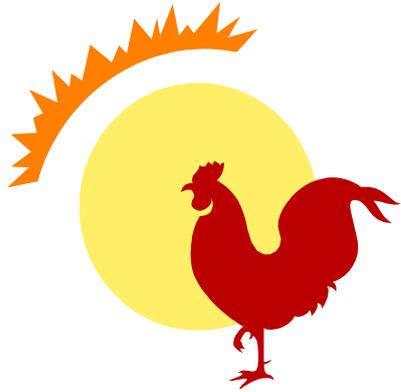


Муниципальное дошкольное образовательное
учреждение
детский сад №24«Солнышко»

Программа развития



«МОЙ МИР В ЛУЧАХ СОЛНЦА»

Программа принята на педагогическом совете 17 октября 2019 года

Составители: Заведующая : (И.Н. Гульняшкина)
Ст.воспитатель (С.В.Коробова)
Творческая группа детского сада

Темиртау 2019

Содержание:

1. Аналитическая справка

2. Основные концептуальные идеи программы:

- « Мир моего детства»

- « Мир вокруг меня»

- « Мир моего здоровья»

- « Мой внутренний мир»

- « Как прекрасен этот мир»

- « Мир грез и фантазий»

3. Заключение

4. Практический материал. Приложения.

Цель:

Воспитать в ребенке сильную личность, умеющую найти свое место в современном мире.

Задачи

- *Сформировать у дошкольников основы самосознания, устойчивые ориентации, гуманное отношение к окружающему миру на основе приобщения их к общечеловеческим ценностям.*
- *Заботиться о физическом и душевном здоровье, эмоциональном благополучии каждого воспитанника.*
- *Воспитать прекрасные чувства в душе ребенка через культуру: литературу, историю, музыку, живопись.*
- *Расширить представления детей о законах жизни человеческого общества, о сущности человека (кто я есть, я и люди, что я могу и т.д.) об окружающем мире.*

Новизна:

Систематизированный подход к душевному здоровью дошкольников, через культуру (литературу, историю, музыку, живопись), посредством «педагогика радости»: атмосферы доброжелательности, искренности, терпимости друг к другу.

Актуальность:

Ситуация с распространением жестокости, алчности, пропаганда насилия в СМИ, социальные условия, разрушение семейного уклада, низкий материальный уровень семей, склонность родителей к конфликтам, частым порицаниям, угрозам и физическим наказаниям в семье, привели к повышенной нервозности, возбудимости, эмоциональной неустойчивости и как следствие ухудшению психического и физического здоровья у детей.

Противоречия:

Между изменениями, происходящими во всех сферах современного общества; между развитием компьютеризации, постоянным перенасыщением теле - и видеoinформациями и духовным обеднением детей;

Предполагаемый результат:

- у детей сформированы здоровые представления о человеке и о себе самом как Величайшей ценности, заложена мотивация на здоровый образ жизни и самосовершенствование.
- обновится содержание и технологии воспитательно-образовательной работы с детьми, родителями в физкультурно-оздоровительном направлении. Изменится отношение детей, родителей, педагогов к здоровому образу жизни и отношению к занятиям физической культурой.
- У детей сформировано представление о законах жизни человеческого общества, о сущности человека (кто я есть, я и люди, что я могу и т.д.) об окружающем мире
- Раскрывается индивидуальность ребенка и возрастает духовно-эмоциональный контакт между ним и взрослым, а также с другими детьми. Это происходит за счет обновления характера организации жизни ребенка в детском саду и системы воспитательных мер, которые строятся на основе искренних человеческих отношений.
- Сформированы коммуникативные умения. Дети могут считаться с мнением и интересами других, защищать слабых, справедливо разрешать возникающие споры и конфликты, адекватно оценивать свои поступки и поступки сверстников.
- У детей воспитано чувства собственного достоинства и эмпатии к окружающим.
- Дети проявляют национальную и религиозную терпимость, уважительное отношение к языкам, традициям и культуре других народов.

Сроки реализации программы
по воспитанию в ребенке сильной личности, умеющем найти
свое место в современном мире.

20019-2021гг.

1. Составление комплексного проекта по выполнению социально-нравственных задач воспитательно-образовательной работы в ДОУ.
2. Ознакомление педагогов с основным содержанием и формами работы.
3. Создание условий для совместной деятельности педагогических работников, родителей, мира социума в духовном оздоровлении детей.
4. Анализ метод. литературы по социально- нравственной работе.

2021-2022 гг.

1. Апробирование составленного проекта программы в возрастных группах.
2. Расширение зоны общения, создание новых оборудованных помещений для укрепления физического, психического и эмоционального здоровья детей в ДОУ и на участках ДОУ.
3. Организация культурного пространства с учетом социальной направленности.
4. Разработка индивидуальных паспортов социализации детей в каждой возрастной группе.
5. Подобрать и адаптировать методики диагностики, соответствующей поведению детей в процессе реализации программы.

202-2025гг.

1. Внедрение программно-методического обеспечения социально-нравственной работы в ДОУ с детьми, родителями и педагогами.
2. Выполнение воспитательных ,оздоровительных и образовательных услуг детям в полном объеме.

2025 гг.

1. Продолжать внедрять программу «Мой мир в лучах солнца».
2. Продолжение раскрытие детям сущности добра и зла.
3. Учить видеть и адекватно реагировать на эмоциональное состояние других людей
- 4 .Работа с общественными организациям
- 5 Коррекция поведения детей

Проблемно-аналитическая справка о состоянии образовательной деятельности МБДОУ детского сада №24 «Солнышко».

Юридический адрес: 652920 ул. Центральная 11-а, п. Темиртау, Таштагольского района.

Телефон: 11-2-85

Проектная наполняемость: 112

Фактическая наполняемость : 147

Функционируют: 6 возрастных групп:

Ясельная группа (с 1,5 года до 2-х лет);

1 младшая группа (с 2 до 3 лет);

2-я младшая группа (с 3 до 4 лет);

средняя группа (с 4 до 5 лет);

старшая группа (от 5 до 6 лет).подготовительная группа (с 6 до 7 лет)

Из них 1- логопедическая группа (на базе подготовительной группы).

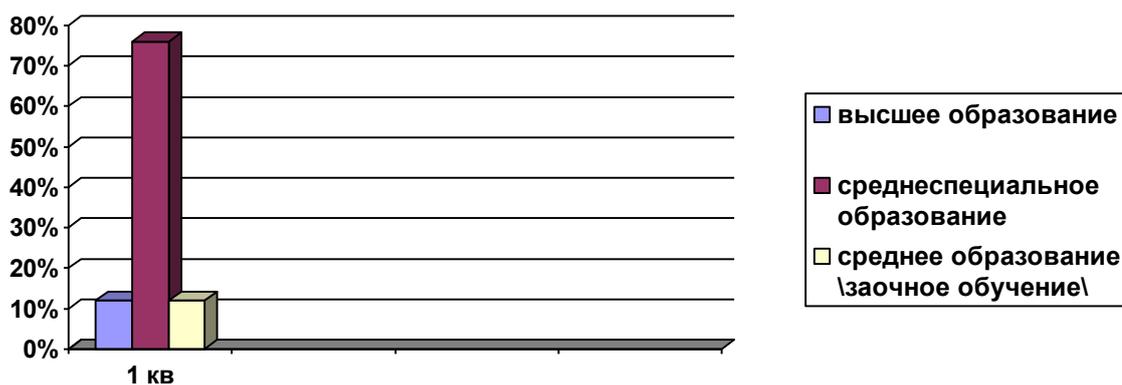
Педагогический состав: 18 педагогов.

Педагогический коллектив нашего образовательного учреждения представляют: руководитель ДОУ, старший воспитатель, 12 воспитателей, учитель-логопед, педагог – психолог, музыкальный руководитель, инструктор ФИЗО. ДОУ полностью укомплектовано штатами.

Качественные изменения в кадровом составе:

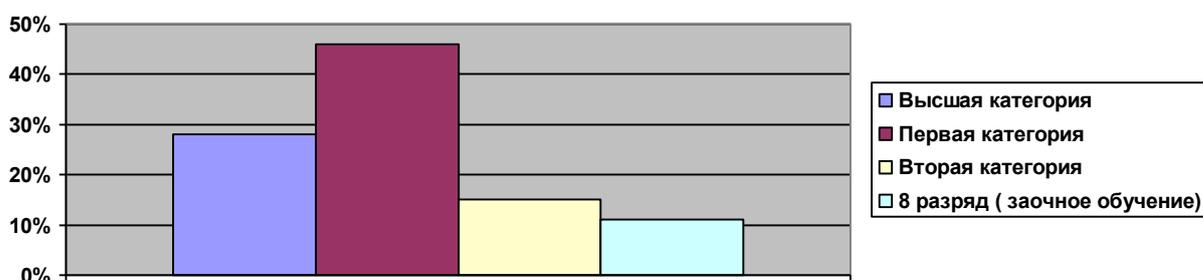
2016-2017 учебный год

п/п	Образование	% к общему числу педагогов
1.	Высшее	12%
2.	Средне-специальное	76%
3.	Среднее \заочное обучение\	12%



Образовательный ценз педагогов на 2017-2018 учебный год составляет: 12 % - высшее образование, 76 % – среднее специальное, 12% - среднее \заочное обучение\ . В дошкольном учреждении работают педагоги с высокой квалификацией (по состоянию на 2007-2008 учебный год).

№	категория	% к общему числу педагогов
1	Высшая	26%
2	Первая	56%
3	Вторая	16%
4	8 разряд	12%



ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В МДОУ КВ ДЕТСКОМ САДУ №2 « СОЛНЫШКО» п.ТЕМИРТАУ.

- 1. Гуманизма-** уважение к ребенку, глубокое понимание его потребностей и возрастных особенностей, неповторимости личности каждого.
- 2. Сотворчества-** вера в ребенка, как носителя жизненной миссии, наделенного величайшей психологической энергией, способной раскрыть внутренний мир ребенка \ по Ш.Амонашвили\ личная значимость педагога для ребенка в педагогическом сотрудничестве, атмосфера доброжелательности, искренности, терпимости друг к другу « педагогика радости»\ .
- 3. Системного подхода-** педагогический процесс строится как целостная воспитательная система, т.е. включает в себя такие элементы как цель, содержание, формы, методы, условия, средства, критерии результативности.
- 4. Непрерывности и преемственности образования-** обеспечение единства действий и взаимодействий ДООУ, семьи, школы, мира социума.
- 5. Связи с жизнью-** эта связь носит взаимный характер. Все явления, происходящие в обществе, накладывают отпечаток на педагогический процесс, с приходом новой действительности изменяется социальный заказ на выпускника ДООУ, в тоже время и ДООУ влияет на окружающую среду, прогнозируя ее.

Мир, в котором мы живём, становится всё прагматичнее и жёстче. Каким он будет на закате 21 века? Какие ценности будут преобладать в обществе? Каким идеалам будут служить наши потомки? Ведь будущее закладывается уже сегодня. Его предстоит создавать нынешним воспитанникам детского сада и ученикам школы. С ними мы связываем наши лучшие помыслы и надежды. И наше предназначение – воспитание в ребенке сильной духом личности, умеющей найти свое место в современном мире, сформировать стремление жить по законам Добра и Красоты. Наше предназначение в том, чтобы в детях, которых мы воспитываем, были заложены предпосылки гармоничной личности, чтобы в будущем им были свойственны такие

качества, как духовность, умение видеть и творить красоту, стремление делать добро, гражданская ответственность.

Что такое воспитание? Без приставки «вос» звучит так- питание. Это питание души, сердца ребенка, его сознания, что способствует росту лучших человеческих качеств и формированию внутреннего мира человека. Без доброго и мудрого воспитания не может вырасти человек. Ребенок, не напитанный с раннего детства добром, всем прекрасным и благородным, будет представлять собой в зрелом возрасте нечто опасное для общества. Великий русский врач, хирург и педагог Н.Пирогов говорил: «Воспитание должно идти впереди образования». И это очень важно, потому что образование не может компенсировать недостаток воспитания. Не воспитанный в добре, красоте, любви человек не может «распорядиться» своим образованием по- мудрому, и это мы постоянно видим в жизни. Образованные, но не воспитанные должным образом люди создали средства массового истребления, уничтожают природу, продолжают уничтожать все высшее, что есть в человеке, и все это с помощью образования. Поэтому о воспитании, которое должно быть основой образования, следует не просто говорить, о нем следует бить в колокола.

Именно такое воспитание детей – одна из ведущих задач нашего дошкольного учреждения. Хорошее здоровье, полученное в детском возрасте, является фундаментом общего развития личности. Выдающийся педагог В.А. Сухомлинский подчёркивал, что от здоровья, жизнерадости детей, зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний и вера в себя, в свои силы. Есть поговорка: “В здоровом теле – здоровый дух”. Но не ошибётся тот, кто скажет, что здоровый дух (духовное) порождает здоровое тело.

В настоящее время под влиянием многочисленных факторов социально-экономического характера, характерных для нашего общества, здоровье детей резко ухудшилось.

Наиболее значимыми медико-социальными факторами, формирующими нездоровье наших воспитанников (как физическое, так и духовное) является:

- - нерациональный образ жизни семьи, слабая мотивация родителей на сохранение собственного здоровья и здоровья детей, отсутствие у дошкольников установки на сохранение своего здоровья, т.е. отсутствие реальных предпосылок формирования здоровья в условиях семьи;
- - повышающаяся распространенность разрушительных видов поведения: курение, употребление алкоголя, наркотиков, связанное с риском половое поведение родителей.
- - нерациональная организация питания детей в семье на фоне нарушения экологического равновесия окружающей среды определяют круглогодичный дефицит витаминов и микроэлементов, йододефицит, выбросы в атмосферу газа, что снижает защитные силы детского организма, повышает риск

развития острых и хронических заболеваний, отставания в физическом развитии;

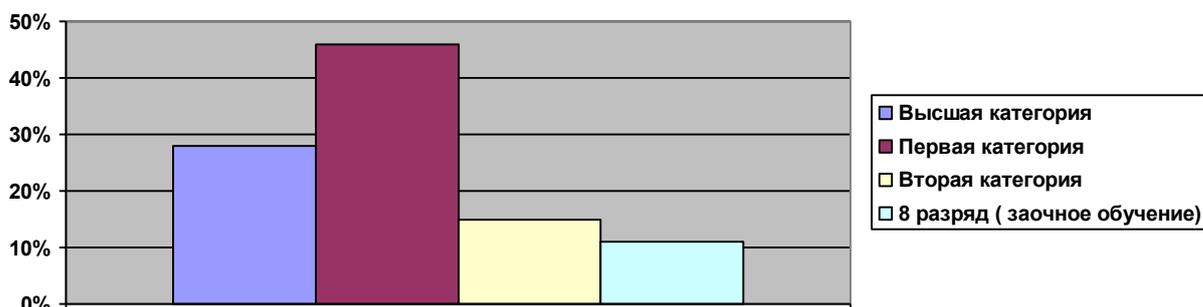
- - наличие постоянно действующей стрессовой ситуации в окружении ребенка отрицательно сказывается на состоянии его нервно-психического здоровья, формирует соматические заболевания, является причиной нарушения поведения.
- - климатографические условия: низкие температуры воздуха, недостаток солнца, биомагнитные бури, наличие в черте поселка отходов рудного производства (терриконников).
- - электро-лучевое и «металлозвукое» облучение детей (сотовые телефоны, компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая рок музыка)

Проанализировав все вышеперечисленные причины, наш педагогический коллектив решил, реализуя базовую программу «Истоки» под редакцией А.В.Парамоновой, дополнить раздел «Социальное развитие» разработанной программой «Мой мир в лучах солнца». Цель данной программы - сформировать у детей стремление жить по законам Истины, Добра и Красоты. В ней учтены особенности нашего дошкольного учреждения (социальный уровень родителей, региональный компонент, особенности психического и физического состояния здоровья воспитанников) Основное направление программы - «педагогика духовного оздоровления», в основе которой лежат представления о развитии здорового ребёнка, здорового духовно и физически.

