

*«Формы занятий, методы и приемы в системе  
здоровьесберегающих технологий»*

(Методическое пособие  
для педагогов дополнительного образования)

Составила:  
Зенкина Вера Александровна

## Содержание:

1. Понятие здоровьесберегающих технологий
2. Принципы и средства здоровьесберегающих образовательных технологий
3. Формы занятий, методы и приемы в системе здоровьесберегающих технологий
- Приложение №1. Анкеты и викторины для педагогов и родителей
5. Методические рекомендации к проведению занятий с позиций здоровьесбережения
6. Методические рекомендации «Двигательная активность ребенка в разных видах продуктивной деятельности
7. Методические рекомендации «Влияние пальчиковой гимнастики на здоровье воспитанника
- Приложение №2. Комплексы пальчиковой гимнастики
8. Методические рекомендации «Дыхательная гимнастика на занятиях по развитию речи»
- Приложение № 3. Комплексы дыхательной гимнастики для детей
9. Методические рекомендации «Арттерапия в работе с детьми»
- Приложение № 5. Комплекс упражнений для исправления осанки и профилактики ее нарушений у детей
10. Пластические игры, игры на развитие внимания и воображения и саморегуляции, коммуникативные игры для детей
11. Работа с родителями по организации здорового образа жизни
- Приложение №6. Консультации для родителей

Охрану здоровья детей можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

Здоровьесбережение –ключевой момент нового мышления, требующий переоценки, пересмотра всех компонентов педагогического и процесса, поскольку радикально меняет суть и характер процесса, ставя во главу угла здоровье ребенка.

Существует более 300 определений понятия «здоровье». Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Поэтому здоровьесберегающий подход в образовании-это комплекс психолого-педагогических, медицинских и других мероприятий, обеспечивающих эффективность педагогического процесса.

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Предполагают активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение

сферы общения и деятельности учащегося, развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

Технологию, применительно к поставленной проблеме сохранения здоровья детей, можно определить как здоровьесберегающую педагогическую деятельность, которая по-новому выстраивает отношения между образованием и воспитанием, переводит воспитание в рамки человекообразующего и жизнеобеспечивающего процесса, направленного на сохранение и приумножение здоровья ребенка.

Здоровьесберегающие педагогические технологии должны обеспечить развитие природных способностей ребенка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством.

Здоровьесберегающая технология – это:

- условия обучения ребенка (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
- рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Здоровьесберегающая образовательная технология - система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.). В эту систему входит:

1. Использование данных о состоянии здоровья детей и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными.
2. Учет особенностей возрастного развития и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т.д. детей
3. Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии.
- 4.Использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности детей, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности.

#### **Принципы здоровьесберегающих образовательных технологий.**

1. Принцип «Не навреди!»
2. Принцип сознательности и активности.

3. Принцип непрерывности здоровьесберегающего образовательного процесса.
4. Принцип систематичности и последовательности.
5. Принцип доступности и индивидуальности.
6. Всестороннего и гармоничного развития личности.
7. Системного чередования нагрузок и отдыха.
8. Постепенного наращивания оздоровительных мероприятий.
9. Возрастной адекватности здоровьесберегающего воспитательно-образовательного процесса.

### **Средства здоровьесберегающих технологий.**

#### **1. Средства двигательной направленности:**

- элементы движений;
- физические упражнения;
- подвижные и другие игры;
- танец;
- физкультминутки;
- динамические паузы;
- пальчиковая гимнастика;
- самомассаж.

#### **2. Оздоровительное воздействие различных видов искусства:**

- музыка,
- изобразительное искусство,
- театральное искусство,
- поэзия.

#### **3. Гигиенические факторы:**

- Выполнение требований СанПиНа;
- Личная и общественная гигиена;
- Проветривание и уборка учебных кабинетов;
- Соблюдение режима дня.

### **Формы занятий в системе здоровьесберегающих технологий.**

Среди эффективных форм занятий в системе здоровьесберегающих технологий можно выделить следующие:  занятия с использованием профилактических методик,

- с применением функциональной музыки,
- с чередованием занятий с высокой и низкой двигательной активностью,
- с проведением оздоровительных мероприятий,
- с использованием элементов здоровьесберегающей среды
- и другие.

