ребенок должен учиться ходить как «мишка косолапый» или как «лисичка», прыгать – как «зайчик - попрыгайчик».

Для детей старших групп детского сада уже присутствуют элементы «на выносливость». Их можно отметить при преодолении препятствий в эстафетах, где ребенку необходимо пробежаться «змейкой» или перепрыгнуть через барьер.

Отличительной особенностью проведения занятий в детском саду является то, что вся физкультурно-оздоровительная работа проводится в игровой форме. Для поддержания в детях живого интереса к занятиям на базе детского сада также могут проводиться спортивные игры и различные эстафеты на быстроту или силу. Созданию дружеской атмосферы между детским садом и родителями однозначно способствуют такие игры, как «Мама, папа, я – дружная семья» и другие. Занятия по физкультуре учат детей координации движений, прививают начальные навыки занятия спортом.

Подвижные игры



Подвижные игры просты в организации, всегда интересны детям и эффективны не только для физического развития, но и социального и интеллектуального, так как многие из них требуют смекалки, скорости реакции, внимательности, выработки стратегии.

Подвижные игры с правилами, как и занятия физкультурой, вырабатывают у детей сосредоточенность внимания при запоминании движений, точность движений и ориентировки в окружающей обстановке, ловкость и скорость движений, умение выполнять движения в одном темпе с коллективом, волевые качества: выдержку, смелость, умение преодолеть трудности, умение не уклоняться от правил, переживать поражение и победу, умение выслушивать замечания и корректировать свои движения.

Подвижная игра «Желанное путешествие» (младшая группа).

Задачи:

Совершенствовать умение ходить и бегать врассыпную, не сталкиваясь.

Тренировать различные виды основных движений: влезание на гимнастическую

стенку, ходьбу и бег: на носках, пятках, широким и мелким шагом, прыжками, в

приседе.

Активизировать внимательность, быстроту реакции.

Развивать творчество, воображение, фантазию детей.

Музыкальное сопровождение: ПЕСЕНКА КРАСНОЙ ШАПОЧКИ к/ф

"Приключения Красной Шапочки" Слова Ю. Михайловой, музыка А.

Рыбникова, или любая весёлая подвижная мелодия из вашей коллекции.

Ход игры:

Перед началом обговаривают с детьми « пункты назначения» сегодняшнего путешествия. Если - «ЛЕС!», значит, надо остановиться и изобразить дерево:

ноги вместе, руки соединены над головой, как крона;

Если – « Горы», то надо взобраться на гимнастическую стенку (тут дополнительно обговариваем условия . в зависимости от условий зала, количества детей); если « Пляж» , то можно лечь на ковёр и позагорать, если « Море»,то надо сделать большой общий круг.

Иногда можно добавить « Северный Полюс!» , тогда надо « замёрзнуть», замереть. После проверки пунктов назначения начинается игра. Воспитатель говорит: «Внимание! Отправляемся в путешествие! Садимся на поезд и поехали!», включаю музыку и дети, изображая поезд, начинают двигаться. После каждой остановки вид транспорта меняется. Это может быть самолёт, лыжи, скутер, велосипед, даже северный олень-фантазия безгранична! Обычно последний пункт –море. Дети уже стоят в кругу и можно перейти к какой-нибудь малоподвижной игре.

1.2. Утренняя гимнастика



Кроме заложенных программой образования занятий по физкультуре в детских садах проводится ежедневно утренняя гимнастика. **Утренняя гимнастика создает у ребят бодрое настроение на весь день.** Малышам она позволяет легче адаптироваться и переключиться «от мамы» к атмосфере детского сада.

Гимнастика проводится в течении 5-8 минут в группе или на улице на свежем воздухе, в зависимости от погоды. Упражнения на утренней гимнастике обладают меньшей интенсивностью. Как правило, она начинается с ходьбы с переключением на легкий бег. Далее следуют наклоны, повороты туловища, махи руками и другие разминочные упражнения, направленные на повышение тонуса организма ребенка.

Упражнения для глаз, дыхательная гимнастика. «гимнастика мозга» и элементы пальчиковой гимнастики могут входить в утреннюю зарядку.

✓ Гимнастика для глаз

Исследования показывают, что 90% всей информации об окружающем мире человек получает с помощью глаз. Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная, а отдыхают они только во время сна. Гимнастика для глаз полезна всем, а детям особенно.

Одно из самых распространённых заболеваний современности – *близорукость*. Для профилактики близорукости и замедления её прогрессирования в используется специальная гимнастика для глаз. Упражнения для глаз предусматривают движение глазного яблока по всем направлениям. В своей работе мы применяем ряд различных игровых упражнений.

1. Поднимать глаза вверх и опускать вниз, как бы заглядывая в глазницу.

Перед началом упражнения объяснить детям, что мы следим глазами за мячиком,

который подпрыгивает высоко вверх и снова ударяется об пол:

Высоко-превысоко

Бросил я свой мяч легко.

Выше дома, выше крыши,

Облаков высоких выше.

Но упал мой мяч с небес,

Закатился в темный лес.

Раз, два, три, четыре, пять,

Я иду его искать.