Положительные стороны, влияющие на успешную реализацию данного проекта:

- Стремление педагогов к самосовершенствованию и саморазвитию.
- Наличие узких специалистов: муз.руководителя, инструктора ФИЗО, учителя-логопеда, психолога.
- Курсовая подготовка педагогов по темам: «Психолого-педагогическое сопровождение пед. процесса в ДОО» (60% от общего числа педагогов) «Этнокультура и духовно-нравственное воспитание ребенка» (20% от общего числа педагогов)
- Развивающая среда МДОУ: «Поляна эмоций», «Ворота желаний», «Теремок сказок», «Часы-Гномики», «Комната для души» и др.
- Индивидуальный «Паспорт социальной адаптации» для проблемного ребенка.
- Преемственность в работе дошкольного учреждения с миром социума: школа, муз. школа, дом культуры, библиотека, общественные организации (юные волонтеры, юннаты и др.) на основе единой цели, единого содержания и единых пед. технологий.
- Тесный контакт детского сада с семьей (по результатам анкетирования 78% родителей доверяют педагогам ДОО в вопросах воспитания и образования детей и готовы их поддержать во всех начинаниях)

- Высокая квалификация педагогов : 28%-высшая категория, 42 %-первая категория, 18%- вторая,11%-8 разряд (заочное обучение)



Основные концептуальные идеи программы

Программа духовного оздоровления дошкольников « Мой мир в лучах солнца» реализуется по следующим направлениям:

1.- « **Мир моего детства**» (ранний дошкольный возраст) Знакомство детей с миром и формирование доброго, доверительного отношения к нему начинается в семье- с ласковой улыбки матери и отца, их ласковых слов. Первое слово, которое дарят ребенку родители,- его имя . В нем – выражение родительской любви, представление о будущей судьбе ребенка.(совместно с семьей, педагогом и ребенком изготовление познавательных буклетов « Что в имени моем...»)Ласковое слово, соединяясь с мелодией, рождает ласковую песню. Слово, песня, чувства связаны в восприятии детей с образом. Самый любимый образ- образ мамы, самый доступный для понимания- образ солнца. Свет, тепло, радость, которые слышит ребенок, создает образ доброго мира. (Приложение №1 « Малышкина школа») Основной активной формой организации детей является ресурсный круг, в котором удовлетворяется потребность малышей в самовыражении и доброжелательном внимании. Дети учатся не перебивать друг друга, соблюдать очередность выполнения действий, приобретают опыт взаимопонимания и взаимопомощи. В ресурсном круге успешное выполнение однотипных действий (пение колыбельной, рассказывание потешки и т.д .) позволяет ребенку узнать себя и своих товарищей, результатом чего становится устойчивое позитивное отношение к себе и ровесникам. Усиливает мотивацию к общению элементы сюрпризности, использование наглядности (игрушки, куклы, книги, иллюстрации и т.п.)Задача педагогов : насыщение жизни ребенка положительными эмоциями (праздники, тематические дни « Совершаем добрые поступки», сюрпризы, ряжения, обыгрывание, цвет, музыка и др .)

2.- « **Мир вокруг меня**»

- (младший дошкольный возраст) главный мотив развития – осознание, что у каждого человека есть родной дом, семья, основу которой составляет взаимная любовь. (Приложение № 2 «Домашнее тепло», « Доброта- как красота души», где нашли отражение особенности представлений русского человека о семье) Для ребенка этого возраста велико значение оценки взрослого (правильно- неправильно, хороший- плохой, злой- добрый и т.д.) Это связано с формированием у него желания быть таким, как взрослые. Стремясь заслужить похвалу, ребенок пытается воспроизвести нормы поведения взрослых и контролировать правильность своего поведения. (серия занятий « Дорога добра»- добрый пример и похвала-основание доброго опыта) Основная задача развития – закрепление полученных знаний через сюжетно- ролевые, режиссерские, творческие игры. Это позволит каждому ребенку ощутить свою способность поступать в соответствии с социальными нормами и получать одобрение, что способствует развитию положительной самооценки.
- (старший дошкольный возраст)- наследование нравственных и моральных ценностей родной культуры. В древности, когда народ был неграмотным, детям пели и сказывали былины, в которых герои, богатыри были примером и идеалом. Трудно было достичь их уровня, но к этому стремились как к чему- то реальному. Примеры великих подвижников, святых вдохновляли людей на преодоление трудностей, подвиги самоотвержения, победы над собой. Прекрасной музыкой, искусством воспитывали в Древней Греции, на примерах великих героев и богов воспитывали в Индии, а мы воспитываем детей на примерах нашей истории. Издавна Русь славилась своими защитниками - богатырями, полководцами, героями. О них сложены былины, легенды, сказания, которые являются источником воспитания у детей мужества, преданности земле русской. Так для детей старшего дошкольного возраста разработана серия занятий "На страже земли русской" (Приложение №8), на основе материала доступного их пониманию: былин, сказок, рассказов об исторических событиях нашей страны, расширяется кругозор детей, они знакомятся с подвигами богатырей, полководцев, русских солдат, которые не жалея своей жизни защищали Русь. Так же в этот блок вошли занятия о Петре, о его великих делах, занятия о защитниках России(о воинах, которые в настоящее время стоят на страже мира и покоя нашей страны), закрепили знания детей о родах войск, о вооружении, о военной техники. Занятия этого блока воспитывают желание познать и возродить лучшие традиции русского народа, закрепляют понятие "защитник Отечества", воспитывают уважительное отношение к защитникам, укрепляют силу духа, вызывают стремление подражать героями нашей Родины, вызывают интерес к изучению истории.

В жизни страны есть события, смысл которых так велик, что каждое новое поколение хочет слышать их. Поэтому когда узнаешь какими сильными были

наши прадеды, как любили они нашу землю, как гордились ею и умели с честью выйти из беды, если она случалась, то хочется быть похожим на них. Скоро вырастут наши мальчики и тоже станут защитниками Отечества, а некоторые и профессиональными военными. Есть такая профессия - Родину защищать и для этого уже сейчас нужно воспитывать в себе силу воли, стремиться быть сильным и выносливым. Наша задача воспитать желание быть похожими на наших славных защитников, быть похожими на героев нашей Родины. В этом нам помогают занятия и беседы о героях В.О.В., о героях-земляках. Имена героев увековечены в названиях городов, улиц, площадей, в их честь воздвигнуты памятники. Памятные места есть в каждом городе, они есть и у нас в поселке: памятник погибшим воинам, обелиск шахтеру и др. Всё это нашло отражение в занятиях четвёртого блока - "Когда мы едины, любой враг нам не страшен". Занятия этого блока способствуют воспитанию в детях чувства гордости за русский народ, за его подвиги, героизм, воспитывают патриотизм и национальное достоинство.

Мы не ставим целью систематическое и полное освоение курса истории России, а лишь хотим вызвать желание и интерес к прошлому нашей Родины, познакомить детей с историческими событиями, которые помогут «измерять» свои и чужие поступки с общечеловеческими позициями добра и зла. И не только оценивать, но и подчинять свое поведение нравственным нормам.

3.- « Мир моего здоровья» - В нашей сложной жизни главное, чтобы дети были здоровыми и из всех ценностей, к которым мы приобщаем детей, здоровый образ жизни – стоит на первом месте.

Мы должны выработать у детей здоровье физическое – это иммунитет против болезней; здоровье психическое – это иммунитет против стрессов; здоровье нравственное – это иммунитет против зла.

Предложенные в разделе «Мир моего здоровья» (Приложение №2) традиционные, а также нетрадиционные виды оздоровления позволяют решать не только физкультурно – оздоровительные задачи, но и задачи психического и духовно - нравственного развития детей.

1 раздел: «Оздоровительные минутки»

/ традиционные виды оздоровления /.

Цель: профилактическая, снять наступающее утомление, восстановить работоспособность у детей, повысить эффективность двигательных упражнений.

В данный раздел включены:

- комплексы игровых упражнений для формирования осанки;
- игровые упражнения и занятия для профилактики плоскостопия
- комплексы упражнений для активизации мышц глаза. Массаж глаз – проводится во время утренней гимнастики и на занятиях. Массаж помогает детям снять усталость, напряжение, улучшает обмен веществ в тканях глаза. Тренировочные упражнения для глаз проводим

несколько раз в день, в зависимости от деятельности, вызывающие напряжение.

- « Гимнастика маленьких волшебников». Дети здесь не просто занимаются - они играют, лепят, мнут, разглаживают своё тело, видя в нём предмет заботы, ласки, любви. Делая массаж живота, шеи, головы, рук, ушных раковин и т.д., ребёнок воздействует на весь организм в целом. У него полная уверенность в том, что он действительно творит что-то прекрасное, всё это развивает у ребёнка позитивное ценностное отношение к собственному телу. Эту гимнастику дети выполняют в любое свободное время от занятий.
- смехотерапия . Детям нравятся эмоциональные разминки (похохочем; покричим так, чтобы стены задрожали; как будто кричит огромный, неведомый зверь и т.д.)
- оздоровление цветом. Красный – стимулирует детей в работе. Это сила внимания. Оранжевый, жёлтый – соответствуют положительному рабочему настроению. Это тепло, оптимизм, радость. Синий, голубой, зелёный – действуют успокаивающе. Это общение, надежда, вдохновение. Зрительные ориентиры (пятна) – снимают утомление и повышают двигательную активность в течение дня.
- Музыкаотерапия – один из методов, который укрепляет здоровье детей, доставляет детям удовольствие. Музыка способствует развитию творчества, фантазии. Мелодия действует особенно эффективно для наших гиперактивных детей, повышает интерес к окружающему миру, способствует развитию культуры ребёнка. Мы широко используем мелодии отрезок времени, на занятиях, во время принятия пищи, перед сном и во время сна. Так, прослушав запись “Колыбельной мелодии”, дети успокаиваются, расслабляются, затихают и засыпают.
- Минуты покоя-- посидим молча с закрытыми глазами;
 - посидим и полюбуемся на горящую свечу;
 - посидим молча с закрытыми глазами;
 - посидим и полюбуемся на горящую свечу;

Все эти средства способствуют развитию психологической комфортности детей, которая обеспечивает их эмоциональное благополучие, снимает напряжение во время занятий, игр.

II раздел: «В здоровом теле - здоровый дух»

/ нетрадиционные виды оздоровления /.

Цель: учить детей управлять своими чувствами и эмоциями, сознательно расслаблять мышцы, успокаиваться, помочь детям преодолеть внутреннее напряжение, воспитывать уверенность в себе.

В этом разделе представлены:

хатха – йога

- упражнения для шейного отдела позвоночника и верхних конечностей,

- упражнения для грудного и поясничного отдела позвоночника,
- упражнения для мышц спины и брюшного пресса.

Степ-аэробика

- включает в себя комплекс непрерывных танцевальных движений, объединенных одним сюжетом. Основное преимущество- доступность тренажера- небольшой скамеечки.

Сюжетные танцы-импровизации релаксация

- позы для положительного настроения,
- поза отдыха,
- упражнение для снятия нервно – эмоционального напряжения,
- упражнения для рук, ног, мышц туловища,
- комплекс «Красивая и уверенная осанка»;

тренинги

- успокаивающие формулы,
- восстанавливающие формулы,
- «Прогулка на велосипеде»,
- «Я всё смогу».

. Включение в физкультурно – оздоровительную работу помимо традиционных ещё и нетрадиционных видов оздоровления, даёт возможность выработать у детей положительную мотивацию на здоровый образ жизни, что в свою очередь способствует улучшению их физического, психического и духовного здоровья. Под воздействием нетрадиционных упражнений укрепляется здоровье, формируется красивая фигура, правильная осанка и энергичная походка, улучшается координация движений, вырабатываются сила воли, выдержка и уверенность в себе. Упражнения приучают занимающихся к преодолению трудностей, повышают жизненный тонус, работоспособность, создают хорошее настроение. Релаксация – это один из путей преодоления, основанного на более или менее сознательном расслаблении мышц. Обучая детей методам релаксации, мы помогаем им снять внутреннее напряжение, тем самым привести нервную систему и психику в нормальное состояние покоя. Умение детей управлять своими чувствами и эмоциями – ещё один шаг к воспитанию у них уверенности в себе. Дети как и взрослые, могут испытывать разные чувства. Они умеют не только смеяться, радоваться и веселиться, но также могут ощущать боль, грусть, печаль, страхи, неуверенность. Избежать отрицательных эмоций помогут специальные тренинги. Положительный настрой можно достичь через аффирмации – это слова и предложения, которые имеют положительное утвердительное значение и которые многократно проговариваются. При помощи аффирмаций, утверждений возможно изменить ход мыслей детей в положительную сторону, а это приводит к позитивному настрою.

III раздел: «Будем творцами своего здоровья»

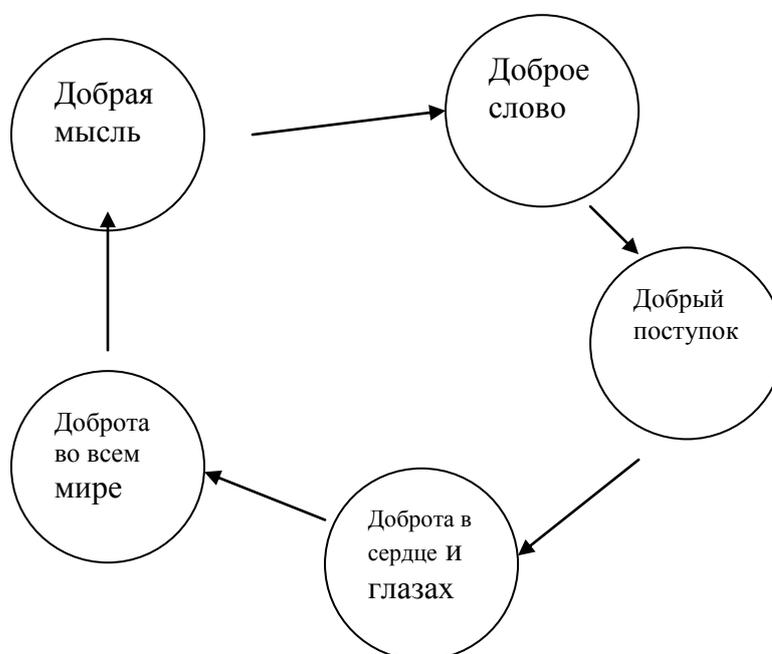
Для того, чтобы организм ребенка был здоровым и крепким, необходимо беречь и правильно расходовать его потенциал. Данный раздел

(приложение №4) включает в себя серию занятий по охране жизни и укреплению здоровья детей. «Мой организм, мое здоровье».

4.- « **Мой внутренний мир**» Главная задача - научить детей любить жизнь, мир, всех людей, а прежде всего себя. Любовь к себе - это способность принять себя таким, какой ты есть, со всеми нерешенными проблемами и безграничными возможностями, это любовь, основывающаяся на уважении к себе как к личности. Вся работа строится в игровой форме с акцентом на личный опыт детей. Часто используем такой психологический прием, как создание воображаемой необычной ситуации. Детям предлагаем представить себя волшебником. Образ доброго волшебника помогает каждому ребенку ощутить, что он обладает богатством, которое приносит ему пользу, украшает его и которое можно подарить другим. Дети с удовольствием выполняют «волшебные» упражнения, развивающие различные органы чувств, повышающие чувствительность на уровне физических ощущений. На их основе развивается «духовное» зрение. И, как результат, открытие в душе той силы, которая основана на собственном эмоциональном опыте.

Чтобы игры и занятия были более запоминающимися, используем яркий вспомогательный материал, наглядные пособия.

- **Цветок нравственности.** В конце каждого занятия в этом лепестке появляется новый лепесток, и цветок становится еще более пушистым. На лепестках написаны слова, обозначающие нравственные качества человека. Эти слова являются ключевыми и определяют тему того или иного коллективного обсуждения.
- **Волшебная корзинка,** в которой независимо от обсуждаемого вопроса находятся грибы или плоды, на них написаны положительные или отрицательные качества человека.
- **Волшебная цепочка-** ожерелье из облаков.



Чтобы занятия проходили живо, эмоционально, используем:

- Мини-спектакли, где актеры сами дети и воспитатель.
- Рассказы из личного опыта детей
- Этические беседы
- Чтение худ. литературы
- Домашние задания для семьи и ребенка.

Активную и значимую роль играют куклы. В группах детей постоянно присутствует поросенок Озорняшка (наделен отрицательными чертами, но легко поддается перевоспитанию и помогает педагогу ввести дискуссию) и Фея Вежливости (положительный персонаж, легкая воздушная кукла). С помощью этих кукол серьезный, поучительный материал, становится близким и понятным детям. Игровая терапия -наиболее эффективный метод развития эмоциональности внутреннего мира у детей, т.к. игра естественно вписывается в их жизнь и на правах ведущей деятельности способна осуществлять позитивные изменения в эмоциональной сфере ребенка, формируют новые формы поведения. Игротерапия не меняет и не переделывает ребенка, не учит его специальным поведенческим навыкам, а просто дает возможность прожить в игре ситуации, которые пугают, волнуют ребенка, при этом он чувствует полную поддержку, внимание взрослого. Игры строятся на материале, близком и понятном детям, связанном с актуальными для них проблемами.

Преимущество метода игротерапии в том, что она не требует специального помещения, оборудования и подготовки. Игровая терапия органично включается в режим дня. Главное для достижения результатов не психологические знания, а умение тонко чувствовать состояние ребенка и разговаривать с ним на одном языке. А это является главным в работе каждого воспитателя.