### **Методы и приемы как компоненты здоровьесберегающих образовательных технологий:**

#### **1. Методы:**

- практический метод;
- игровой метод;
- соревнование;
- конкурс;
- моделирующий метод и т.д.

#### **2. Приемы:**

- Защитно - профилактические (личная гигиена и гигиена обучения),
- Компенсаторно-нейтрализующие (физкультминутки, оздоровительная, пальчиковая, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, самомассаж и т.д.),
- Стимулирующие (психогимнастические упражнения, артпсихология и т.д.),
- Информационно - обучающие(учебные фильмы, мультфильмы, памятки и занятия родительского лектория, памятки и инструкции для педагогов и т.д.).

## **Приложение №1.**

### **Анкета для педагогов дополнительного образования.**

Цель анкетирования: выявление готовности педагогов к здоровьесбережению дошкольников.

1. Считаете ли вы здоровьесбережение одним из важнейших направлений в работе педагога дополнительного образования?
2. Возникают ли у вас трудности при реализации данного направления? Какие?
3. На каком уровне находится здоровьесбережение в вашем объединении (группе)?
4. Какая методическая помощь вам необходима?

### **Анкета для педагогов дополнительного образования.**

Цель анкетирования: планирование методической работы по здоровьесбережению.

1. Ф.И.О. \_\_\_\_\_
2. Дата заполнения анкеты \_\_\_\_\_
3. Стаж педагогической работы \_\_\_\_\_
4. Хотите ли вы заниматься опытно- экспериментальной работой по здоровьесбережению (да/нет). Почему?
5. Считаете ли вы необходимым для себя заниматься инновационной, в том числе здоровьесберегающей деятельностью?
6. Что бы Вы хотели узнать по проблемам инноватики в области здоровьесбережения (о новых программах, методиках, технологиях) и т.д.?
7. Что бы вы хотели узнать по проблеме организации здоровьесбережения (по планированию, диагностике и мониторингу, проведению мероприятий и занятий и т.д.)?

### **Викторина для педагогов .**

Цель проведения: выявление готовности ПДО осуществлять работу по здоровьесбережению.

1. Что такое здоровье?
2. Какие виды здоровья вы знаете?
3. Каковы причины ухудшения здоровья у детей?
4. Что включает здоровый образ жизни?
5. Из чего складывается система работы с детьми по здоровьесбережению?
6. Назовите эффективные методы диагностики состояния здоровья детей.
7. Видимые симптомы утомляемости детей.
8. Назовите интерактивные формы работы с родителями.
9. В чем , по-вашему, основные особенности здоровьесберегающего образования?
10. Назовите известные вам формы и методы осуществления работы по здоровьесбережению в вашем детском объединении.

## **Рекомендации к проведению учебного занятия с позиций здоровьесбережения.**

Педагогу дополнительного образования при организации и проведении учебного занятия необходимо учитывать:

1. Обстановку и гигиенические условия в кабинете: температура и свежесть воздуха, рациональность освещения кабинета и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей.
2. Число видов учебной деятельности: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, игры, инсценировки др. Норма – 4-7 видов за занятие.

Однообразность занятия способствует утомлению воспитанников, как это бывает, например, при выполнении зачетной работы. Вместе с тем необходимо помнить, что частые смены одной деятельности на другую требуют от воспитанников дополнительных адаптационных усилий. Это также способствует росту утомляемости.

3. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов деятельности.

Ориентировочная норма – 7-10 минут;

4. Число видов преподавания (методов обучения): словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма – не менее трех.

5. Чередование видов преподавания (методов обучения). Норма – не позже чем через 10-15 минут.

6. Наличие и выбор места на занятии методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся:

метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, выбор способа взаимодействия, свобода творчества и т.д.);

активные методы (воспитанники в роли педагога, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, воспитанник как исследователь);

методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки).

7. Место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), умение педагога использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения.