2. Посмотреть влево – вправо, так же глубоко заглядывая в глазницу («часики»):

На столе часы стоят.

Целый день они стучат:

Тик – так, тик – так.

Не стучите громко так!

3. Хлопать ресницами часто-часто (это «крылышки у бабочки»):

Мы шагаем друг за другом

Лесом и зеленым лугом.

Крылья пестрые мелькают,

В поле бабочки летают.

✓ Дыхательная гимнастика

Важную роль в оздоровлении играет развитие дыхательного аппарата. Каждое мышечное сокращение, вызывая изменения химизма мышц, рефлекторно возбуждает функцию дыхания.

Работа мускулатуры не только сопровождается соответствующим усилением вентиляции и газообмена, но и требует четкого согласования работы внутренних органов, обеспечивающих мышечное сокращение.

Несмотря на произвольное регулирование дыхания, дыхательная функция тонко приспособляется к меняющимся потребностям организма за счет наличия богатого рецепторного аппарата функциональной системы дыхания и ряда возможных путей регуляции функции.

Выполнение дыхательных упражнений в игровой форме вызывает у ребенка положительный эмоциональный настрой, снимает напряжение и способствует формированию практических умений. Ребенок, занимаясь дыхательной гимнастикой, попадет в особый микромир сказок, песен, игр, стихов.

Косим траву

Предложите малышу «покосить траву»: ноги на ширине плеч, руки опущены. Вы читаете стишок, а ребёнок, произнося «зу-зу» машет руками

влево = выдох, вправо = вдох.



Зу-зу, зу-зу,

Косим мы траву.

Зу-зу, зу-зу,

И налево взмахну.

Зу-зу, зу-зу,

Вместе быстро, очень быстро

Мы покосим всю траву.

Зу-зу, зу-зу.

Пусть ребёнок встряхнёт расслабленными руками, повторить с начала 3 – 4 раза.

Окно и дверь

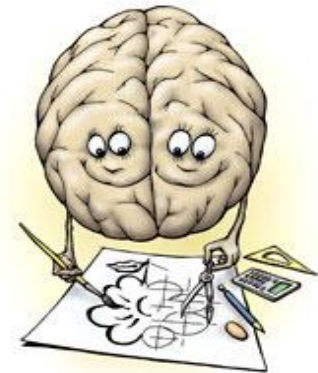
Ребёнок должен стать ровно и выпрямить спину. Следует втягивать воздух через левую ноздрю (дверь), а выдыхать — через правую (окно). Затем нужно поменять «окно» и «дверь» местами, втягивая воздух правой ноздрей и выдыхая левой.

✓ «Гимнастика мозга»

Открытия докторов Пола Деннисона и Гейл Деннисон. Основано на понимании взаимосвязи физического развития, языкового становления и учебных достижений личности. Они стали основоположниками науки «образовательная (кинезиология)» (от греческого «кинесис» — движение, «логос» -наука).

Гимнастика мозга представляет собой простые и доставляющие удовольствие движения и упражнения, они обучающимся любого возраста раскрывают те возможности, которые заложены в нашем теле.

Несколько минут (*5-7 минут*) занятий дают высокую умственную энергию.





Упражнение «Кнопки мозга»

Выполняется перед рисованием, математикой, занятиям по

развитию речи. Сядьте удобно. Положите правую руку на пупок, левую па нижнее основание ключицы по правую сторону от грудины. Массируйте левой рукой основание ключицы, держа другую руку на пупке.

Повторите то же, переменив руки.



Упражнение «Перекрестные шаги и прыжки» (можно под музыку или пение).

Прыгайте так, чтобы в такт движения правой ноги двигалась левая рука. А теперь — левая нога и правая рука. Прыгайте вперед. В стороны, назад. Глазами двигайте во всех направлениях. При ходьбе коснитесь левой рукой правого колена, а теперь правой рукой левого колена.

✓ **Пальчиковая гимнастика** также представлена большим разнообразием упражнений, но более всего среди дошкольников популярны пальчиковые игры. Игра, как основная (ведущая) деятельность дошкольника – самое простое, что можно придумать. Во время пальчиковой игры ребенок тренирует взаимосвязь между правой и левой ручкой, а значит между полушариями мозга. Повторяя движения за взрослым, малыш развивает мелкую моторику, координацию движений, активизирует память, получает положительные эмоции.

Все упражнения (игры) делятся по возрастным особенностям на: ранние (до 2 лет); ясельные (2-3 года); для младшей (3-4 года), средней (4-5 лет) и старшей групп (5-7 лет).

Для начала ребенок знакомится со строением рук, пальчиками, их особенностями и возможностями. Вместе с мамой можно пробовать делать фигурки из рук (ты будешь головкой и ушками зайчика, а я тельцем). Здесь необходима мамина фантазия и все новые, более сложные задания

В ясельном возрасте добавляется энергичность, движения становятся резкими, быстро сменяют одно другое («Приготовим тесто», «Капуста», «Замочек»). Добавляется фантазия малыша. Мама или педагог (пальчиковая гимнастика в детском саду в настоящее время широко распространена по всему миру) читает стихотворение, а малыш пытается изобразить из ручек главного героя. Если делать это в группе детского сада или большой семьей, то можно «ставить» целые сказки.