На игровом материале строятся специально планируемые игры – занятия, которые носят развивающий характер:

- “Знакомство”, - “Мое имя”, “Я люблю”, “Настроение”, “Наши страхи”...

- Игры и упражнения, организуемые во второй половине дня:

“Угадай, кого не стало”, “Возьми и передай”, “Солнечные зайчики”, “Разыщи радость”... (Приложение №7)

Они обычно направлены на освоение того содержания, приемов деятельности, которые имели место на предшествующих занятиях и недостаточно освоены детьми, когда требуется дополнительное практикование. Но данная работа принесет положительный результат, если мы, педагоги, работающие с детьми, будем неукоснительно соблюдать следующие постулаты:

- Надо уважать в ребенке Человека со всем хорошим и плохим, что в нем есть.
- Каждый ребенок неповторим и тем прекрасен
- Необходимо работать с детьми так, чтобы каждый ребенок научился уважать и ценить себя.

*Прикоснись ко мне добротой-
И болезни смоем водой,
И печаль обойдет стороной,
озарится душа красотой...*

5.- « Как прекрасен этот мир».

На цивилизованных путях стремительного движения нашего общества к рынку, что диктуется естественными потребностями жизнеобеспечения, мы не должны ни на минуту забывать о духовно-нравственной чистоте своей души. Очень часто в жизни мы сталкиваемся с жестокостью, негативными явлениями окружающего мира. Подвести детей к пониманию того, что красота в природе, красота в жизни, красота в искусстве неотделимы, объяснить детям, что художник «глазами души» смотрит на мир, стремясь увидеть его суть, об этом и надо заботиться ежедневно.

Одним из важнейших средств духовного воспитания ребенка является искусство. Оно окружает ребенка с момента рождения и вводит его в мир через систему художественных образов, произведений. Каждый вид искусства имеет свои специфические средства выразительности, которые способствуют образному познанию ребенком окружающего мира через разнообразие форм, цветов, звуков. В процессе освоения искусства развиваются личностные свойства и качества, ребенок учится жить по законам красоты. Произведения искусства несут радость познания, открытия, вызывают чувства наслаждения прекрасным. Ценность любого произведения искусства заключается в передаче художником своего внутреннего мира, в его эмоциональности.

Поэтому чем раньше мы будем развивать эмоционально-чувственный мир ребенка, тем ярче он будет сам и продукт его творчества. Чем богаче, разнообразнее впечатления ребенка, тем ярче, неординарней будет работать его воображение. Восприятие искусства- это направленная работа чувства и мысли, особый интеллектуальный, эмоциональный труд души и этот труд будет желанным в том случае, если человек будет к нему подготовлен. Как отмечают многие ученые, чуткость и восприимчивость к красоте в детские годы несравненно глубже, чем в более поздние периоды развития личности.

В связи с этим и был разработан интегрированный цикл занятий «Красота вокруг нас» (для детей старшей и подготовительной группы).(Приложение№4)

- Огромное значение для укрепления как физического, так и душевного здоровья детей имеют оздоровительные силы природы. Мы убедились, что оздоровительные силы природы активизируют биологические процессы в организме ребёнка, повышают общую работоспособность организма, доставляют радость, замедляют процессы утомления, питают душу красотой..
 - Регулярные прогулки на свежем воздухе;
 - Экскурсии;

- Походы;
- Солнечные и воздушные ванны;
- Водные процедуры;
- Фитотерапия;
- Аромотерапия;
- Витаминотерапия
- Закаливание
- Бассейн и др.

Г.А. Сперанский писал: “День, проведённый ребёнком без прогулки, потерян для его здоровья”. Ребёнок дошкольного возраста должен ежедневно находиться на улице не менее 3-х часов.

Через экскурсии в лес, прогулки, походы, занятия на свежем воздухе, развлечения дети получают необходимый опыт, учатся исследовать, наблюдать, заботятся о своём здоровье. В лесу дети получали солнечные и воздушные ванны, что благотворно действует на весь организм, повышает тонус нервной системы и увеличивает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Естественные ароматы леса благотворно влияют на ребёнка, учат правильно пользоваться этими запахами. Дети узнают о пользе чистого воздуха, о лечебных травах, цветах, о пользе деревьев. Рассуждают: можно ли жечь мусор? Откуда появился плохой воздух?

Большой оздоровительный эффект имеет “Аромотерапия” - процесс дыхания ароматов. Это положительно воздействует на нервную систему и головной мозг. Так запахи могут вызвать радость, возбуждение, спокойствие, вдохновение.

Мы предложили родителям сшить “волшебные мешочки”. Эти мешочки висят в изголовье на кровати ребёнка. Дети во время сна вдыхают полезные запахи. В процессе дыхания дети лежат спокойно и наслаждаются ароматами трав.

Мы создаем радостное общение с природой.

Запахи сосны – очищают органы дыхания, повышают тонус.

Запах берёзы – улучшает работу сердечно – сосудистой и дыхательной системы.

Запах ели и тополя – очищает пищеварительный тракт.

Запах крапивы уничтожает бактерии.

Букеты из веток берёзы, сосны, кедра, можжевельника родители приносят из леса, и сами ставят в приёмной, спальне для очищения помещения. (Букеты и в сухом виде очищают воздух).

Еженедельно в группе, в спальне мы сжигали небольшое количество кусочков древесины, коры. Этим мы уничтожали вирусы и микробы.

Перед приходом детей в детский сад опрыскивали группу маслом ромашки, герани, что действует на детей успокаивающе.

Предлагали детям вдыхать кедровое, лимонное, камфорное масло – организм стимулируется этими ароматами. Родители часто приносят: свежую ягоду, морковь, яблоки. Всё это мы рассматриваем, определяем на запах, на вкус.

В течение дня дети получают удовольствие от ягод смородины, от напитка из плодов шиповника, клюквы, облепихи, брусники.

Мы убедились, что оздоровительные силы природы активизируют биологические процессы в организме ребёнка, повышают общую работоспособность организма, доставляют радость, замедляют процессы утомления.

Вместе с родителями создали в группах “Уголок здоровья”, где находятся: осиновые плошки, грецкие орехи, разнообразные запахи (аромотерапия), кора, бусы, чётки, бумага, схемы для выражения эмоций, массажеры, схемы для точечного массажа и т.д..

- Цветные камушки, листочки – приготовлены для удовольствия, радости, тепла.

- Губки, бумага – для снятия стресса.

- Шарик, массажеры – для развития мелкой моторики и т.д.

В уголке здоровья имеются книги, энциклопедии, иллюстрации, схемы. Рассматривая их, у детей проявляется интерес к своему здоровью.

6. - « Мир грез и фантазий»

Наблюдая за играми детей, мы как в зеркале видим окружающую его действительность: семью ребенка, манеры поведения взрослых и др. И это позволяет сделать полезные для себя выводы. Мы рассказываем детям о других, « чужих» взрослых, которые могут служить образцом. Подражание-своего рода путь социализации. Конечно, речь идет не о бездумном копировании, а о том, что, глядя на взрослых, ребенок как бы видит перспективу своего развития. « Я тоже буду взрослым». Постепенно складывается идеал человека, на которого ребенок хотел бы быть похожим. Задача в том, чтобы это был положительный идеал, поэтому, кроме того, что родители должны быть привлекательным образцом для дошкольника, нужно рассказать детям о « людях хороших», об их жизни и делах и о том, что они оставили людям.

А помогает нам в этой работе - сказка. От творческого подхода воспитателя зависит, по какому руслу потечет подобная беседа. Желательно, начав игру-беседу в рамках сюжета сказки или рассказа, затем незаметно переключиться на жизнь группы, взаимоотношения ребят, некоторые неблагоприятные поступки отдельных детей (при этом стараться не обидеть ребят), отношение детей к родителям и к взрослым вообще, к малышам и сверстникам и т. д. Мнения положительного и отрицательного персонажа должны быть выражены четко и недвусмысленно и иметь соответствующую нравственную и эмоциональную окраску. В связи с этим невозможно не вспомнить слова С. Я. Маршака: “Пуще всего надо остерегаться, как бы мораль не оказалась скучным и назойливым “указующим перстом”, чем-то вроде таблички, прибитой гвоздями к живому дереву”. Сказочные герои могут затронуть проблемы, являющиеся актуальными для всей группы или для отдельных

ребят. Куклы голосом воспитателя высказывают свое мнение в полном соответствии со своей нравственной сутью и характером по поводу тех или иных поступков детей: отрицательный персонаж при этом поощряет неблагоприятные, несправедливые поступки, а положительный — добрые, справедливые дела и взаимоотношения.

Такие игры-беседа становятся особенно острыми и интересными, если положительный персонаж (например, Золушка) выглядит непривлекательно, а отрицательный персонаж (например, мачехина дочка) будет иметь нарядный костюм. Тогда предпочтения детей как бы пройдут проверку через внешнюю красоту; таким образом, внутренняя и внешняя красота будут в данном случае противопоставлены, что, естественно, затруднит выбор предпочитаемого персонажа, более точно выявит пристрастия и нравственные ценности некоторых детей. Такая ситуация, кроме того, создает условия, в которых педагог при помощи кукол-персонажей и участия других детей может воздействовать на несочувственное отношение некоторых ребят к положительному персонажу и изменить это отношение таким образом, что ребенок высказываемое им мнение будет считать собственным, самостоятельным, а не навязанным извне.

В конце такой беседы группа приходит к единому мнению о персонажах, а воспитатель должен попытаться выявить тех, кто присоединился к мнению группы формально, скрыл истинное отношение к героям, в частности, свою симпатию к красивой кукле, несмотря на то что она поступает несправедливо и жестоко. С этими ребятами проводится индивидуальная работа. Можно повторить игру-беседу, но уже пригласив в партнеры к такому ребенку девочку или мальчика с устойчивым, искренним сочувствием к положительному персонажу. Чтобы добиться большего положительного воздействия на сомневающегося ребенка, следует подключить к игре-беседе и других детей группы, к которым будет “обращаться” персонаж. Особенно эффективен в этом смысле следующий прием: положительный персонаж начинает вспоминать хорошие, справедливые поступки несочувствующего ребенка, а отрицательный персонаж при этом восхищается нехорошими поступками ребенка и утверждает, что его мнение разделяют герои других сказок, такие, как Карабас-Барабас, Бармалей и т. д. От такой “поддержки” ребенок отказывается и не желает больше восхищаться красотой отрицательного персонажа, ему становится стыдно, неловко, и он с благодарностью и искренним сочувствием “общается” с некрасивым положительным персонажем, при полном одобрении всех детей группы. Персонажи-куклы остаются в группе и после прочтения новой сказки или рассказа; они могут участвовать в различных обсуждениях. Методы работы со сказкой разнообразны. (Приложение №8)

Воспитание духовной культуры у детей предусматривает особые требования к профессиональной компетентности всех участников педагогического процесса, в первую очередь воспитателя. Имея дело с детскими душами, педагог должен постоянно совершенствовать свой собственный духовный мир, чтобы всегда и во всем быть идеалом «человечности» для своих воспитанников, создателем важнейших ценностей жизни: Истины, добра, красоты. Без душевного контакта, без передачи от сердца к сердцу энергии души, все наше воспитание становится мертвым, бесплодным. В.А. Сухомлинский писал: «Годы детства - это прежде всего воспитание сердца»

А дети растут быстро. Не успеешь оглянуться, как твой воспитанник уже взрослый. Какой он? Что делает? Как живет? Может быть, что-то доброе вынес из детства? Может быть, что-то из тех времен сохранил в себе? Быстро летит время. Потому-то и медлить нельзя!

Приложение №1

Мальшикина

ШКОЛА

занятие “ласковое словечко – доброе сердечко”,

цель:

дать знания о том, что все люди, и маленькие, и большие, имеют право на уважение, имя, внимание и заботу.

закрепить знания правил поведения дома, в группе, на улице.

воспитывать в детях умение решать вопросы, не обижая другого, а договариваясь; при возникновении спорной ситуации обратиться к взрослому.

ход занятия: приход кота леопольда.

игра "волшебный сундучок" (собираем вежливые слова).

слушание песни кота леопольда про доброту "если добрый ты...".

кукольная инсценировка. машенька из сказки "три медведя" (просит, чтобы ей помогли вернуться домой), (приказным тоном

– медведи, я заблудилась в лесу, верните меня домой!)

– мишеньки, я заблудилась и попала к вам в дом. извините за беспорядок. я вам помогу все убрать! (вежливая просьба)

– медведи, я очень устала. если мишутка отнесет меня домой, моя бабушка даст ему меда и малины (требовательным тоном).

беседа-диалог "выбери правильный вариант разговора".

подвижная игра с машенькой в “жмурки”.

диафильм "волшебное слово" э.мошковской. **игровая задача:** некоторые звери забывают волшебные слова, дети им любезно напоминают.

воспитатель предлагает фразы (тон, фраза, мимика, жесты). дети реагируют соответствующей мимикой, выражающей оценку фразы, сказанной воспитателем.

требовательный тон, сердитое выражение лица, руки в бока. фраза – иди сюда немедленно, я кому сказала!

оценка детей – испуганная, печальная мимика, страх на лице.

приветливый тон, ласковый голос, вытянутые руки, добрые глаза, ласковая улыбка.

фраза – подойди, сашенька, ко мне, пожалуйста!

оценка детей – доброе выражение лица, улыбка, радость.

игра-упражнение "порадуй без подарка" (доброе слово, улыбка, погладить по голове, приласкать и т.д.)

итог занятия (говорит кот леопольд)

– все любят, когда к ним вежливо обращаются, уважают, не обижают, называют ласково, по имени. если хочешь, чтобы к тебе всегда хорошо относились, будь таким сам.

Занятие **“Сказки, в гости к нам!”**.

программное содержание:

1. осваивать действие замещения персонажей знакомых сказок (“волк и семеро козлят”, “три медведя”, “лиса, заяц и петух”).
2. закреплять действие идентификации с эталоном цвета (красный, оранжевый жёлтый, зелёный, синий, фиолетовый).
3. совершенствовать умение передавать движения, изображающие внешние действия персонажей (мишутка бежит, прыгает, кувыркается и т. д.), использовать звукоподражание, интонационную окраску голоса для передачи образа героев.
4. овладение действием замещения реальных объектов в беспредметной живописи. совершенствовать умение работать с кистью и гуашью.
5. развивать фантазию, активизировать речь, способствовать раскрепощённости,

эмоциональной отзывчивости.

подготовка оборудования: элементы костюмов козы, лисы; игрушка – медвежонок, макет книги с пустыми страницами, заместители (круги разного цвета, величины) по каждой сказке, бумага, кисти №6, гуашь двух цветов (красная, жёлтая), салфетки, подставки для рисунков, трафареты с силуэтом лисы, игра “спрячь козлёнка” (по типу игры “спрячь мышку”).

инструментальная музыка: “ах вы сени”. русская народная мелодия.

организационный момент:

воспитатель приглашает детей на ковёр, послушать сказку, открывает книгу, а в ней чистые страницы.

воспитатель: а где же картинки? ничего нет. только высыпались круги.

раскладывает перед детьми два больших (белый, серый) и семь маленьких кругов.

воспитатель: какие по цвету круги? какие круги по величине? как вы думаете, что это за сказка?

ход занятия:

воспитатель: а сейчас к вам в гости сказка придёт?

воспитатель уходит за ширму, надевает элементы костюма козы, выходит, поёт песню:

ах, козлятушки, куда сгнули?
на кого ж вы меня покинули?
позабыли вы голос матушки,
получились обознатушки.

а вы не видели моих козлят? (“их съел волк”)
нет, они хитрые, они, наверно, спрятались в разноцветные домики.

все подходят к игре, разложенной на столе.

вот они. только очень испугались. как испуганно они кричат? (ме – ме – ме)
помогите им, закройте двери в домиках.

проводится игра “спрячь козлёнка”.

какой по цвету домик получился у ани? насти?
как козлята теперь весело запели? (звукоподражание.)
вы помогли моим козлятам, а я вам сказку подарю.

воспитатель достаёт три круга коричневого цвета разной величины.

что это за сказка? (*дети называют.*)
большой круг – это кто? а средний? маленький?
а вот и сам мишутка в гости пришёл.

воспитатель уходит за ширму, снимает атрибуты козы и вносит игрушку- медвежонка.

я мишутка - баловник,
и скучать я не привык.

физкультминутка: *под русскую народную мелодию медвежонок прыгает, танцует вместе с детьми. с окончанием музыки уходит.*

воспитатель: снова книгу открываем,
сказку новую читаем.

воспитатель достаёт заместители к сказке “лиса, заяц и петух”.

кто это может быть? как называется сказка?
кто же из этой сказки к нам придёт?

воспитатель за ширмой переодевается в костюм лисы.

вы меня узнали? а как меня в лесу называют? (варианты: лиса – патрикеевна, лисичка – сестричка, лиса – алиса, лиса – хитрые глаза...)

а я люблю, когда меня называют лиса – красавица. у меня очень красивая шубка. какая она по цвету? (оранжевая.)

за рекой растаял дождик,
высох мой нарядный мех.
нарисуй меня, художник –
я в лесу красивей всех.

а вы сможете нарисовать мою шубку? у вас ведь нет оранжевой краски? (надо смешать жёлтую и красную.)

дети под спокойную музыку выполняют смешивание на листах бумаги, воспитатель от лица лисы руководит деятельностью детей (индивидуально). по окончании, работы вставляются в трафареты и устанавливаются на подставки.

итог: лиса хвалит детей.

все рисунки хороши. не могу выбрать лучший. позовём ваших друзей – пусть они выберут.

в группу приглашаются остальные дети.

литература:

1. л. а. венгер. домашняя школа мышления. дошкольное воспитание №3 – 10, 1991г.
2. планы занятий по программе “развитие” для младшей группы детского сада. уц им. л. а. венгера. москва, 1999г.
3. развитие. программа нового поколения для дошкольных образовательных учреждений. младшая группа. москва, “гном – пресс”, 1999г.

вид занятия: комплексное (ознакомление с пространственными отношениями, развитие элементарных математических представлений, конструирование, выразительные движения) в средней группе по программе л. венгера “развитие”.

тема: “всех излечит, исцелит добрый доктор айболит”.

программное содержание:

1. закрепление пространственных представлений при прочтении плана помещений всего детского сада.
2. овладение действиями замещения при отборе требуемого количества предметов (без использования счёта).
3. совершенствовать умение использовать контурное изображение при построении композиции из нескольких конструкций, согласованию действий друг с другом в совместной работе.
4. побуждать детей выразительно передавать в мимике и пантомимике различные состояния героев сказки.
5. развивать способность к наглядному моделированию, творческие способности и воображение.

предшествующая работа: чтение и прослушивание в грамзаписи сказок к. чуковского “айболит”, “айболит и бармалей”; контрастное рисование “айболит и бармалей”; изготовление атрибутов (герои сказки), разучивание песни “кролик” [4].

подготовка оборудования: планы помещений детского сада с указанием места, чемоданчик айболита, карточки с изображением животных “рис. 1”, карточки с контурным изображением построек, наборы строительных деталей, дополнительные детали: деревья, цветы, животные, флажок с красным крестом, портрет бармалея.

инструментальная музыка: “болезнь куклы”, “полька” п. Чайковский. [3]

переход от самостоятельной к организованной деятельности.

создание проблемной ситуации: *воспитатель подходит к группе детей.*

вы слышите, кто – то плачет? давайте поищем, кто это может быть.

привлекая к поиску детей, находят забинтованного зайчишку.

что с ним случилось? (варианты ответов детей.)

кто поможет, кто вылечит беднягу? (айболит.)

а где мы айболита найдём,

кого за ним мы пошлём?

а в этом, может, нам план поможет.

где тут виден красный крест? вот он. и других не видно здесь.

несколько детей уходят за айболитом, с остальными проводится беседа.

как можно вылечить зайчишку? (варианты детей).

входит айболит.

что случилось?

дети отвечают песней. [4]

нам сегодня очень грустно –

бедный зайчик заболел.

даже вкусный лист капустный

бедный зайчик наш не ел.

как нам быть? как нам зайчика лечить?

айболит:

чем смогу, помогу.

хоть лекарство очень горько,

но в лекарстве польза есть.

и невкусную касторку надо зайчику всю съесть.

зайчик ваш касторку съел и опять повеселел.

распределение детей на подгруппы:

ой, доктор, а здесь ещё больные зверюшки: ежата, медвежата и лисята.

айболит.

что же мне делать? мне одному не справиться. мне ведь ещё таню с ваней спасать. мне нужны помощники.

воспитатель предлагает разделиться: кто – то пойдёт с айболитом, а кто – то будет лечить зверей. (варианты распределения: считалки, лотерея или др.)

айболит оставляет чемоданчик.

вот вам мой чемоданчик, в нём есть всё необходимое.

айболит с подгруппой детей уходит, остальные дети остаются с воспитателем.

ход занятия:

дети подходят к индивидуальным карточкам с изображением животных “рис. 1”

рис. 1

чем мы будем лечить своих зверей? (варианты: таблетки, микстуру и т. д.)
а как узнать сколько надо таблеток, градусников? (с помощью фишек.)

*дети определяют необходимое количество (без счёта).
подходят к оставленной айболитом аптечке и обнаруживают портрет бармалея и план помещений детского сада. на плане обозначены места, где находятся лекарства.*

создание проблемной ситуации: что же нам теперь делать? (варианты ответов детей: искать по плану и др.)

дети выполняют задание: каждому больному приносят лекарство, устанавливая взаимно однозначное соответствие.

физкультминутка: кто у вас уже выздоровел? покажите, как ваш герой болел, а потом выздоровел.

дети надевают на голову выполненные самостоятельно, атрибуты и с помощью мимики и пластики изображают героев. выразительные движения заканчиваются общей пляской.

а теперь давайте построим свой больничный городок.
что в нём можно построить? (варианты детей: дом, больницу, забор, ворота, машину скорой помощи, мост, горки и т. д.)

на столах (полу) условными значками отмечены места для размещения построек.

дети под музыку выполняют конструкции, создавая общую постройку, которую дополняют мелкими деталями. (деревья, цветы, животные, флажок на воротах и др.)

переход к самостоятельной деятельности:

« Мир моего здоровья»

Данные методические рекомендации имеют следующую структуру.

I раздел: «Оздоровительные минутки»

/ традиционные виды оздоровления /.

Цель: профилактическая, снять наступающее утомление, восстановить работоспособность у детей, повысить эффективность двигательных упражнений.

В данный раздел включены:

- комплексы игровых упражнений для формирования осанки;
- игровые упражнения и занятия для профилактики плоскостопия;
- комплексы упражнений для активизации **мышц глаза**.

II раздел: «В здоровом теле - здоровый дух»

/ нетрадиционные виды оздоровления /.

Цель: учить детей управлять своими чувствами и эмоциями, сознательно расслаблять мышцы, успокаиваться, помочь детям преодолеть внутреннее напряжение, воспитывать уверенность в себе.

В этом разделе представлены:

- хатха – йога
 - упражнения для шейного отдела позвоночника и верхних конечностей,
 - упражнения для грудного и поясничного отдела позвоночника,
 - упражнения для мышц спины и брюшного пресса.
- релаксация
 - позы для положительного настроения,
 - поза отдыха,
 - упражнение для снятия нервно – эмоционального напряжения,
 - упражнения для рук, ног, мышц туловища,
 - комплекс «Красивая и уверенная осанка»;
- тренинг
 - успокаивающие формулы,
 - восстанавливающие формулы,
 - «Прогулка на велосипеде»,
 - «Я всё смогу».

III раздел: «Будем творцами своего здоровья»

/ организация работы с родителями /.

Данный раздел включает:

- беседы, консультации для родителей,
- собрания, диспуты,
- спортивные – оздоровительные праздники для взрослых и детей.

Включение в физкультурно – оздоровительную работу помимо традиционных ещё и нетрадиционных видов оздоровления, даёт возможность выработать у детей

положительную мотивацию на здоровый образ жизни, что в свою очередь способствует улучшению их физического, психического и духовного здоровья.

Надо также отметить, что данные нетрадиционные виды оздоровления (хатха – йога, релаксация, тренинги), обладают рядом преимуществ перед другими видами физической активности: они не требуют больших помещений и дорогостоящего оборудования для занятий, могут проводиться с любыми возрастными категориями, что даёт возможность внедрения их в дошкольных учреждениях.

Безусловно, работая с детьми дошкольного возраста, невозможно использовать все элементы системы Хатха – йоги. Но часть её вполне доступна для этой возрастной категории. Практика работы показывает, что дети старшего дошкольного возраста успешно выполняют статические позы Хатха – йоги.

Занятие восточной гимнастики является прекрасным средством физического, эстетического и нравственного воспитания. Под их воздействием укрепляется здоровье, формируется красивая фигура, правильная осанка и энергичная походка, улучшается координация движений, вырабатываются сила воли, выдержка и уверенность в себе. Упражнения приучают занимающихся к преодолению трудностей, повышают жизненный тонус, работоспособность, создают хорошее настроение.

Наряду с йоговской гимнастикой возможным является и использование такого метода, как релаксация. Релаксация – это один из путей преодоления, основанного на более или менее сознательном расслаблении мышц. Обучая детей методам релаксации, мы помогаем им снять внутреннее напряжение, тем самым привести нервную систему и психику в нормальное состояние покоя. Умение детей управлять своими чувствами и эмоциями – ещё один шаг к воспитанию у них уверенности в себе. Дети как и взрослые, могут испытывать разные чувства. Они умеют не только смеяться, радоваться и веселиться, но также могут ощущать боль, грусть, печаль, страхи, неуверенность. Избежать отрицательных эмоций помогут специальные тренинги. Положительный настрой можно достичь через аффирмации – это слова и предложения, которые имеют положительное утвердительное значение и которые многократно проговариваются. При помощи аффирмаций, утверждений возможно изменить ход мыслей детей в положительную сторону, а это приводит к позитивному настрою.

Предложенные виды физкультурно – оздоровительной работы рассчитаны на детей средних, старших и подготовительных групп.

Методика работы с детьми строится в направлении личностно – ориентированного взаимодействия, делается акцент на поисковую активность самих детей, на творческое отношение к выполнению заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (упражнения для глаз, для осанки, на релаксацию, дыхательные упражнения и др.), необходимых для развития ребёнка.

Содержание занятий наполняется сказочными и игровыми сюжетами, что так необходимо для детей дошкольного возраста. (См. приложение 1).

Структура занятий разработана в соответствии с требованиями гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках.

Структура занятия по физической культуре включает в себя:

1. Вводная часть.
1. Цель, мотив предстоящей деятельности, эмоциональный настрой.
2. Построение, корригирующая ходьба, бег, ходьба, перестроение.
3. Общеразвивающие упражнения с включением элементов хатхи – йоги.

3. Дыхательная гимнастика.

II. Основная часть.

1. Упражнения в основных видах движений (ходьба, прыжки, лазанье, метание).
2. Оздоровительные минутки (упражнение на формирование осанки, упражнения для профилактики плоскостопия, для активизации мышц глаз).
3. Подвижные игры.
4. Массаж (для рук, ушных раковин, точек на груди и шейного отдела, для улучшения носового дыхания).
5. Тренинги (психологические, аутотренинги).

III. Заключительная часть.

1. Игры малой подвижности.
2. Упражнение на релаксацию.

Заниматься оздоровлением детей в дошкольном учреждении невозможно, если не сделать родителей своими союзниками.

Прежде чем разработать план физкультурно – оздоровительной работы, в детском саду проводится анкетирование родителей (см. приложение 2,3). С помощью анкеты выясняется, какие методы оздоровления родители готовы поддержать, в каких мероприятиях с удовольствием примут участие. Для того, чтобы родители знали и умели, как правильно организовать работу по здоровому образу жизни, разработана специальная памятка (см приложение 4), подготовлены беседы и рекомендации по традиционным и нетрадиционным видам оздоровления. Другим важным и действенным средством является привлечение родителей к участию в разнообразных формах физкультурно – оздоровительной работы (собрания, диспуты, «Дни здоровья», физкультурные занятия, спортивные праздники и развлечения). Участвуя в воспитательно – образовательном процессе, родители имеют возможность наблюдать своего ребёнка в коллективе сверстников. Они видят, какую радость и пользу приносят ребёнку шумные игры, весёлые состязания, необычные занятия, как играя, он тренируется, учится преодолевать себя.

Хорошим результатом и важным показателем систематической работы педагогов с родителями является то, что дети реже болеют и нет проблем во взаимоотношении с родителями.

В нашей сложной жизни главное, чтобы дети были здоровыми и из всех ценностей, к которым мы приобщаем детей, здоровый образ жизни – стоит на первом месте.

Мы должны выработать у детей здоровье физическое – это иммунитет против болезней; здоровье психическое – это иммунитет против стрессов; здоровье нравственное – это иммунитет против зла.

Предложенные в методических рекомендациях «Первые шаги к здоровью» традиционные, а также нетрадиционные виды оздоровления позволяют решать не только физкультурно – оздоровительные задачи, но и задачи психического и духовно нравственного развития детей.

Данные методические рекомендации будут также способствовать обновлению содержания воспитательно – образовательного процесса и расширению средств и методов оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста.

I. Раздел «Оздоровительные минутки».

1. «Красивым и стройным может быть каждый».

/Игры на формирование правильной осанки/.

Выработка правильной осанки – сложный процесс, начинающийся в младенчестве и продолжающийся длительное время. Хорошая осанка украшает фигуру человека, помогает ему овладевать сложными двигательными навыками. Не следует считать нарушения осанки «мелочью», не требующей внимания. Поверьте, это очень серьёзно, и не стоит ждать, когда всё само собой образуется. У детей с нарушением осанки отмечается повышенная утомляемость и плохое самочувствие.

Неправильное положение тела связано с односторонним отягощением мышц, слабостью мускулатуры, привычкой опускать голову, подавать вперёд плечи, горбиться, искривлять позвоночник и т. д. Это создаёт неблагоприятные условия для функционирования органов кровообращения и дыхания, вредит здоровью детей.

Воспитатель должен знать правильную стойку и уметь показать её детям: голова прямо, плечи симметричны и слегка отведены назад, живот подтянут, ноги прямые, пятки вместе, носки симметрично развёрнуты наружу, образуя угол примерно 15 – 20 градусов.

У дошкольников часто встречаются те или иные отклонения в положении тела при естественной стойке:

- наклон головы (вперёд, вправо, влево, вперёд – вправо или вперёд – влево);
- асимметричное положение плеч;
- неправильное положение грудной клетки, живота или спины (выпячивание или вогнутость груди, плоская или круглая спина, выпячивание живота);
- неправильное положение ног (0 или X – образное с различным разворотом носков);
- нарушения в постановке стоп (параллельная, со сведёнными носками, асимметричная, с выдвиганием одной ноги вперёд).

В процессе обучения стойке целесообразно использовать шаблон правильной постановки стоп – треугольные деревянные дощечки, расположенные под углом 30 градусов, специальные отпечатки стоп и ряд других предметов и приспособлений: короткие и длинные гимнастические полки, верёвку, набивные мячи, мешочки с песком, мостик – качалку, гимнастическую стенку, скамейку и т. д.

Игры и упражнения, направленные, в первую очередь, на формирование у детей правильной осанки приведены в следующей таблице.

Название игры	Основные задачи	Дозировка
1.«Встань прямо»	Дать детям первоначальные представления о правильной (осанке), стойке.	6 – 8 раз
2. «Найди правильный след»	Научить отличать правильное положение стоп от неправильного.	5 подходов по 5 – 6 раз
3. «Как стоять?»	Научить стоять у стены на отпечатанных следах стоп, сохраняя правильное положение	4 подхода по 6

	тела.	– 8 раз
4. Встань, «Как я»	Научить отличать правильную стойку от неправильной, подражать положению тела воспитателя.	6 подходов
5. «Приседания у стены»	Учить детей стоять на шаблоне, касаясь стены затылком, лопатками, ягодицами и пятками; приседать и вставать, сохраняя правильную осанку.	6 подходов по 3 – 4 раза
6. «Держи голову прямо»	Научить детей прямо держать голову. Развивать умение переносить на голове лёгкие предметы, подниматься и спускаться по наклонной доске.	4 – 5 раз с интервалом 30 – 50 секунд
7. «Держи плечи прямо»	Научить детей правильно держать плечи и грудь при естественной стойке, выполнять упражнение с гимнастическими палками. Закреплять навыки ползания по скамейке.	4 – 5 раз с интервалом 30 – 40 секунд
8. «Подтяни живот»	Научить детей подтягивать живот. Развивать мышцы живота и спины.	4 – 5 раз с интервалом 30 – 40 секунд
9. «Выпрями ноги»	Научить правильной постановке стоп. Развивать мышцы ног. Учить выполнять разнообразные прыжки и подскоки.	6 подходов по 5 – 6 раз
10. «Выполняй правильно»	Учить правильно держать корпус при ходьбе и беге; выполнять упражнение с гимнастическими палками.	
11. «Аист»	Учить стоять на одной ноге на шаблоне с отпечатками стоп, сохраняя правильную осанку. Упражнять мышцы плеч, груди, живота.	3 – 4 раза по 8 – 10 секунд
12. «Каток»	Учить детей перекатыванию из исходного положения лёжа на животе. Продолжать упражнять в правильной стойке на шаблоне.	4 – 5 раз по 5 – 6 перекатов
13. «Перетягивание»	Научить детей перетягивать друг друга (парами или маленькими группами), принимая правильное исходное положение.	
14. «Подражание»	Учить детей принимать правильное исходное положение с предметами и без них, подражая воспитателю.	В 3 – 4 видах стойки по 5 – 6 раз
15. «Не урони мешочек»	Учить детей переносить на голове мешочек с песком, выполнять повороты	6 – 8 раз по 1,5 – 2 минуты
16. «Пастухи и овцы»	Учить детей выполнять упражнение с палкой за спиной, за головой.	4 – 5 раз с интервалом 40 секунд 2 – 3 минуты

17. «В лесу»	Учить детей ходить на четвереньках и ползать, подражая разным животным.	5 – 6 раз по 1 – 2 минуты с интервалом 30 секунд
18. «Обезьяны»	Учить выполнять различные упражнения на гимнастической стенке и скамейке (лазание, висы, наклоны).	4 – 5 раз по 20 – 30 секунд

Описание игр см. в приложении 5.