Дети младшего дошкольного возраста используют игры, где участвуют уже 2 руки, причем каждая делает свое (одна изображает тело, другая голову, на примере того же зайца), руки меняются в процессе игры между собой. Что в этой, что в предыдущих группах обязательно производится массаж ручек, сгибание-разгибание пальчиков, похлопывание, поглаживание.

Деткам средней дошкольной группы предлагается выполнять движения правой и левой рукой попеременно (и одинаковые, и разные), создавать из пальчиков фигуры, сгибать и разгибать пальчики обеих рук (то вместе, то по очереди), выполнять фигуру из разомкнутых и сомкнутых пальчиков. Вместо коллективного разыгрывания сценария доступным становится моноигра (все роли выполняет один ребенок, а взрослый просто читает слова автора).

В старшей группе задание усложняется добавлением дополнительных предметов (лоскут ткани, карандаш, кубик). При оценке выполнения обращается внимание на качественное составление фигурки. **Так же используется пальчиковый театр** (одевание на руку специальных кукол, которые управляются пальчиками, либо умелое использование ручек ребенка) для показа целых спектаклей.

Еще для тренировки пальчиков используют мелкие предметы, детали, составление из них чего-либо (из цветных палочек или спичек – буквы, цифры, геометрические фигуры, из разноцветных пуговиц или кусочков ткани – мозаики, сбор мелких пазлов).

Как видите, сколько бы ни было вашему чаду, пальчиковая гимнастика для детей - доступный и удобный вид развития мозговой активности, мелкой моторики рук, памяти, фантазии. **Учите его и учитесь сами, ведь как говорят философы – взрослому до ребенка еще надо дорасти!**

Дом (пример)

Я хочу построить дом, (Руки сложить домиком, и поднять над головой)

Чтоб окошко было в нём, (Пальчики обеих рук соединить в кружочек)

Чтоб у дома дверь была, (Ладони рук соединяем вместе вертикально)

Рядом чтоб сосна росла. (Одну руку поднимаем вверх и "растопыриваем" пальчики)

Чтоб вокруг забор стоял,

Пёс ворота охранял, (Соединяем руки в замочек и делаем круг перед собой)

Солнце было, дождик шёл, (Сначала поднимаем руки вверх, пальцы "растопырены". Затем пальцы опускаем вниз, делаем "стряхивающие" движения)

И тюльпан в саду расцвёл! (Соединяем вместе ладони и медленно раскрываем пальчики - "бутоначок тюльпана«)

Весёлый человечек.

Я – веселый человечек, Я гуляю и пою. Я – веселый человечек,
Очень я играть люблю. *Указательные и средние пальчики обеих рук «шагают» по столу.*

Разотру ладошки сильно, *Растирают ладони.*

Каждый пальчик покручу, Поздороваюсь с ним сильно

И вытягивать начну. *Охватывают каждый палец у основания и вращательными движениями поднимаются до ногтевой фаланги.*

Руки я затем помою, *Потирают ладони.*

Пальчик к пальчику сложу,

На замочек их закрою

И тепло поберегу. *Складывают пальцы в замок.*

Дружные пальчики.

Эти пальчики щипают, *Большим и указательным пальцем щипаем ладонь другой руки (или мамину ладонь).*

Эти пальчики гуляют, *Указательный и средний "идут" по другой руке.*

Эти - любят поболтать, *Средний и безымянный шевелятся, трутся друг об друга (шурша).*

Эти - тихо подремать, *Безымянный и мизинец прижимаем к ладони.*

А большой с мизинцем братцем

Могут чисто умываться. *Крутим большим пальцем вокруг мизинца.*

Специалисты утверждали, что игры с участием рук и пальцев типа нашей «Сороки-белобоки» помогают найти гармонию в **тандеме тело - разум, поддерживают мозговые системы в превосходном состоянии.**

На основе подобных рассуждений японский врач Намикоси Токудзиро создал оздоравливающую методику воздействия на руки. Он утверждал, что пальцы наделены большим количеством рецепторов, посылающих импульсы в центральную нервную систему человека. На кистях рук расположено множество акупунктурных точек, массируя которые можно воздействовать на внутренние органы, рефлексорно с ними связанные. По насыщенности акупунктурными зонами кисть не уступает уху и стопе. Так, например, массаж большого пальца повышает функциональную активность головного мозга; указательного - положительно воздействует на состояние желудка, среднего - на кишечник, безымянного - на печень и почки, мизинца - на сердце. **А если пальчиковую гимнастику еще и разнообразить ПАЛЬЧИКОВЫМ ТЕАТРОМ, то это подарит вам много положительных эмоций!**

Простые правила игры

1. Старайтесь, чтобы в игры вовлекались все пальчики (особенно безымянный и мизинчик – они самые ленивые).

2. Обязательно чередуйте три типа движений: сжатие; растяжение; расслабление.

Как еще активизировать пальчики:

1. Дайте газету, листы бумаги – пусть рвет (только следите, чтоб в рот не отправлял эти «откуски»).

2. Нанижите на крепкую нитку крупные пуговицы – пусть перебирает.

3. Дайте деревянные бусы, счеты, пирамидки (используйте дары Фребеля).

4. Нарисуйте на пластмассовых пробках мордочки, наденьте на пальцы. У вас получится пальчиковый театр.

1.3. Проблемно-игровые ситуации

характеризует определённое психическое состояние ребёнка, возникающее в процессе выполнения нетипичного игрового задания, которое помогает ребёнку осознать и найти пути решения с помощью нешаблонных действий.

Проблемная игровая ситуация создается постановкой перед воспитанником определенной задачи, требующей для своего решения мобилизации личных знаний, повышение активности мыслительных процессов.

Проблемная игровая ситуация может разрешаться самостоятельно ребенком, или разрешается при помощи педагога.

Главной её задачей является обеспечение наиболее глубокого овладения необходимыми знаниями в условиях повышенной трудности, вовлечение умственных способностей в состояние деятельности.

Таким образом, проблемно-игровая ситуация активизирует творческую мыслительную деятельность детей, помогая им глубже проникнуть в сущность изучаемых явлений, понять их взаимосвязи.

Игровая обучающая ситуация-проблема может включать **игры-путешествия, игры-беседы, игры-драматизации, игры-импровизации, изобразительную деятельность, конструирование, имитационные упражнения, обследование предметов.**

Проблемно – игровая ситуация «Необычное Угощение»

Ситуация направлена на выявление представлений о полезных и вредных для здоровья продуктах.

Ребенку предлагают подойти к столу, где стоит поднос с «угощениями», а рядом со столом на полу лежит красивая груша. На подносе разложены несколько карамелек в фантиках, печенье, недоеденный леденец, банан в потемневшей кожуре, пирожное с двумя сидящими на креме мухами (пластиковые муляжи, обкусанная и неаккуратно завернутая шоколадка, недоеденная и неаккуратно завернутая шоколадная конфета, стакан с недопитым соком.

Педагог предлагает ребенку поднять с пола грушу, и говорит: «Вкусная груша, жаль, что она грязная. Давай положим ее на поднос. Смотри, здесь кто-то ел вкусную еду и немного оставил нам. Может, угостимся? Что ты выберешь?» (Надо зафиксировать последовательность выбора «угощения», разъяснить, если надо опасность употребления вредного продукта в пищу и заменить «угощение» полноценным продуктом).

✓ **Коммуникативные игры**



Играя с детьми в **коммуникативные игры**, взрослые оказывают практическую помощь детям в **социальной адаптации**;

развивают средства невербальной коммуникации: мимику, пантомиму, жестикуляцию;

создают позитивное отношение к собственному телу и развивают способность управлять им;

развивают умение понимать друг друга;

вникать в суть полученной информации;

учат определять эмоциональное состояние и отражать его с помощью выразительных движений и речи;

воспитывают доверительное отношение друг к другу;

развивают невербальное воображение, образное мышление.

Коммуникативные игры классифицируются в соответствии с той функцией, которую они выполняют в развитии динамической стороны общения у детей.

Игровая ситуация

«Инсценировка с игрушками – готовое решение»

Я с помощью игрушек либо персонажей настольного или пальчикового театра разыгрываю ситуацию, отражающую те стороны жизни, в которых ребенку необходимо разобраться и получить представление о правильном поведении: «Как Алёша бабушке помог», «Не забывай волшебные слова», «Как Алина и Миша делились игрушками», «Как Костя и Илюша помирились». Демонстрирую детям конкретные способы правильного решения бытовых ситуаций общения. Выступая в роли заинтересованных зрителей, дети получают образец социально одобряемого поведения.

Игровая ситуация «Поможем нашим игрушкам»

Я организую ситуации, требующие от детей активного сочувствия, помощи, заботы: помочь заболевшей кукле, накормить голодного щенка, построить кормушку для птиц, подобрать теплую одежду для зайчика. Успех зависит от того, насколько содержание совпадает с опытом детей, их жизненными впечатлениями. Дети подключаются к решению проблемы: они не только обсуждают, но и практически осуществляют необходимые действия.

Коммуникативная игра «Иголочка и ниточка»
(народная игра).

Все игроки становятся друг за другом. Один игрок – иголка. Другие игроки – нитка. «Иголка» бежит, меняя направление движения – и прямо, и змейкой, и по кругу, с резкими поворотами и плавно. Остальные игроки должны не отставать и подстраиваться в своих действиях под свою команду.



Игры – пластические импровизации, развивающие творческое воображение и эмоционально выразительные движения («Репка», «Бабочка и ветерок», «Игра со стульчиками»).

Игры – зеркала, пластические диалоги в парах, направленные на развитие навыков невербального общения («Море волнуется», «Зеркало» и др.)

Тактильные игры, когда дети трогают друг друга, держатся за руки («Гори ясно», «Волк и гуси»).

✓ **Психогимнастика**

– это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр),
направленных на развитие и коррекцию различных сторон

психики ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы).

Психогимнастика примыкает к психолого-педагогическим и психотерапевтическим методикам, общей задачей которых является сохранение психического здоровья и предупреждение эмоциональных расстройств у детей.