Упражнения для осанки.

«Держи осанку».

Упражнение выполняется сидя или стоя, руки опущены. Заведите руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти поднимите, спину выпрямите, грудную клетку максимально разверните, плечи отведите назад. Дыхание спокойное / 20 – 30 секунд/. Медленно вернитесь в исходное положение. Встряхните кисти.

«Гора».

/ Начинается словами /: Люди с самого рождения

Жить не могут без движения.

1. Руки опустите вниз, выровняйте спину, голову не наклоняйте. Медленно поднимите руки вверх и сцепите их в замок над головой. Представьте, что ваше тело – как гора. Одна половинка горы говорит: «Сила во мне!» и тянет вверх. Другая говорит: «Нет, сила во мне!» и тоже тянет вверх. «Нет!» - решили они. – Мы две половинки одной горы, и сила в нас обеих. Потянулись обе вместе, сильно – сильно. Медленно опустите руки и улыбнитесь. Молодцы!

«Деревце».

Стоя или сидя за столом, поставьте ноги вместе, стопы прижаты к полу, руки опущены, спина прямая. Сделайте спокойно вдох и выдох, плавно поднимите руки вверх. Держите их ладонями друг к другу, пальцы вместе. Потянитесь всем телом. Вытягиваясь, вверх, представьте крепкое, сильное деревце. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу. Организм, как дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем.

/ Выполняйте 15 – 20 секунд/. Опустите руки и расслабьтесь.

«Упражнение животных».

1. «ЖИРАФ» – голова вверх – вниз, круговые движения вправо – влево.
2. »ОСЬМИНОГ» - круговые движения плечами назад – вперед, плечи поднять, опустить / оба вместе, затем по очереди/.
2. «ПТИЦА» - руки поднять, опустить / как крылья /, круговые движения назад – вперед.
3. «ОБЕЗЬЯНА» - наклон вперед, круговые движения туловищем вправо – влево.
4. «ЛОШАДЬ» - поднятие ног по очереди, сгибая в коленях.
5. «АИСТ» - подняться на носки, опуститься, круговые движения правой ногой, затем левой / по полу /.

6. «КОШКА» - потягивание всем телом, поднять вытянутую правую руку, а затем – левую.

2. «Укрепляйте свои ножки».

/ Комплексы игровых упражнений для профилактики

плоскостопия /.

Физическое воспитание в дошкольном возрасте предусматривает укрепление здоровья, закаливание организма ребёнка, формирование его двигательной сферы. В этой связи исключительно важное значение приобретает укрепление опорно – двигательного аппарата, и в частности стопы, играющей как опорную / наружная часть /, так и рессорную, амортизирующую / внутренняя часть / функцию, предохраняя внутренние органы, спинной и головной мозг от толчков при передвижении.

Амортизирующая функция стопы достигается благодаря удерживанию её свода на определённой высоте системой связок и мышц. При этом основная роль принадлежит мышцам, сгибающим пальцы ног, а также связкам, расположенным преимущественно вдоль подошвенной поверхности стопы.

При ослаблении тонуса мышц и связок или недостаточном их развитии внутренняя часть стопы опускается к опоре вплоть до касания её, что наблюдается при плоскостопии.

О степени уплощения стопы можно судить по её отпечатку. След ноги должен иметь значительную выемку с внутренней стороны. Чем эта выемка меньше, тем больше уплотнение стопы.

Недостаточное развитие мышц и связок стопы неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей. В таких случаях ребёнку трудно при ходьбе выполнить перекал с пятки на носок, в прыжках энергично оттолкнуться. Бег выполняется тяжело, на всей ступне. Всё это отрицательно влияет на функциональную деятельность внутренних органов и систем, ведёт к нарушению осанки и всего опорно – двигательного аппарата, к снижению двигательной активности.

В более старшем возрасте плоскостопие или недостаточность развития стопы может быть серьёзным препятствием к занятиям многими видами спорта.

В дошкольном возрасте, когда организм отличается большой пластичностью, можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия или исправить его путём укрепления мышц и связок стопы.

Основную роль в профилактике плоскостопия играют специально подобранные физические упражнения, способствующие увеличению силы мышц натягиванию связок, поддерживающих сводчатую форму стопы.

Для этой цели используются упражнения в «подошвенном сгибании» стопы, а также движения вокруг вертикальной оси голеностопного сустава, и выполняются они из различных исходных положений: сидя, лёжа, стоя. Вместе с тем, чтобы не перегружать ещё не окрепшие мышцы, на первых порах нужно чаще использовать упражнения, выполняемые из исходного положения сидя и лёжа, причём работу по профилактике плоскостопия необходимо проводить систематически, постепенно увеличивая нагрузку.

Ниже приводятся специальные упражнения для укрепления мышц и связок стопы, которые рекомендуется включать в утреннюю гимнастику / по 2 – 3 упражнения /, в физкультурное занятие / по 3 – 4 упражнения /, в комплексы для специальных занятий с детьми имеющими плоскостопие / по 8 – 10 упражнений /, а также использовать во

время прогулок. Причём наибольший эффект достигается тогда, когда упражнения выполняются босиком.

Упражнения для профилактики плоскостопия.

1. Исходное положение: сидя на стульчике, ноги слегка расставлены. Поочерёдное поднятие носков и пяток / 6 – 8 раз /.

2. Исходное положение тоже, но ноги вместе, согнуты под прямым углом. 1 – активно согнуть пальцы ног / посмотреть на сколько уменьшилась длина стопы /; 2 – вернуться в исходное положение.

3. Исходное положение: то же. Поднимая и опуская носки, надавливая при этом на пол, имитировать подгребание ими песка / 6 – 8 раз /.

1. Исходное положение: то же, но ноги выпрямить и слегка приподнять. Повороты и вращения стопы с предельно согнутыми пальцами / 8 – 10 раз /.

2. Упражнение «Весёлые ножки». Дети сидят на стульчиках, руки на поясе. На «раз» - выставить правую ногу на пятку, сильно согнув её в подъёме / носок смотрит вверх /, на «два» - выпрямить подъём и коснуться пола концами пальцев; на «три» - ногу на пятку; на «четыре» - приставить ногу. То же с другой ноги. Следить, чтобы при выставлении ноги на носок дети не поворачивали ступню внутрь / не косолапили /. Спину и голову держать прямо. / 4 – 8 раз /

3. Исходное положение: сидя на стульчике / или стоя /. Катание ногой маленького мяча, гимнастической палки, чурбанчика и др. / по 10 – 15 секунд каждой ногой /.

4. Исходное положение: то же, но между стопами зажат мяч. Сгибание и разгибание ног в коленях / 6 – 8 раз /.

5. Исходное положение: сидя на стульчике, согнув ноги в коленях. Пальцами одной ноги захватывать мелкий предмет, приподнимать его и удерживать в этом положении – 5 – 10 секунд. То же с другой ноги. / Можно проводить в форме соревнования: кто продержит дольше /.

6. Исходное положение: упор сидя. Активное сгибание и разгибание стоп / 10 – 12 раз /.

7. Исходное положение: то же. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же с другой ноги / 6 – 8 раз /.

11. Исходное положение: лёжа на животе. Повороты голени внутрь а наружу / пронация и супинация /.

12. Исходное положение: то же. 1 – согнуть левую ногу, носок активно взять на себя; 2 – исходное положение; 3 – 4 то же с другой ноги / 8 – 10 раз /.

13. Исходное положение: стоя на коленях, руки на поясе. 1- 2 – сед на пятки. 3 – 4 – исходное положение / 8 – 8 раз /.

14. Исходное положение: стоя, руки на поясе. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола / 15 – 20 секунд /.

15. Исходное положение: то же. Перекаты с пяток на носки и обратно / 8 – 10 раз /.

16. Исходное положение: стоя у гимнастической стенки. Ходьба на месте, высоко поднимая бедро с «подошвенным сгибанием» стопы / 15 секунд /.

17. Исходное положение: стоя. Ходьба с фиксированным перекатом с пятки на носок / 15 – 20 секунд /.

18. Ходьба с согнутыми пальцами ног / 10 секунд /.

19. Исходное положение: о. С. 1 – 4 четыре шага на носках, руки вверх / смотреть на руки /. 5 – 8 четыре шага в полуприседе / приседе /, руки на поясе / игра «Великаны – карлики» / 4 – 8 раз.

20. Ходьба с прямой постановкой стоп с фиксированным перекатом с пятки на носок по узкому коридору, размеченному на полу.

21. Ходьба по ребристой доске.

22. Ходьба приставным шагом в сторону по канату. То же, но по узкой стороне скамейки / упражнение для детей старшего дошкольного возраста /.

23. Ходьба по лежащей лесенке с захватыванием её перекладины пальцами ног.

24. Ходьба крадучись / бесшумная ходьба / с постановкой ноги с носка на всю ступню.

25. Перешагивание через набивные мячи, гимнастические палки, кубики.

26. Прыжки на месте с небольшим продвижением вперёд / бесшумно, на носках /.

27. Упражнение «Воробей». Дети выполняют три пружинистых подскока, четвёртый энергичный подскок – вверх, руки в стороны. Повторить 4 – 6 раз.

28. Спрыгивание с невысоких предметов, приземляясь на носки с переходом на всю ступню, эластично сгибая в коленях / высота для младших дошкольников 10 – 15 см., детей 4 – 5 лет – 20 – 25 см., для старшеклассников – 30 – 35 см /.

29. То же, но спрыгивание в круг с последующим энергичным выпрыгиванием из него.

30. Прыжки с доставанием ориентира.

31. Балансирование на набивном мяче / для старшего дошкольного возраста /.

32. Стоя на набивном мяче, переступая ногами, передвигаться вперёд / для старшего дошкольного возраста /.

33. Захват мелких предметов / камушков, шишек, специально приготовленных для этой цели кубиков и т. д. / пальцами ног с последующим броском. Это упражнение интересно проводить в форме соревнования.

Хорошим средством профилактики плоскостопия можно назвать и такое упражнение, как ходьба босиком, особенно по песку или рельефному грунту, траве. Благодаря этому рефлекторно вызывается сокращение мышц подошвы, что приводит к усиленному их развитию, а также укреплению связок и сухожилий стопы.

Время пребывания ребёнка босиком вначале составляет 30 – 40 минут в день, а затем оно увеличивается.

Для повышения эффективности ходьбы босиком целесообразно параллельно проводить закаливание ног обмыванием с последующим растиранием их сухим полотенцем. Обливание ног лучше всего делать по способу контрастного закаливания.

После занятий физическими упражнениями необходимо хорошо расслабить мышцы ног. Для этого, помимо водных процедур, целесообразно использовать массаж, который проводится в такой последовательности: вначале растирают пальцы, затем поглаживанием и растиранием массируют подошвенную и тыльную часть стопы, пятки, ахиллово сухожилие, голеностопный сустав и, наконец, голень.

Систематически и последовательно применяя специальные физические упражнения, закаливающие процедуры, массаж, можно приостановить развитие плоскостопия у детей и даже исправить его.

Занятие «На прогулке»

Часть 1

Ходьба на носках, руки на поясе / до 1 мин./.

Начиная тренировку,

Журавли ступают ловко.

Ходьба на наружном своде стопы / до 1 – 1,5 мин. /.

Мишка важно так шагает,

Набок лапы расставляет.

Ходьба с перекатом с пятки на носок / до 1 мин. /.

Вышли гуси на прогулку,

И идут по переулку.

Ходьба по гимнастической палке прямо и боком / по 30 секунд /.

Муравьи ползут по веткам,

И несут покусать деткам.

Лёгкий бег на носочках / 40 – 50 секунд /.

По узенькой дорожке,

Бежали наши ножки.

Часть 2 / общеразвивающие упражнения /

1. «ЭКВИЛИБРИСТЫ». Сохранять равновесие, стоя на набивном мяче, руки в стороны / 1 минута /.

Мы на шарике стоим,

И по сторонам глядим.

2. «ЦЫПЛЯТА». Исходное положение – основная стойка, руки на поясе. Присесть на носочках / 8 – 10 раз /.

Как цыплята, мы на травке,

Ищем зёрнышки в канавке.

3. «ЛЫЖНЫЕ ТРЕНИРОВКИ». Исходное положение – сидя на стуле, руки вдоль туловища. Левая нога стопой скользит по правой голени. То же правой стопой по левой голени / 8 – 10 раз /.

Вот мы ножки разомнём,

И потом в поход пойдём.

4. «РАЗМИНКА». Исходное положение – сидя на стуле, одна нога на колене другой. Круговое вращение стопы влево, вправо / по 30 – 40 секунд, 2 раза /.

Дружно стопы мы вращаем,

Их разминку начинаем.

5. «РАСКАТАЕМ ТЕСТО». Катание стопой пластмассового шарика / по 40 секунд /.

Раскатаем тесто ловко,
Словно лепим мы морковку.

6.7«КУРЫ НА НАСЕСТЕ». Приседание на гимнастической палке, опираясь на спинку стула / до 1 минуты /.

На насесте куры спали,
И во сне цыпляток звали.

Часть 3

Соревнования:

1. Кто больше поднимит предметов, зажав их пальцами ног / 1 – 1,5 минуты /.
 2. Кто быстрее пальцами ног соберёт коврик в складки / по 4 – 5 раз /.
 3. Подвижная игра «Котята и щенята»: ходьба на четвереньках / 2 – 3 раза /.
- Ходьба и бег на носочках.

Занятие «ВЕСЁЛЫЕ СПОРТСМЕНЫ»

ЧАСТЬ 1

Ходьба на носках в среднем темпе / 1 минута / с переходом на бег / 3 раза по 0,5 минуты /.

Ходьба на наружном своде стопы.

Собираемся в поход,

Много нас открытий ждёт.

Ходьба по гимнастической палке / по 1 минуте /.

Дружно ножки разминаем,

И по палкам мы шагаем.

Ходьба крадучись / бесшумная ходьба / с постановкой ноги с носка на всю ступню.

Пробираемся вперёд,

Может, там нас кто – то ждёт.

Лёгкий бег.

На поляну мы попали,

И кого там увидели?

ЧАСТЬ 2 / общеразвивающие упражнения /

Исходное положение – стоя у гимнастической стенки. Ходьба на месте, высоко поднимая бедро с «подошвенным сгибанием» стопы / 15 секунд /.

Важно цапля прошагала,

Ноги высоко держала.

2. Исходное положение – сидя, скрестив ноги. Переход в положение стоя при поддержке за руку или палку / 6 – 8 раз /.

А павлин, увидев нас,

Поднял шею восемь раз.

3. Ходьба по следовой дорожке с нарисованными на ней следами / 0,5 – 1 минута /.

Здесь лисичка пробегала,

И следы хвостиком сметала.

4. Исходное положение – упор сидя. Активное сгибание и разгибание стоп / 10 – 12 раз /.

Паучок на пне сидит,

И ногами шевелит.

5. Исходное положение – лёжа на животе. Повороты голени внутрь и наружу / 0,5 – 1 минута /.

Под кустом кузнечик спал,

Ноги вывернув держал.

6. Исходное положение – сидя, упор сзади. Катание мяча внутренними сводами стоп / 1 – 2 минуты /.

Белки весело играли,

Шишки зайчикам бросали.

7. Исходное положение – о. с. Прыжки на месте и с небольшим продвижением вперёд – бесшумно на носках / 0,5 – 1 минуты /.

Испугался воробей,

И запрыгал от зверей.

ЧАСТЬ 3

ВНИМАНИЕ! ВНИМАНИЕ!

А ТЕПЕРЬ – СОРЕВНОВАНИЯ!

1. «Кто дальше бросит» - захват мелких предметов: камушков, шишек, кубиков пальцами ног с последующим броском.

2. «Зквилибристи» - балансирование на набивном мяче.

3. «Достань предмет» - прыжки с доставанием ориентира.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:

Ходьба по рейке гимнастической скамейке, по ребристой доске / 0,5 – 1 минута /.

Занятие «СБОР УРОЖАЯ».

ЧАСТЬ 1

Ходьба на пятках, переступая через кубики на полу / 0,5 минуты /.

Вырос в поле урожай,

Поскорее собирай.

Едут детки маленькие

По дорожке ладненькой,

По кочкам, по кочкам,

По пням и пенёчкам.

Лёгкий бег на носочках / 0,5 минуты /.

По дорожке по прямой

Полетели мы стрелой!

Ходьба по гимнастической палке вдоль и поперёк, руки в стороны / 30 – 40 секунд /.

Тут горка, там овраг –

Покороче сделай шаг!

ЧАСТЬ 2 / общеразвивающие упражнения /

1. Исходное положение – сидя на стульчике. Катание ногой маленького мяча / по 10 – 15 секунд каждой ногой /.

Вот пузатый кабачок –

Отлежал себе бочок.

2. Исходное положение – сидя на стульчике. Подтягивание пальчиками ног дорожки с грузом весом 500 г. / по 2 раза /.

Репу дружно все тянули,

Чуть корзину не перевернули.

3. Исходное положение сидя на стульчике. Захватывание мяча и других предметов стопами ног и бросание / 8 – 10 раз /.

Мы арбузы собирали

И в машину их кидали.

4. Исходное положение – то же. Захватывание пальцами ног карандашей и перекалывание их с места на место / 30 – 40 секунд /.

Все собирали огурцы,

Вот какие молодцы!

5. Исходное положение – сидя на стульчике, между стопами зажат мяч. Сгибание и разгибание ног в колене / 6 – 8 раз /.

Помидоры дружно рвали,

И по вёдрам рассыпали.

6. Исходное положение – сидя на стульчике, согнув ноги в коленях. Пальцами одной ноги захватывать мелкий предмет, приподнимать его и удерживать в этом положении / по 5 – 10 секунд /.

Лук собрали и горох –

Урожай у нас не плох!

ЧАСТЬ 3

1. Ходьба на четвереньках, подталкивая перед собой головой набивной мяч / вес 1 кг. 5 – 7 метров /.

Тыквы круглые сорвали,

По одной перекатали.

2. Лазанье по гимнастической лестнице заранее изученными способами, не пропуская реек / 2 – 3 раза /.

Мы с деревьев фрукты рвали

И корзины наполняли.

3. Подвижная игра «Зайцы в огороде» - выпрыгивание в круг с последующим выпрыгиванием из него.

4. Ходьба на наружном своде стопы.

5. Ходьба и бег по ребристой доске.

Едем, едем мы домой

На машине грузовой.

Ворота отворяй,

Едет с поля урожай!

Занятие «ДИКИЕ ЗВЕРИ»

ЧАСТЬ 1

Ходьба на носках в среднем темпе, 1 минута.

Здесь лисичка пробегала

И следы хвостом сметала.

Ходьба на наружных краях стоп / в среднем темпе, 1 – 1,5 минуты /.

А потом прошел медведь –

Любит Мишенька шуметь.

Ходьба по канату боком приставным шагом / 0,5 минуты /.

Лучшие качели –

Гибкие лианы,

Это с колыбели

Знают обезьяны.

Лёгкий бег на носочках / до 1 минуты /.

Ёж тихонечко бежал,

Никому он не мешал.

ЧАСТЬ 2 / общеразвивающие упражнения /.

1. Исходное положение – стоя. Катание мяча поочередно одной и другой ногой / 3 раза по 15 секунд /.

Жёлуди кабан нашёл,

Всю поляну обошёл.

2. Исходное положение – стоя. Медленные приседания на гимнастической палке с опорой на стул / 1 минута /.

Лось пришёл на водопой,

Не боится нас с тобой.

3. Исходное положение – сидя на стульчике. Захват, поднимание и перекладывание палочек, кубиков, небольших бумажных, тканевых салфеток пальцами ног – поочередно одной и другой ногами / 1 минута /.

Белки с шишками играли

И игрушки убирали.

4. Исходное положение – упор сидя. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же с другой ногой.

Муха – чудо, как плясала,

Ножку к ножке приставляла!

5. Исходное положение – лёжа на животе. Согнуть левую ногу, носок активно взять на себя. То же с другой ногой / по 3 – 4 раза /.

А змея меняла кожу –

Хочет стать красивой тоже.

6. Исходное положение – сидя на стульчике, ноги выпрямить и слегка приподнять. Повороты и вращение стопы с предельно согнутыми пальцами / 8 – 10 раз /.

Крокодил на солнце грелся,

Целый день в воде вертелся.

ЧАСТЬ 3.

1. Балансирование на набивном мяче.

Это не клоуны, а медвежата,

Ох и весёлые в цирке ребята!

2. Спрыгивание с предметов высотой 20 – 30 см. в круг с последующим энергичным выпрыгиванием из него.

Обезьянка ловко скачет,

Упадёт и не заплачет.

3. Подвижная игра «Охотник и обезьяны» - лазанье по гимнастической лестнице ранее изученными способами.

4. Ходьба крадучись / бесшумная ходьба / с постановкой ноги с носка на всю ступню.

Пантера бесшумно по лесу идёт,

Пантера сегодня добычу найдёт.

Занятие «ПТИЦЫ»

ЧАСТЬ 1.

Ходьба на носках, высоко поднимая бедро / в среднем темпе, до 1 – 1,5 минуты /.

Цапля важно так шагает,

Выше ноги поднимает.

Лёгкий бег на носочках / до 1 мин. /.

Ну а ласточка, стрелой

Полетела за другой.

Ходьба на наружных краях стоп / в среднем темпе, до 2 – 2,5 мин. /.

Утка с боку на бок переваливается,

Ей ходить так очень нравится.

Ходьба по гимнастической палке прямо и боком / до 1 мин. /.

А весёлые галки

Ходят по палке –

Туда, сюда, обратно,

Очень им приятно!

ЧАСТЬ 2 / общеразвивающие упражнения /.

1. Исходное положение – сидя на стуле, ноги вместе, согнуты под прямым углом. Поднимая и опуская носки, надавливая при этом пальцами на пол, имитировать подгребание ими песка / 6 – 8 раз /.

Цапля землю разгребает,

Червячков там выбирает,

Чтобы птенчиков кормить,

Малых деточек растить.

2. Исходное положение – упор сидя. Активное сгибание и разгибание стоп / по 18 – 20 раз /.

Лебедь лапки разминает,

Лебедят он наставляет:

В небе будете летать,

В речке плавать и нырять.

3. Исходное положение – упор сидя. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же с другой ногой / по 6 – 8 раз /.

А вот так журавль танцует,

Словно на коне гарцует.

4. Исходное положение – лёжа на животе. Повороты голени внутрь и наружу / 30 – 40 секунд /.

Тренирует утка лапки,

Чтобы плавать без оглядки.

5. Исходное положение – стоя на коленях, руки на поясе. Сесть на пятки 6 – 8 раз.

Страус хочет полететь,

Но не может он взлететь:

Крылья маловаты,

Ноги длинноваты.

6. Исходное положение – стоя, руки на поясе. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола / 15 – 20 секунд /.

Днём сова на ветке спит

И ушами шевелит.

А ночью летает,
Зверюшек пугает.

7. Исходное положение – сидя на стульчике, согнув ноги в коленях. Пальцами ног захватить мелкий предмет и удерживать его 5 – 10 секунд / по 6 – 8 раз /.

Ловит цапля червяков,

Спрашивает: «Кто таков?»

ЧАСТЬ 3.

1. Прыжки с доставанием до ориентира.
2. Стоя на набивном мяче и переступая ногами, продвигаться на нём вперёд.
3. Подвижная игра «Перелёт птиц» - с влезанием на предмет высотой 20 – 30 см. и спрыгиванием с него.
4. Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости.

3. «ЗОРКИЕ ГЛАЗКИ».

/ Комплексы упражнений для активизации мышц глаза /.

Эти упражнения дают возможность глазу справиться со значительной зрительной нагрузкой, с которой ребёнок столкнётся в школе. Натренированные мышцы глаза уберегут глаза ребёнка от понижения остроты зрения при чрезмерной нагрузке.

Тренировочные упражнения необходимы ребёнку, пользующемуся очками, так как привязанность к очкам приводит к вялости глазных мышц.

Комплекс для снятия утомления и расслабления глазных мышц.

1. Исходная поза (и. п.) – стоя:

- а) смотреть прямо перед собой 2 – 3 секунды;
- б) поставить указательный палец на расстоянии 25 – 30 см. от глаза, перевести взгляд на кончик пальца и смотреть 3 – 5 секунд; опустить руку, повтор 4 – 5 раз.

2. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч:

- а) опустить голову, смотреть на носок левой ноги;
- б) поднять голову, посмотреть на правый верхний угол комнаты;
- в) опустить голову, смотреть на носок правой ноги;
- г) поднять голову, посмотреть на левый верхний угол комнаты.

2. Исходное положение – стоя у окна:

- а) посмотреть на вершины деревьев перед окном;
- б) перевести взгляд и позвать любой предмет на земле;
- в) посмотреть на облака или летающую птицу;
- г) назвать транспорт, стоящий или проезжающий по дороге.

Повторить 2 раза

Комплекс для снятия статистического напряжения с мышц глаза и улучшения кровообращения.

1. Исходное положение – сидя. Закрывать глаза и широко открывать глаза с интервалом в 30 секунд (5 – 6 раз подряд).

2. Исходное положение – сидя. Посмотреть вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы (3 – 4 раза).

3. Исходное положение – сидя. Вращение глазами по кругу по 2 – 3 секунды (3 – 4 раза)

4. Исходное положение – сидя. Быстрое моргание в течении 1 – 2 мин.

5. Исходное положение – стоя перед окном: смотреть вдаль 3 – 4 мин.

Комплекс для улучшения упругости век, восстанавливает циркуляцию внутриглазной жидкости.

1. Исходное положение – сидя на полу:

- а) ноги согнуть в коленях, руки в упоре сзади;
- б) повернуть голову назад и увидеть предметы, расположенные в середине. Повторить 2 раза.

2. Исходное положение – сидя:

- а) «Спрячь глазки» (зажмуриться);
- б) «У кого глазки больше» (широко открыть);

3. Исходное положение – сидя:

- а) «Спрячь глазки» (зажмуриться);
- б) «У кого глазки больше» (широко открыть);
- в) «Угадай фигуру».

4. Исходное положение – сидя в удобной позе. Следить глазами за игрушкой или предметом, не поворачивая голову;

- а) нарисовать глазами геометрические фигуры;
- б) взглядом рисовать цифры, буквы.

Комплекс для тренировки мышц глаз и восстановления кровообращения в области мышц глаза.

1. Исходное положение – стоя, руки с мячом внизу;

- а) поднять мяч перед глазами, широко открыть глаза, посмотреть на мяч;
- б) опустить мяч;
- в) поднять мяч перед глазами, прищурить глаза, посмотреть на мяч;
- г) опустить мяч.

2. Исходное положение – стоя, руки с мячом вытянуть вперёд: качание рук влево, вправо, следя глазами за мячом (5 – 6 раз)

3. Исходное положение – стоя, руки с мячом внизу:

- а) медленное круговое вращение в правую сторону;

б) вращение в левую сторону.

Комплекс для улучшения координации движения глаз и головы и развития сложных движений.

1. а) поднять глаза вверх;

б) опустить глаза;

в) посмотреть в правую сторону;

г) посмотреть в левую сторону (3 – 4 раза).

2. а) поднять глаза вверх;

б) сделать или круговое вращение по часовой стрелки;

в) круговое движение против часовой стрелки.

Повторить 2 – 3 раза.

3. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч:

а) посмотреть на носок левой ноги;

б) поднять голову, посмотреть на лампочку на потолке;

в) посмотреть на носок правой ноги;

г) посмотреть на лампочку.

Повторить 2 – 3 раза.

Комплекс для улучшения циркуляции внутриглазной жидкости и улучшения координации глазных мышц в горизонтальной плоскости.

1. Исходное положение – сидя:

а) тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза и подержать 1 – 2 секунды;

б) снять пальцы. Повторить 3 – 5 раз.

2. Исходное положение – сидя:

а) вытянуть руку вперёд, смотреть на конец пальцев вытянутой руки, расположенной по средней линии лица;

б) медленно приближать пальцы, не сводя с них взгляда. Повторить 3 – 4 раза.

3. Исходное положение – стоя, голова неподвижна:

- а) отвести полусогнутую правую руку с игрушкой в сторону;
- б) медленно передвигать игрушку справа на лево и следить за ней глазами;
- в) повторить в обратную сторону.

Повторить 4 – 5 раз.

Оздоровительные минутки «Гимнастика для глаз».

- Если глаза устали, выполните такие упражнения:

- Зажмурьте глаза, а потом откройте их. Повторите 5 раз.

- Делайте круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – направо – вверх – налево – вниз. Повторите 10 раз.

- Вытяните вперёд руку. Следите взглядом за ногтём пальца, медленно приближая его к носу, а потом медленно отодвиньте обратно. Повторите 5 раз.

- Посмотрите в окно вдаль 1 минуту.

«Филин».

Закрывать глаза и держать закрытыми на счёт 1 – 4. Широко раскрыть глаза, посмотреть вдаль и держать открытыми на счёт 1 – 6.

Упражнение повторить 4 – 5 раз.

«Метёлки».

Выполнять частое моргание без напряжения глаз до 10 – 15 раз. Упражнение можно сопровождать приговариванием текста:

Вы, метёлки, усталость сметите,

Глазки нам хорошо освежите.

Упражнение повторить 4 – 5 раз.

«Жмурки».

На специальной подставке – доске укреплены маленькие игрушки или цветные фишки. Дети зажмуриваются на счёт 3 – 4. В это время ведущий изменяет положение предметов на доске. Открыв глаза, дети должны увидеть произошедшие изменения.

Упражнение повторить 4 – 5 раз.

«Далеко – близко».

Дети смотрят в окно. Ведущий называет вначале удалённый предмет, а через 2 – 3 секунды предмет, расположенный близко. Дети стараются быстро отыскать предметы, которые называет ведущий.

Упражнение повторить 6 – 8 раз.

«Поймай зайку».

Ведущий включает фонарик и запускает «солнечного» зайчика на прогулку. Дети, поймав глазами «зайчика», сопровождают его взглядом, не поворачивая головы.

Игра длится 45 секунд.

Приложение №3

Нетрадиционные виды оздоровления.

1.Хатха-йога.

Хатха – йога - это система воспитания здорового тела и здоровой психики с помощью упражнений, релаксации, психотерапии, режима питания и очищения. Безусловно, работая с детьми в условиях детского сада, невозможно использовать все элементы этой системы. Но часть её вполне доступна и для этой возрастной категории. Так, практика работы с дошкольниками показывает, что они с удовольствием выполняют статистические позы Хатха - йоги и упражнения на релаксацию.

Необычность и образность этих поз (осан) вызывают у дошкольников стойкий интерес и желание выполнять их вновь. Хорошим стимулом для совершенства качества выполнения этих упражнений является их сложность. Ведь не каждый ребёнок с первого занятия может выполнить предложенные ему позы Хатха - йоги и удержать их длительное время. Однако систематические упражнения приводят к тому, что уже через пару месяцев большинство детей хорошо справляются с этими упражнениями и при этом не теряют желания заниматься, а, наоборот, стремятся достичь новых положительных результатов. Постоянное преодоление трудностей, расширение границ своих возможностей способствуют развитию в детях таких волевых качеств, как решительность, целеустремлённость и уверенность в себе.

Начинать работу лучше с детьми пяти лет, поскольку они уже сознательно относятся к выполнению данных упражнений, легко координируют дыхание с вхождением в позу, могут сконцентрироваться на выполнении и удержать положение в течение 5 – 10 секунд.

При разучивании осан с детьми дошкольного возраста необходимо строго придерживаться определённых правил.

1.Осанами не следует заниматься после еды, наиболее правильным будет их выполнение через 1 час после приёма пищи.

2. Одежда детей во время занятий должна быть облегчённой: майка и трусики, ноги босые.

3. Осаны всегда следует выполнять после дыхательных упражнений.

4. Комплекс упражнений Хатха – йоги должен строиться в строгой последовательности: сначала упражнения выполняемые из положения лёжа, затем – сидя.

5. Перед началом выполнения упражнения провести динамическую разминку. Это разогреет мышцы и подготовит организм к статической нагрузке.

6.При овладении осанами необходимо соблюдать принцип постепенности: избегать перенапряжения у детей; начинать с простых упражнений и переходить к более сложным.