Основные достоинства психогимнастики:

- игровой характер упражнений (опора на ведущую деятельность детей дошкольного возраста);
- сохранение эмоционального благополучия детей;
- опора на воображение;
- возможность использовать групповые формы работы.

□ **✓ «Драка»**

- **Цель:** Расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук. «Вы с другом поспорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!» **Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.**

□ **✓ «Слепой танец»**

- **Цель:** Развитие доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения. «Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будет "слепой". Другой останется "зрячим" и сможет водить "слепого". Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1—2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями». Сначала можно посадить детей попарно и попросить их взяться за руки. Тот, кто видит, двигает руками под музыку, а ребенок с завязанными глазами пытается повторить эти движения, не отпуская рук, 1—2 минуты. Потом дети меняются ролями. **Если тревожный ребенок отказывается закрыть глаза, успокойте его и не настаивайте. Пусть танцует с открытыми глазами.**

□ **✓ «Гусеница»**

- **Цель:** Игра учит доверию. Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с действиями остальных участников.
-

«Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до воздушного шара (мяча) строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках. Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту».

□ **✓ «Штанга 1»**

- **Цель:** Расслабить мышцы спины. Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз».

✓ **Образовательная кинестетика.**

С помощью гимнастики мозга у детей появляется энергия к учебе, концентрация.

- 1. Массаж ушных раковин.** Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.
- 2. Колечко.** Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.
- 3. Кулак-ребо-ладонь.** Ребёнку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямлённая ладонь на плоскости стола.
Ребёнок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8 – 10 повторений моторной программы.

4. Лезгинка. Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого


одновременно смените положение правой и левой рук. Повторить 6-8 раз.

Добивайтесь высокой скорости смены положений.

5. Ухо – нос.левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

6. Змейка. Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

7. Зеркальное рисование. Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально – симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.



Проблемно-игровые игротренинги и игротерапия проводятся в свободное время, часто во второй половине дня.

На развивающих занятиях педагога-психолога.

Хорошее дополнение **физкультурным досугам и развлечениям.**

Иготерапия – процесс взаимодействия ребенка и взрослого посредством игры, в котором на глубинном ценностном уровне происходит волшебное таинство собирания и укрепления собственного «Я», успешное моделирование собственного, настоящего и будущего. Это процесс совместного с ребенком проживания и осмысления какой-либо жизненно важной ситуации, поданной в игровой форме.

Все занятия строятся от простого к сложному, комплексно чередуя игры и упражнения **по развитию внимания, памяти, речи, релаксации.**

Игротерапия – процесс взаимодействия ребенка и взрослого посредством игры и игрушек, это **процесс совместного с ребенком проживания и осмысления какой-либо жизненно важной ситуации, поданной в игровой форме.** Детям сложно описать свои чувства и мысли, но они легко могут показать свои страхи, переживания и обиды в игре. Как отмечал ещё Зигмунд Фрейд, ребёнок превращает в активность игры то, что он пережил ранее пассивно. При помощи рисования, ролевой игры, ребенок может выразить те страхи, эмоциональные состояния и психические травмы, о которых не может рассказать. Как правило, **игротерапия и игротренинг** используются психологами.

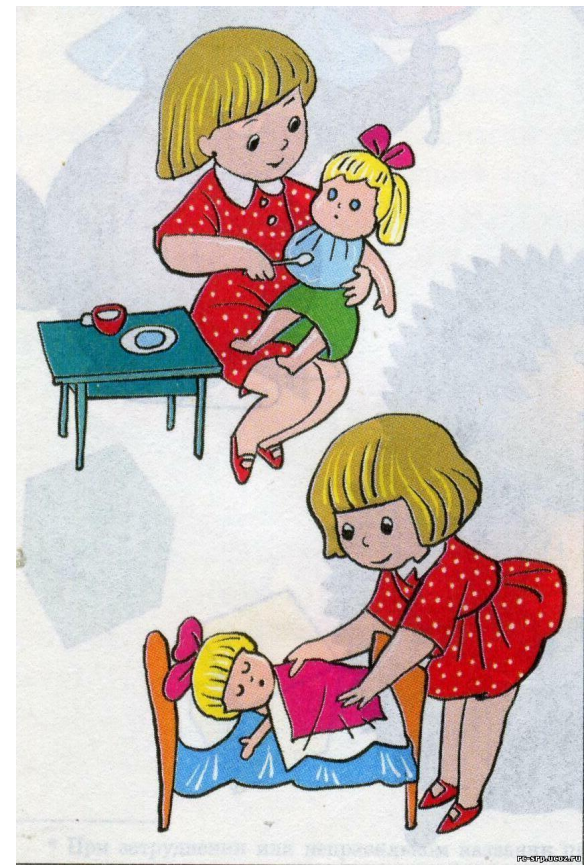
Такие хорошо знакомые с детства игры как прятки, жмурки, догонялки, оказывается, помогают детям избавляться от внутренних страхов, а также позволяет снять эмоциональное напряжение.

Одной из самых полезных игр считается **игра с песком.** Пересыпание этого природного материала успокаивает нервную систему, лепка фигурок из песка развивает мелкую моторику рук и способствует развитию речи, развивает фантазию.

Самой доступной в игровой терапии и самой показательной считается игра в куклы. Наблюдая за игрой в дочки - матери, можно узнать об эмоциональном мире малыша. «Мама» с «папой» дружно пьют чай и вместе идут гулять – ситуация в семье благополучная; куклы устраивают драки или ребенок отворачивает их от себя - малыша тревожит обстановка в доме.

Благоустроявая свой кукольный домик, ребенок высказывает подсознательно все свои страхи и комплексы.

Нужно только внимательно наблюдать за процессом игры.



- **Методика игротренинга** основана на системе игровых упражнений, которые **тренируют способность** быстро и активно концентрировать слуховое внимание и слуховую память, зрительное внимание и зрительную память, осязание и осязательную память, воображение и творческую фантазию. Занятия по игротренингу являются занятиями по развитию сенсорики у детей дошкольного возраста.
- Занятия с детьми дошкольного возраста с использованием элементов игрового тренинга проходят либо **в виде сюжетно-ролевой развивающей игры**, либо в форме тематической игры, в которую включены игры и упражнения на развитие у ребёнка сенсорных каналов восприятия (слуха, зрения, ощущения, обоняния и осязания).
- Также могут проходить в **форме тренинга** - с включением педагогических приемов по организации учебно-воспитательного процесса, основанных на элементах невербального общения (язык жестов, мимики, звуковых сигналов).

Диагностическое задание

«Что делать, чтобы быть здоровым?»

Задание направлено на выявление представлений об укреплении здоровья и профилактике заболеваний.


Педагог предлагает ребенку поговорить с ним «по телефону». В ходе разговора педагог выясняет, здоров ли ребенок, какое у него настроение; выражает удовлетворение тем, что ребенок здоров, и говорит: «Мой знакомый мальчик Дима очень не любит болеть. Дима просил узнать у тебя, что надо делать, чтобы не заболеть». Выслушав ответ ребенка, педагог предлагает: «Нарисуй, пожалуйста, свой ответ. Мы положим твой рисунок в большой конверт и отошлем Диме». После выполнения задания педагог предлагает ребенку пояснить свой рисунок и фиксирует эти пояснения.

1.4. Самомассаж

Наиболее простым, доступным пониманию и исполнению ребенка является массаж и самомассаж. При систематическом массаже усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами, нормализуется мышечный тонус, происходит стимуляция тактильных ощущений.

Используются массажные движения по ладоням, кистям и предплечьям обеих рук: поглаживание, растирание, легкое надавливание, пощипывание, похлопывание, сгибание, разгибание пальчиков, как всех, так и поочередно.

Массаж и самомассаж рекомендуется проводить 2-3 раза в день на занятиях, физминутках, прогулках, после сна. Каждое упражнение выполняется 8 раз: по 4 раза для правой и левой руки. После каждого упражнения следует делать расслабляющие поглаживания и встряхивания рук.



Способов, которые могут оказать влияние на самочувствие ребенка множество, хотя самомассаж занимает в этом списке особое место. Обучив кроху самостоятельно воздействовать на определенные точки тела, вы обеспечите ему правильное развитие.

Чтобы сделать этот процесс еще более увлекательным рекомендую превратить его в игру, обучив при этом детей несложным стихам, произносить которые необходимо в моменты растирания или поглаживания собственного тела.

Ладонками дотягиваемся до стоп и начинаем их потирание и разминание:

Самомассаж стоп после сна

Баю-баю-баиньки,
купим сыну валенки
наденем на ноженьки,
пустим по дороженьке.
Будет ваш сынок ходить,
новые валенки носить.

Самомассаж ушных раковин для детей

Самомассаж ушных раковин является эффективным методом при регуляции мыслительной деятельности, так как способствует нормализации кровотока во всём организме. Такой массаж позволяет сосредоточиться и быть более внимательным.

Такой вид массажа способствует заметному улучшению общего состояния, приливу бодрости и работоспособности.

Одновременно массаж ушных раковин - один из самых быстрых и эффективных методов оздоровительного самомассажа, так как ушная раковина имеет рефлекторную связь с органами и частями тела человека. При регулярном выполнении, которого, повышается работа иммунной системы организма.

Рекомендации для выполнения самомассажа ушных раковин

Самомассаж ушных раковин производится одновременно с обеих сторон с помощью подушечек большого и указательного пальцев рук

При этом используются такие приёмы массажа: разминание, растирание, поглаживание. Обязательно должны быть учтены гигиенические основы массажа. Время, необходимое для самомассажа обеих ушных раковин, не превышает 2 минут.

Самомассаж ушных раковин можно проводить от 1 — 2 и более раз в день в зависимости от эффективности его действия и общего самочувствия. Дыхание при самомассаже должно быть ровным и спокойным, тихим и комфортным, темп должен составлять примерно 6-12 дыхательных движений (вдохов — выдохов) в минуту. Тип дыхания — нижний или совместно нижний и средний.