7. При разучивании комплекса Хатха – йоги необходим чёткий показ упражнения инструктором физического воспитания.

8. Основным критерием правильности выполнения осан является ощущение бодрости и хорошего настроения.

9. Для получения оздоровительного эффекта занятия с элементами Хатха – йоги должны проводиться систематически – не менее 2 – 3 раз в неделю.

10. Осаны следует включать в утреннюю зарядку и зарядку после дневного сна, а также в физкультурные минутки.

11. После выполнения комплекса упражнений Хатха – йоги необходимо в течении 2 – 3 минут проделать с детьми упражнение на расслабление.

12. Позы йогов не рекомендуются при заболеваниях сердца, а также при высоком и пониженном артериальном давлении.

Йоговские упражнения (осаны) в большей степени направлены на поддержание здорового состояния позвоночника. Йоги считают, что, сохраняя гибкость и силу позвоночного столба, занимающиеся сохраняют здоровье всего организма.

Для шейного отдела позвоночника и верхних конечностей.

Халасана (поза плуга).

Лёжа на спине, поднять согнутые в коленях ноги. Поддерживая руками поясницу, колени прижать к ушам.

Позу удерживать 5 – 10 секунд, затем плавно вернуться в исходное положение и расслабиться (повторность 2 – 3 раза). В результате выполнения этого упражнения равномерно растягивается весь позвоночник, укрепляются мышцы шейного отдела позвоночника и плечевого пояса.

Вирасана (поза воина).

Сидя на полу, ноги вытянуты вперёд. Дыхание свободное, произвольное. Подогнуть правую ногу под левое бедро, держа правую ступню около бедра. Затем перенести левую ногу через правое бедро и поместить левую ступню около правого бедра. Завести левую руку за спину снизу, а правую сверху через плечо. Затем сложить пальцы рук в замок. Удерживать позу в течении 5 – 10 секунд. Повторить 3 – 5 раз, поменяв положение рук и ног.

Упражнение растягивает мышцы плечевого пояса и рук.

Йоговские упражнения для грудного и поясничного отделов позвоночника.

Пашимотасана (поза головой в колени).

Лечь на спину, вытянув руки за головой. Медленно подняться до положения сидя, руки поднять вверх. Выдыхая, наклониться вперёд, руками захватить лодыжки или стопы. Ноги в коленях не сгибать. Наклонить сначала туловище, а затем опустить голову, одновременно прижимая грудную клетку к бёдрам. Голову стараться прижать к коленям, а локти к полу. Остаться в этом положении 5 – 7 секунд, а затем медленно поднять туловище и вернуться в исходное положение лежа на спине. Повторить асану 2 – 3 раза.

Джану сирасана (поза головой на колене).

Сидя на полу, согнуть ногу в колене, руками прижать пятку левой ноги к паху, а ступню – к внутренней поверхности бедра правой ноги. Колено – к полу. Выдыхая, наклониться к правой ноге, захватывая руками лодыжку или стопу. Локти прижать к полу, стараться лбом достать колени, а грудью прижаться к бедру.

Задержать позу 5 – 7 секунд, затем медленно вернуться в исходное положение. Повторить 3 – 5 раз попеременно в каждую сторону.

Курмасана (поза черепахи).

Сидя на полу, ноги широко раздвинуть, руки свободно опустить вниз. Дыхание произвольное. На выдохе наклонить туловище вперёд и подсунуть руки под бёдра. Стараться, чтобы руки и грудь были прижаты к полу. Удерживать позу в течение 3 – 5 секунд, затем медленно вернуться в исходное положение. Повторить 3 – 5 раз.

Упражнение развивает максимальную гибкость связок и поясничного отдела.

Бхуджангасана (поза кобры).

Лечь на живот. Руки согнуть, в коленях, ладони расположены на уровне груди. Ноги вместе, пятки соединены, пятки ног упираются в колени. На вдохе, медленно выпрямляя руки, плавно прогнуться, посмотреть на потолок. Задержаться в этом положении на 5 – 8 секунд. Затем на вдохе плавно опуститься, положив голову на бок, руки опустить вдоль туловища. Расслабиться. Повтор упражнения 3 – 5 раз.

Бхуджангасана (поза кобры «Кольцо»).

Из позы кобры подняться выше, выпрямив руки в локтях и прогнув позвоночник насколько можно.

Затем согнуть ноги в коленях, направляя их пальцами к голове, и коснуться пальцами затылка. Дыхание произвольное.

Удерживать позу в течение 5 – 7 секунд, далее вернуться в исходное положение и расслабиться лёжа на животе. Повторить упражнение 3 – 5 раз.

Эти асаны укрепляют и тонизируют наружные и внутренние мышцы спины и растягивают мышцы живота.

Йоговские упражнения для мышц спины и брюшного пресса.

Ардхасалабхасана (поза полукузнечика).

Лёжа на животе, вдоль туловища ладонями вверх, подбородок упирается в пол, голова слегка приподнята. Медленно вдохнуть. Напрячь всё тело и поднять правую ногу как можно выше. Колено должно быть выпрямлено. Задержаться в этом положении на 5 – 8 секунд медленно вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 3 – 4 раза, попеременно меняя ноги.

Укрепляет мышцы спины, плечевого пояса и ног, увеличивает циркуляцию крови.

Джанурасана (поза лука).

Лечь на живот, ноги вместе, руки вдоль туловища, сделать спокойный вдох и выдох. Согнуть ноги в коленях, обхватить руками лодыжки или пальцы ног. Поднять голову, ноги держать руками так, чтобы вся тяжесть тела пришлась на живот, а позвоночник хорошо изогнулся, напоминая лук. Выдержать позу несколько секунд и расслабить тело. При выполнении позы дыхание задержать.

Поза развивает гибкость позвоночника, улучшает работу органов брюшной полости. Укрепляет руки, ноги, делает подвижным плечевой пояс.

Супта воджрасана (поза рыбы).

Встать на колени. Колени и пятки поставить на ширину плеч. Сесть на пол между пяток. Медленно наклониться назад. Лечь на пол, руки положить под голову. Удерживать позу 5 – 10 секунд. Дыхание спокойное. Закончив упражнение, отдохнуть, лёжа на спине.

Поза улучшает работу дыхательных органов, пищеварения, усиливает подвижность суставов ног, укрепляет позвоночник.

Пурна супта воджрасана (поза полумостика).

Сесть на колени, а затем медленно опуститься на спину, держа колени вместе. Когда голова коснётся пола, поднять ягодицы и туловище над полом, опираясь на руки и ноги. Стараться максимально прогнуться в позвоночнике. Удерживать позу 5 – 10 секунд, затем спокойно, без резких движений вернуться в исходное положение. Расслабить тело, лёжа на спине. Повторить упражнение 2 – 4 раза.

Поза развивает гибкость позвоночника, укрепляет мышцы рук брюшного пресса.

Чакрасана (поза колеса).

Лежа на спине, поднять туловище, опираясь на ступни и руки. Прогнуть позвоночник как можно больше, придвигая кисти к ступням. Удерживать позу 5 – 10 секунд. Дыхание произвольное.

В этой позе мышцы ног, плеч и рук наряду с позвоночником и его связками полностью растягиваются.

Позы для созерцания и положительного настроения,

отдыха и релаксации.

Ваджрасана (поза алмаза).

Встать на колени, затем сесть на пятки так, чтобы ноги от кончиков пальцев до колен касались коврика и на них приходилась вся тяжесть тела. Колени держать вместе, голова, шея, туловище образуют прямую линию. Ладони положить на колени. Находиться в асане до 1 минуты. Используется для тренировки дыхания, концентрации внимания и созерцания.

Падмасана (поза лотоса).

Сидя на полу, ноги вытянуть вперёд. Взять правую ступню двумя руками, согнуть ногу в колене и положить ступню на левое бедро. Аналогично согнуть левую ногу и положить её на правое бедро. Держать туловище прямо и положить кисти рук на колени.

Поза для всех дыхательных упражнений, концентрации движения и созерцания.

Шавасана (поза отдыха).

Лечь на пол, руки вдоль туловища. Всё тело расслаблено. Поза выполняется с замедленным дыханием.

Варианты использования статических поз Хатха – йоги различны. Эти упражнения могут выполняться отдельными сериями в подготовительные часы занятия. Тогда они будут направлены на подготовку организма детей к физической нагрузке и на положительный эмоциональный настрой занимающихся при преодолении трудностей. В основной части занятия асаны Хатха – йоги можно использовать в виде блока коррекционных упражнений, направленных на укрепление мышц плечевого пояса, спины, брюшного пресса и ног, на развитие эластичности связок и сухожилий, ограничивающих подвижность в суставах, а также гибкости позвоночника и формирование правильной осанки у детей. Применение этих упражнений в заключительной части занятия способствует скорейшему снятию напряжения, усталости, расслаблению всех частей тела и подготовке организма к дальнейшей деятельности. Но наибольший эффект даёт систематическое выполнение комплекса таких упражнений в виде отдельного занятия.

Комплекс « Красивая, уверенная осанка».

1. Расслабление в позе отдыха (Шавасана).
2. Созерцательная поза (поза алмаза) – положительный настрой («Все неприятности, всё, что меня расстраивало, уходит»; «Я спокоен»; «Я улыбаюсь, и радость своей улыбки дарю окружающим»; «Я чувствую себя прекрасно»; «Моё тело готово к работе»; «Я уверен что на занятии у меня всё получится и я смогу преодолеть все трудности»).

3. Динамическая разминка:

- обычный бег;
- бег с высоким подъёмом бедра;
- бег с захлестом голени;
- бег с приседаниями (по сигналу);
- бег на носках;
- обычная ходьба с восстановлением дыхания;
- ходьба с наклонами (по сигналу); ходьба в полуприседе;
- ходьба в полном приседе;

- ходьба на наружном своде стопы;
- обычная ходьба с восстановлением дыхания.

4. Асаны

- Ардка Салобхосана (поза полукузнечика);
- Бхуджангасана (поза кобры «Кольцо»);
- Дханурасана (поза лука);
- Бхуджангасана (поза кобры);
- Супта Ваджрасана (поза рыбы);
- Пурка Супта Ваджрасана (поза полумостика);
- Чакрасана (поза колеса);
- Халасана (поза плуга);
- Вирасана (поза воина);

5. Расслабление в позе Шавасана (поза отдыха).

2. Релаксация.

Наряду с йоговой гимнастикой возможным является и использование такого лечебного метода, как релаксация.

Релаксация – это один из путей преодоления внутреннего напряжения, основанный на более или менее сознательном расслаблении мышц. Даже дошкольники, живущие в современном мире, испытывают на себе повышенные психические и физические нагрузки: постоянная спешка, беспокойство, поток негативной информации с телеэкрана, частые инфекционные заболевания, усталость, приводящие в дальнейшем к перенапряжению. Обучая детей методам релаксации, мы помогаем им снять внутреннее мышечное напряжение, успокоиться, тем самым привести нервную систему и психику в нормальное состояние покоя. Умение детей управлять своими чувствами и эмоциями – ещё один шаг к воспитанию у них уверенности в себе.

Важным в выполнении упражнения на релаксацию является то, что каждое действие должно доставлять приятные ощущения и удовольствие, способствовать хорошему самочувствию.

Для получения наибольшего оздоровительного эффекта необходимо соблюдать следующие правила при подборе упражнений и их выполнении.

1. Упражнения на релаксацию выполняются в тихой, спокойной обстановке.
2. Расслабляться лучше с закрытыми глазами.
3. В зависимости от условий применения данных упражнений используются различные позы: поза отдыха, поза алмаза, поза лотоса.
4. Во время выполнения упражнений на релаксацию учить детей распознавать ощущение напряжённости и расслабленности.
5. Не спешить заканчивать релаксацию.
6. Дети могут полежать, если им хочется.
7. Выходить из этого состояния нужно медленно и спокойно: сначала потянуться, словно после пробуждения ото сна, затем открыть глаза и потихоньку сесть.
8. При использовании упражнений на расслабление отдельных частей тела учитывается предыдущий вид деятельности детей.

Виды релаксации очень разнообразны: от простых до очень сложных и длительных по времени. Мы рекомендуем начинать знакомиться с «прогрессивной мышечной релаксацией Ж. Джекобсона». Данный метод основывается на знании того, что за сильным напряжением мышц всегда следует расслабление. Он учит отличать эти состояния друг от друга и управлять ими, даёт возможность почувствовать разницу между мышечным напряжением и расслаблением всех частей тела от ног до головы.

Методика релаксации для детей дошкольного возраста.

Тренаж проводится лёжа на полу (на ковре). Одежда детей должна быть свободной, не стесняющей движений. Руки неподвижно лежат вдоль туловища ладонями вниз, ноги слегка раздвинуты, глаза закрыты.

Релаксация рук.

- Согнуть левую руку в запястье так, чтобы ладонь встала вертикально («Заборчик»), удерживать её в таком положении в течении 5 – 10 секунд. Предплечье остаётся неподвижным, мышцы предплечья напряжены. Расслабить руку, опустить кисть на пол. Несколько секунд лежать в расслабленном состоянии, следить за ощущением расслабленности в кисти и предплечье. То же с другой рукой.

- Руки согнуть в запястье пальцами вниз (то есть иначе, нежели прежде), удерживать 5 – 10 секунд, расслабиться.

- Левую руку приподнять невысоко от пола, держать 10 – 15 секунд, затем расслабить. То же с другой рукой.

- Напрячь обе руки, лежащие на полу, на 5 – 10 секунд, затем привести их в расслабление. Повторить 2 – 3 раза.

Релаксация ног.

Всё тело расслаблено, тренируются только ноги (сначала левая, затем правая).

- Согнуть ногу в колене, напрячь мышцы ноги, удержать 5 – 10 секунд. Опустить ногу на пол, расслабить мышцы.

- Согнуть ступню носком к себе. Напрячь мышцы в течении 5 – 10 секунд, расслабить их.

- Приподнять прямую ногу не высоко от пола на 5 – 10 секунд, затем опустить, расслабить мышцы.

- Напрячь ягодичные мышцы, на 5 – 10 секунд затем расслабить их.

Релаксация мышц туловища.

- Втянуть живот в себя, напрячь мышцы пресса, удержать это положение в течение 5 – 10 секунд, затем расслабиться.

- Выгнуться в пояснице из положения лёжа на спине, удержать положение в течение 5 – 10 секунд, затем вернуться в исходное положение и расслабиться.

Релаксация мышц шеи.

- Наклонить голову влево – зафиксировать напряжение правосторонних мышц шеи, затем вернуться в исходное положение.

- Наклонить голову вправо – зафиксировать напряжение левосторонних мышц шеи, затем вернуться в исходное положение.

- Наклонить голову вперёд – зафиксировать напряжение мышц задней части шеи, вернуться в исходное положение.

Релаксация лицевых мышц.

- Стиснуть зубы. Почувствовать напряжение. Расслабиться. Повторить упражнение 2 – 3 раза.

- Открыть рот. Удержать напряжение в течение 3 – 5 секунд, затем расслабиться. Повторить упражнение 2 – 3 раза.

- Округлить рот, как бы говоря «ОХ!», почувствовать напряжение, затем расслабить губы, повторить 2 – 3 раза.

- Как можно шире улыбнуться, следить за напряжением в щеках, расслабиться. Повторить 2 – 3 раза.

При выполнении релаксации использовать спокойную музыку. Она поможет детям отвлечься от посторонних мыслей и успокоиться. Если одна мелодия постоянно сопровождает один и тот же тренаж, то организм сам подстраивается на её восприятие, и уже после нескольких тренировок расслабление наступает при первых звуках музыки.

Методика релаксации «Буратино».

Комплекс может выполняться индивидуально или фронтально (со всей группой). Перед выполнением тренажа напомнить детям о том, что Буратино – деревянная кукла, поэтому его руки, ноги и туловище жёсткие. Исходное положение лёжа на спине, руки вдоль туловища.

1. Лягте поудобнее. Представьте, что вы деревянные человечки, которые очень устали и хотят отдохнуть.

2. Медленно закройте глаза.

3. Дышите спокойно. Вдох – задержка дыхания (5 секунд) – выдох.

(Повторить 5 – 6 раз).