Немаловажным является то, что такой вид массажа могут выполнять самостоятельно не только взрослые, но и дети дошкольного возраста. При этом для самомассажа ушей не требуются какие-то специальные условия. Его можно выполнять в любой удобной для этого позе (стоя, сидя, лёжа).

Единственным важным условием для дошкольников является, конечно, выполнение самомассажа в форме игры.

Научить ребёнка выполнять движения массажа в определённой последовательности

Вам поможет небольшое шуточное стихотворение.

Взяли ушки за макушки.

(самомассаж ушной раковины выполняется большим и указательными пальцами
– большой палец находится сзади)

Взяли ушки за макушки

(большим и указательным пальцами с обеих сторон)

Потянули...

(несильно потянуть вверх)

Пощипали... Вниз до мочек добежали.

(несильные нажимы пальцами, с постепенным продвижением вниз)

Мочки надо пощипать:

(пощипывание в такт речи)

Пальцами скорей размять...

(приятным движением разминаем между пальцами)

Вверх по ушкам проведём

И к макушкам вновь придём.

(провести по краю уха, слегка сжимая большим и указательным пальцами)

Основные условия проведения самомассажа для детей:

движения должны быть плавными, массирующими;

двигаться необходимо в направлении от периферии к центру, то есть от кистей рук к плечу;

начинать следует с поглаживания, затем переходят к растиранию тела, разминанию и вибрацию, то есть потряхиванию.

Чтобы горло не болело, мы его погладим смело (поглаживают шею ладонями сверху в низ)

Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать (указательными пальцами растирают крылья носа)

Лоб мы тоже разотрём, ладошку держим козырьком (приложить ко лбу ладони «козырьком» и растирать его движениями в стороны)

«Вилку» пальчиками сделай и массируй уши смело (раздвинуть указательный и средний пальцы и массировать ушную зону)

Знаем, знаем, да-да-да нам простуда не страшна. (потираем ладошки друг о друга)

Самомассаж головы.

Круговой **массаж** головы детьми проводится следующим образом:

правая ладонь поглаживает правый висок, двигаться при этом необходимо к затылочку. Лево́й рукой в это время осуществляются **массирующие движения на лбу**.

Все это можно выполнять под стишок:

На комод забрался ежик

У него не видно ножек.

У него, такого злючки,

Не причесаны колючки:

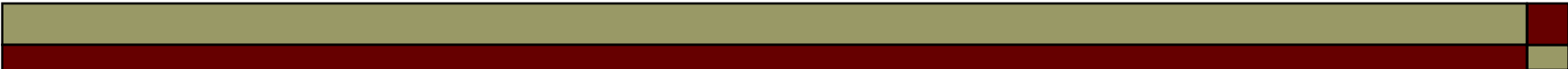
И никак не разберёшь-

Щетка это или ёж?

Точечный самомассаж лица для детей, способствует предотвращению простудных заболеваний, позволяет научиться управлять мимикой лица. **Самомассаж** выполняется в игровой форме, имитируя работу скульптора.

Детей усаживают на стульчик и учат *«лепить красивое лицо»*:

1. Дети выполняют поглаживание лба, щек, крыльев носа от центра к вискам, мягкое постукивание по коже, как бы уплотняя ее.
2. Указательными пальчиками делают надавливание на переносицу и точки над бровями с вращательными движениями по часовой стрелке, затем против нее по 5 раз.
3. Затем проводят с усилием по бровям и *«лепят»* щипками брови по направлению к вискам. Можно задействовать точку между бровями *«третий глаз»*.



4. Затем средними пальчиками поглаживают под глазами (*по глазнице*) по направлению от внешнего уголка во внутреннему. Делают ~~акцент на точку на внешнем уголке и в центре глазницы, и легко~~ проводят по верхнему веку по направлению к внешнему уголку глаз (*глаза закрыты*). Такими способами задевают слизистую оболочку полости носа (*решетчатых образований*) и пазух лба, лобные отделы головного мозга, активизируя в них кровообращение, включая также глазное яблоко, для улучшения зрения и стимулирования умственного развития.

5. Указательными или средними пальчиками легко надавливают на крылья носа, проводят их по переносице в сторону носовых пазух, легко подергивают и пощипывают себя за кончик носа. Этим задевают передние и средние доли гипофиза, слизистые оболочки носа, гайморовых полостей, улучшая в них кровообращение.

6. Затем нужно потереть ушную раковину и прижать точку возле козелка уха для положительного воздействия на орган слуха и вестибулярный аппарат.

Самомассаж для лица и шеи для детей способствует расслаблению мышц.

Детей обучают выполнять поглаживание шеи по направлению к области подбородка. При этом они разворачивают плечи и вытягивают шею, держа голову прямо. Выполняют похлопывание по подбородку тыльной стороной **ладошки**.

Надавливают на точку в центре нижней челюсти со стороны подбородка для улучшения кровообращения, обмена веществ, выработки гормонов, так как точка задействует особые образования, контролирующие химический состав крови.

Нажимают точку в центре ключицы над впадинкой для регуляции иммунной системы организма посредством слизистой оболочки нижнего отдела глотки, включая гортань и даже тимус (*вилочковую железу*).

Выполняя вышеуказанный комплекс **самомассажа** можно использовать следующие слова:

«Крылья носа разотри – раз, два, три!

И под носом ты утри – раз, два, три!

Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре, пять!

Вытри пот себе со лба – раз, два, раз, два!

Серьги на уши повесь, если есть!

Заколкой волосы скрепи – раз, два, три!

Сзади пуговку найди, пристегни – раз, два, три!

А сюда повесим брошку, разноцветную матрешку!

Девочки и мальчики, приготовьте пальчики!


Вы так славно потрудились и красиво нарядились!»

1.5. Точечный самомассаж

Точечный самомассаж используем в основном для нормализации нервных процессов чаще всего это самомассаж головы и лица, кистей рук, пальцев ног и подошв. Так же точечный массаж предотвращает простудные заболевания, помогает детям научиться управлять мимикой лица.

Выполняется такой массаж путем нажимания подушечками пальцев на кожу и мышцы в местах расположения энергетически активных точек. Учим детей при выполнении точечного массажа не давить со всех сил на активные точки, а нажимать легонько, аккуратно.

**Вышел зайчик на лужок,
На зеленый бережок
Потирает заяка нос,
Чтобы носик не замерз**



Точечный самомассаж носа для детей является одним из способов лечения заложенности носа и насморка. Он оказывает положительное воздействие на детский организм: стимулирует процесс кровообращения, оказывает укрепляющее влияние на мышцы носоглотки, оказывает тонизирующее воздействие на эндокринную систему.

Чтобы снять неприятные симптомы, необходимо трижды пройтись по указанным ниже точкам, нажимая на них по 10 раз:

- край ноздрей;
- внешние уголки глаз;
- область между бровями (*переносица*);
- точка, немного выше ушной мочки.

Точечный самомассаж рук. Дети должны активно потереть ладшки друг о друга до ощущения тепла, вытянуть каждый пальчик и надавить на него, ногтями одной ручки потереть по ногтям другой (*«стиральная доска»*) для оказания благотворного воздействия на внутренние органы. Точки на ногтях связаны с сердцем, легкими, печенью и кишечником. Нажимают точку между большим и указательным пальцами (*в конце складочки*) для нормализации функций всего организма, снятия усталости. Следует потереть всю ручку до плеча, нажимая на мышцы, затем от плеча вниз ладшкой для возбуждения мышц рук и прочистки энергетических каналов.

Точечный массаж ног для детей. Проведенный в игровой форме, **точечный массаж ног для детей** вызывает у них только положительные эмоции. Сев по-турецки, малыш попеременно должен подтягивать стопы, затем размять пальцы и пятки, выполнить пощипывающие движения, предотвращающие развитие плоскостопия. Затем можно похлопать по пальцам и потереть голеностоп, сделать несколько вращений и потянуть носочки вперед. Чтобы активизировать основные биологически активные центры, расположенные на нижних конечностях, нужно погладить и легко пощипать голени и бедра. Ладонями необходимо похлопывать себя по направлению от лодыжек к бедрам. Затем ножки растирают ребрами ладоней и после – кулачками.

Все это время можно приговаривать:

Туки-точки, туки-точки,
застучали молоточки.

Туки-туки-туки-точки,
застучали молоточки.

Туки-ток, туки-ток,
так стучит молоток.

Точечный массаж для детей в стихах в детском саду или дома приносит не только пользу, но и вызывает **массу** положительных эмоций.

Точечный массаж для детей в детском саду проводится во время игр или после сна. Это способствует повышению защитных свойств дыхательных органов и сердечно-сосудистой системы. Обычно **точечный массаж для детей** не вызывает у них негативной реакции, малыши делают его с радостью. Никаких проблем с запоминанием текста и движений не возникает, ведь заучиваются они в процессе, представленном в игровой форме.

Чтобы получить ожидаемый результат, **точечный массаж** в детском саду или во время пребывания малыша в домашних условиях должен проводиться регулярно. Если данная процедура войдет в привычку, организму будет намного легче бороться с различными заболеваниями.

2. Современные здоровьесберегающие технологии

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
2. Технологии обучения здоровому образу жизни			
Физкультурное занятие	2 раза в неделю в спортивном зале. Ранний возраст - в групповой комнате, 5 мин. Младш.возраст- 10 мин.,средн. возраст – 15-20 мин, старш. возраст – 20-25 мин.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОО. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	Инструктор по физическому воспитанию, воспитатели
Утренняя гимнастика	Каждое утро по расписанию. В музыкальном и спортивном залах.	Гимнастика проводится с использованием дыхательной гимнастики «гимнастики мозга», пальчиковой гимнастики и гимнастики для глаз.	Инструктор по физическому воспитанию, воспитатели

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. На тематических занятиях педагога-психолога и на физкультурных развлечениях и досугах.	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагогом его в процесс игровой деятельности.	Педагог-психолог, воспитатели.
Коммуникативные игры, психогимнастика, образовательная кинестетика (встроены в рабочие программы)	1-2 раза в неделю по 5-20 мин. в различных формах программ развития	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	Педагог-психолог, воспитатели

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
Самомассаж, точечный массаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	Инструктор по физическому воспитанию, воспитатели, медсестра