4. Отдыхаем (10 секунд). Настроение прекрасное, все улыбаемся и радость своей улыбки дарим окружающим.
5. Итак, все вы деревянные куклы. Ваша правая нога поднимается вверх. Она прямая и жёсткая, как палочка. Держим её 5 секунд и опускаем на пол, расслабляемся.
6. Ваша левая нога тоже поднимается вверх, удерживаем её 5 секунд. И опускаем вниз, отдыхаем.
7. Поднимаются ваши руки. Удерживаем их 5 секунд, они прямые напряжённые. Опустили. Руки упали и отдыхают.
8. Ваша голова медленно поднимается вверх. Напрягли шею. Удерживаем это положение в течение 5 секунд. Опускаем спокойно голову на пол.
9. Буратино отдыхает. Расслабляется всё тело от кончиков пальцев ног до кончиков пальцев рук.
10. Расслаблены ноги, руки, туловище.
11. Напряжение уходит.
12. Дыхание спокойное.
13. Шея расслаблена, голова лежит неподвижно.
14. Мышцы лица тоже расслаблены.
15. Буратино отдыхает.
16. Сейчас я досчитаю до 5, и Буратино откроет глаза!
17. 1,2.....5. Наступает пробуждение. Все куклы чувствуют себя бодрыми и радостными.
18. Буратино потянулся, Буратино улыбнулся, он открыл глаза и сел.
19. Влево – вправо посмотрел, ручкой, ножкой повертел.

релаксационные настрои

“воздушные шарики”

представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. вас надувают и вы становитесь всё легче и легче. все ваше тело становится лёгким, невесомым. и ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик ... (пауза – поглаживание детей). обдувает шарик ..., ласкает шарик ... вам легко, спокойно. вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. но вот пришла пора возвращаться домой. вы снова в этой комнате. потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. улыбнитесь своему шарик.

“облака”

представьте себе тёплый летний вечер. вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. с каждым вздохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. все ваше тело становится лёгким, как облачко. вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. ближе и ближе. и вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако ... (пауза – поглаживание детей). гладит ..., поглаживает ... вам хорошо и приятно. вы расслаблены и спокойны. но вот облачко опустило вас на полянку. улыбнитесь своему облачку. потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. вы хорошо отдохнули на облачке.

“лентяи”

сегодня мои дети много занимались, играли и наверное устали. я предлагаю вам немного полениться. представьте себе, что вы - лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги ... (пауза – поглаживание детей). отдыхают ручки у ..., отдыхают ножки у ... приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. ваше дыхание совершенно спокойно. ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. вы отдыхаете, вы

ленитесь. приятная лень разливается по всем телу. вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. вы почувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

“водопад”

представьте себе, что вы стоите возле водопада. чудесный день, голубое небо, тёплое солнце. горный воздух свеж и приятен. вам дышится легко и свободно. но водопад наш необычен, вместо воды в нём падает мягкий белый свет. представьте себе, что вы стоите под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. вы чувствуете, как он льётся по лбу, затем по лицу, по шее... белый свет течёт по вашим плечам ..., помогает им стать мягкими и расслабленными ... (пауза – поглаживание детей). а нежный свет течёт дальше по груди у ..., по животу у ... пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. свет течёт и по ногам и вы чувствуете, как тело становится мягче и вы расслабляетесь. этот удивительный водопад из белого света обтекает всё ваше тело. вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вздохом вы всё сильнее расслабляетесь. а теперь потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией.

релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног

“спящий котёнок”

представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. но вот котята устали...начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. у котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2 – 3 раза).

“шишки”

представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама – медведица. она бросает вам шишки. вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. а мама – медведица снова кидает шишки медвежатам... (повторить 2 – 3 раза)

“холодно – жарко”

представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. вдруг подул холодный ветер. вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. согрелись, расслабились...но вот снова подул холодный ветер...(повторить 2–3 раза).

“солнышко и тучка”

представьте себе, что вы загораете на солнышке. но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек чтобы согреться (задержать дыхание). солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе). повторить 2 – 3 раза.

“драгоценность”

представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас и кто-то хочет у вас это отнять. вы сжимаете кулачки все крепче и крепче...ещё крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать... но вот обидчик ушёл, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях... они отдыхают... (повторить 2-3 раза).

“игра с песком”

представьте себе, что вы сидите на берегу моря. наберите в руки песок (на вдохе). сильно сжав пальцы в кулак, удерживать песок в руках (задержка дыхания). посыпать колени песком, постепенно раскрывая кисти и пальцы. уронить бессильно руки вдоль тела, лень двигать тяжелыми руками (повторить 2-3 раза).

“муравей”

представьте себе, что вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. на пальцы ног залез муравей. с силой натянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые. прислушаемся, на каком

пальце сидит муравей (задержка дыхания). сбросим муравья с ног (на выдохе). носки идут вниз – в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают (повторить 2-3 раза).

релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц лица

“улыбка”

представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться пошире. растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек... дышите и улыбайтесь..., ваши руки и ладони наполняются улыбающейся силой солнышка (повторить 2-3 раза).

“солнечный зайчик”

представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. закройте их. он побежал дальше по лицу. нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. он забрался за шиворот – погладьте его и там. он не озорник – он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним (повторить 2-3 раза).

“пчелка”

представьте себе теплый, летний день. подставьте солнышку ваше лицо, подбородок тоже загорает (разжать губы и зубы на вдохе). летит пчелка, собирается сесть кому-нибудь на язык. крепко закрыть рот (задержка дыхания). прогоняя пчелку можно энергично двигать губами. пчелка улетела. слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух (повторить 2-3 раза).

“бабочка”

представьте себе теплый, летний день. ваше лицо загорает, носик тоже загорает – подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). прогоняя бабочку можно энергично двигать носом. бабочка улетела. расслабить мышцы губ и носа (на выдохе) (повторить 2-3 раза).

“качели”

представьте себе теплый, летний день. ваше лицо загорает, ласковое солнышко гладит вас (мышцы лица расслаблены). но вот летит бабочка садится к вам на брови. она хочет покачаться как на качелях. пусть бабочка качается на качелях. двигать бровями вверх – вниз. бабочка улетела, а солнышко пригревает (расслабление мышц лица) (повторить 2-3 раза).

Таким образом, использование в физкультурно – оздоровительной работе с детьми йогических упражнений и релаксационных тренажей помогает решить первые две задачи: укрепление физического здоровья и формирование красивой осанки, а также формирование положительных эмоций и чувств.

Надо также отметить что, воспитать уверенную в себе личность невозможно без формирования оптимистического мироощущения: позитивного отношения к жизни, активности и уверенности в себе.

Способность преувеличивать положительное и растворять, распылять отрицательное – это элемент психической дисциплины которому можно и нужно научить дошкольников. Если мы научим детей концентрировать внимание на своих успехах и достижениях, в их жизни будет больше положительных результатов, а следовательно, искренности, радости, веселья.

3. Тренинги.

Дети так же как и взрослые, могут испытывать разные чувства. Они умеют не только смеяться, радоваться и веселиться, но так же могут ощущать боль, грусть, печаль, страхи, неуверенность. Положительный настрой, которого можно достичь через аффермации. (Аффермации – это слова или предложения, которые имеют положительное утвердительное значение и которое многократно проговариваются мысленно или вслух).

При помощи аффермаций, утверждений возможно изменить ход мыслей детей в положительную сторону, а это приводит к устойчивому позитивному настрою. Все свои мысли, желания необходимо научить детей высказывать в положительной форме: «Я хочу...», «Я могу...», «Я сильный и помогаю слабым», «Я уверен в себе...», поскольку отрицательные высказывания типа «Я не могу этого сделать», «У меня не получается» часто приводят к негативному результату. Чтобы аффермация произвела положительное действие, эти утверждения надо повторять с детьми неоднократно в течение дня.

Тренинг «Прогулка на велосипеде».

Детям предлагается лечь или сесть поудобнее, расслабиться. Затем педагог старается ввести детей в ситуацию, причём описывая её во всех подробностях, как если бы всё это происходило на самом деле.

Утро. Прекрасная солнечная погода. Я еду на велосипеде по широкой ровной дороге. Вокруг красивые цветущие кусты сирени. Они благоухают. Щебечут птицы. Солнышко пригревает. Я чувствую его тепло на ногах, руках и шеи. Тепло растекается по всему моему телу. Я абсолютно спокоен и уверен в себе. Все неприятности уходят. Настроение чудесное. Я улыбаюсь и радость улыбки дарю окружающим. Я еду ровно и красиво. Спокойно и уверенно держу руль, не спеша кручу педали. Всё прекрасно!

При выполнении такого рода тренингов важным является умение детей вообразить описываемую ситуацию.

Тренинг «Я всё смогу».

Может выполняться перед началом занятий, поскольку его формулы направлены на создание у детей настроения на преодоление трудностей.

Сегодня прекрасный день и у меня всё прекрасно. Я чувствую себя хорошо. У меня замечательное настроение. Я готов работать. Я буду настойчиво и упорно трудиться и обязательно всему научусь. Я уверен в себе. Я верю, что у меня всё получится. Буду настойчивым и упорным в достижении цели. Я чувствую, что с каждым днём я становлюсь умнее, сильнее, красивее, трудолюбивее и увереннее в себе и в своих силах. Я готов к работе. Я всё смогу.

Каждый человек должен быть уверен в своих силах и возможностях с детства. Это поможет ему быть доброжелательным, радостным, счастливым, более открытым людям и окружающему миру.

Весной, когда в природе всё пробуждается и оживает, многие чувствуют повышенное эмоциональное состояние, но в то же время наблюдаются и быстрая утомляемость всего организма. Особенно это физиологическое состояние проявляется у детей. Все эти моменты необходимо учитывать при организации учебно – воспитательного процесса с детьми младшего дошкольного возраста. Нагрузку должен сменять отдых и делать это нужно как можно чаще. Продолжительность двигательной активности детей должна составлять 4 – 5 часов в течении суток. На занятиях желательно применять так

называемые формулы, успокаивающие состояние ребёнка и восстанавливающие его силы.

Успокаивающие формулы.

1. Раз – какое сегодня прекрасное утро!
- 2 – как тихо вокруг.
- 3– земля ещё не проснулась, спит, отдыхает.
- 4– и только ласковое солнышко нас встречает.
- 5– тихонько лучиками согревает.
- 6– мы солнышко приветствуем, улыбаемся.
- 7– навстречу с ясным днём собираемся.

Раз – травка спокойно стоит, не колышется.

- 2 – лёгкий ветерок нежно травку ласкает.
- 3 – по вашим детским личикам пробегает.
- 4 – детям хорошо, спокойно и приятно.
- 5 – дети руки солнышку подставляют.
- 6 – солнышко их ласкает.
- 7 – облака за нами наблюдают, радуются.

Раз - вдохнули спокойно.

- 2 – почувствуйте запах чудесных полевых цветов.
- 3 – спокойно выдыхайте и потихоньку вновь воздух набирайте, дышите.
- 4 – спокойно запахи цветов вдыхайте, вдыхайте, себя от болезней очищайте.
- 5 – можно стоя, закрыв глаза, чуть – чуть поспать.
- 6 – глазки потихоньку открываем, на небо, на землю, на цветы смотрим.
- 7 – вдыхаем, вдыхаем. И т. д.

Восстанавливающие формулы.

Раз – малыши сегодня много потрудились;

Два – движениями насладились

Три – немножко устали и хотят отдохнуть.

Четыре – ну, что ж такое право есть у маленьких ребят.

Пять – посидим немножко, отдохнём.

Шесть – хорошо отдыхать после работы, приятно.

Семь – усталость уходит и на смену ей бодрость приходит.

Раз – упражнения нам радость приносили.

Два – упражнения давали силу и сноровку.

Три – готовы каждый день мы упражнения выполнять.

Четыре – бегать, прыгать, лазать и метать.

Пять – полезным, важным делом заниматься.

Шесть – здоровьем заряжаться.

Семь – здоровым быть – жизнь счастливо прожить.

Раз – вы чувствуете себя хорошо – как после занятий стали бодрее и сильнее?

Два – вы чувствуете как стали смелее?

Три – ни мячей, ни воды не боитесь.

Четыре – упражнения выполнять не ленитесь.

Пять – с такими детьми хочется дружить, играть.

Шесть – их хочется любить.

Семь – постоянно с ними быть.

«Сотвори солнце в себе».

В природе есть солнце. Оно всем светит и всех любит и греет. Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глаза, представьте в своём сердце маленькую звёздочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несёт любовь. Звёздочка увеличилась. Направляем лучик, который несёт мир. Звёздочка опять увеличилась. Направляю лучик с добром, звёздочка стала ещё больше. Я направляю к звёздочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность, ласку. Теперь звёздочка становится большой, как солнце. Оно несёт тепло всем – всем. /Руки в стороны перед собой/.

«Солнышко».

Закройте глаза, вытяните руки. Представьте, что на ладонках у вас лежат маленькие солнышки. Через пальчики, как лучики солнышка, идёт тепло по всей руке. Руки успокоились, отдыхают. Переключаем внимание на ноги. Солнечные лучики согревают стопы, пальцы ног. Усталость проходит, мышцы отдыхают. /Обращаем внимание детей на дыхание/. Представьте живот как шарик или мячик. На вдохе мячик слегка поднимается, на выдохе опускается, становится плавным, равномерным. Улыбнитесь друг другу, скажите добрые слова.

«Этюд души».

Давайте поприветствуем докторов Природы, которые дают нам здоровье. Опустите руки вниз ладонями горизонтально к полу, и вслух произнесите: «Я приветствую тебя, Земля!». Вытяните руки перед собой ладонями вперёд: «Я приветствую тебя, Вода!». Согните руки в локтях и, подняв ладони к плечам, обратите их к небу: «Я приветствую тебя, Воздух!». Поднимите руки вверх ладонями вперёд: «Я приветствую тебя, Солнышко!».

«Сотвори солнце в себе».

Постарайтесь ежедневно 1 – 3 минутки посвящать добрым словам. Каждое доброе слово несёт силу, энергию прежде всего тому человеку, кто сказал его, а затем и тому, в адрес кого эти слова сказаны. Важно не только сказать доброе слово, но и вложить в него душу. Без тепла, без искренности сказанное слово – неживое.

Грубых слов не говорите,

Только добрые дарите.

«Твори добро».

Дети сидят за столами.

- Положите руки в удобное положение. Закройте глаза, направляйте мысленно во все стороны от себя Любовь, Добро, Мир, проникаясь этим состоянием. Так ребёнок творит вокруг себя поле любви, мира, добра. Эти минуты вернуться с торицей.

- Какое у вас сейчас настроение? На что оно похоже: на солнышко или на тёмную тучу?

Памятка родителям.

«Здоровье для семьи».

1. Собрать дома простейший инвентарь для занятий: санки, лыжи, коньки, гантели, обруч, скакалку, мяч, эспандер.
2. Каждое утро начинать с гигиенической гимнастики, закаливающих процедур: обтирания, обливания, душа.
3. В выходные дни отправляться в туристические походы, на лыжные или пешие прогулки, экскурсии.
4. Знать результаты тестирования физической подготовительности ребёнка.
5. Составить и соблюдать режим дня для ребёнка.
6. Научить детей плавать.
7. Участвовать в семейных соревнованиях по различным физическим упражнениям, подвижным и спортивным играм.
8. Помогать детям в чтении учебников физической культуры, литературы о здоровом образе жизни, о самостоятельных занятиях и самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
9. Помнить, что следование в быту всем правилам здорового образа жизни – задача не на один год, а результатом является здоровая семья, деятельные дети, взаимопонимание поколений.

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ. «КАК ВОСПИТАТЬ ЗДОРОВОГО РЕБЁНКА».

Цель: приобщение детей к здоровому образу жизни.

1. Группа.
2. Ф.И.О. родителя.
3. Как вы считаете, почему Ваш ребёнок болеет?
4. Что по вашему мнению, будет способствовать укреплению его здоровья?
5. Какие виды закаливания Вы используете дома?
6. Занимаетесь ли Вы с ребёнком утренней гимнастикой, спортивными играми?
7. Есть ли у Вас дома какое – либо оборудование для занятий спортом и мелкий спортивный инвентарь?
8. Какие вопросы физического воспитания и оздоровления детского организма Вас интересуют? Какие формы мероприятий для родителей Вы предлагаете по данным темам?
9. Посещает ли Ваш ребёнок какую – либо спортивную секцию? В чём, на Ваш взгляд, её польза? Какие секции Вы предлагаете организовать в детском саду?

АНКЕТА
для совместных действий воспитателя физической культуры и родителей детей.

ЦЕЛЬ АНКЕТЫ: улучшение здоровья и физического развития детей.

1. Группа.
2. Ф.И.О. родителей
3. Занимаетесь ли дома утренней гимнастикой?
4. Как предпочитаете отдыхать: дома у телевизора, с книгой, на природе.
5. Какой спортивный инвентарь имеется в вашем доме?
6. Какие игрушки предпочитаете приобретать своему ребёнку?
7. Не тревожит ли Вас уровень физического развития Вашего ребёнка?
8. Какой Вы хотели бы видеть физическую культуру в детском саду?
9. Чем конкретно Вы можете помочь детскому саду, воспитателю физической культуры?