8. Позы воспитанников во время занятия, чередование поз.

9. Физкультминутки и другие оздоровительные моменты на занятии – их место, содержание и продолжительность. Норма – на 15-20 минут занятия по 1 минутке из 3-х легких упражнений с 3 – повторениями каждого упражнения.

10. Наличие у детей мотивации к учебной деятельности на занятии (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.) и используемые педагогом методы повышения этой мотивации.

11. Наличие в содержательной части занятия вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни; демонстрация, прослеживание этих связей; формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности в здоровом образе жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения, сообщение воспитанникам знаний о возможных последствиях выбора поведения и т.д.

12. Психологический климат на занятии.

13. Наличие на занятии эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, игровых и сюрпризных моментов и т.п.;

В конце занятия следует обратить внимание на следующее:

14. Плотность занятия, т.е. количество времени, затраченного детьми на учебную работу. Норма - не менее 60 % и не более 75-80 %.

15. Момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности. Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у детей в процессе учебной работы.

16. Темп и особенности окончания занятия:

-недопустим быстрый темп, «скомканность», отсутствие времени на вопросы воспитанников, быстрое, практически без комментариев подведение итогов занятия;  
-спокойное завершение учебного занятия: воспитанники имеют возможность задать педагогу вопросы, педагог может прокомментировать успехи воспитанников, попрощаться с ними на положительных эмоциях.

### **Двигательная активность ребенка в разных видах продуктивной деятельности.**

1. Физкультминутки.
2. Динамические паузы.
3. Игры малой подвижности.

Физкультминутки, игры малой подвижности, динамические паузы -использование этих форм работы определяются практической необходимостью дать детям кратковременный отдых во время занятий, связанных с большим умственным напряжением и однообразным положением тела.

С учётом возрастных особенностей детского организма и потребности в двигательной активности на занятиях эти формы работы предупреждают

- утомление
- нарушения осанки, зрения
- способствуют повышению работоспособности
- активизации мыслительных процессов
- улучшения памяти и внимания.

Но сразу хочется отметить, не на каждом занятии нужна физкультминутка. Если детям дана интересная тема для творчества, то они, как правило, не отвлекаясь с увлеченностью, работают над ней до конца достижения результата. Как правило для педагогов: если дети работают сосредоточенно, то проводить физкультминутку не следует.

Мы знаем, что переутомление нервной системы отрицательно сказывается на развитии ребенка, его здоровье и поведение. Следовательно, важно предупредить возникающее утомление, своевременно обнаружить первые его признаки - и как можно быстрее снять их.

Основные признаки утомления:

- нарушение недавно сформированных умений
- нарушение координации мелких движений, их замедленность
- длительные отвлечения
- примитивные манипуляции (постукивание, накладывание, бросание)
- повышенная раздражительность
- зевота

Эффективным средством предупреждения утомления, улучшения общего состояния являются физические упражнения. Их рекомендуют проводить в течении 2-3 минут в середине занятия.

Основные требования при организации физкультминуток:

- упражнения должны быть просты по структуре, интересны и хорошо знакомы детям;
- упражнения должны быть удобны для выполнения на ограниченной площади;
- упражнения должны включать движения, воздействующие на крупные группы мышц, учащающие функциональную деятельность всех органов и систем;
- комплекс физкультминутки обычно состоит из 2-3 упражнений на следующие виды движений: для рук и плечевого пояса (типа потягивания), выпрямление позвоночника, для ног —приседание, подскоки, бег на месте.

На занятиях утомление наблюдается при нарушении осанки (низкий наклон головы, изгиб туловища в сторону и т.п.). В таких случаях достаточно дать одно-два упражнения, сидя на выпрямление корпуса.

Так же на занятиях в напряжении находятся мелкие мышцы кистей рук. Поэтому в физкультминутки, наряду с другими упражнениями необходимо включать и упражнения на расслабление мышц рук.

Определенное значение имеет смысловое содержание физкультминуток. Если упражнения даны в виде образов или заданий и они связаны с содержанием занятия, то переход от занятия к физкультминутке, и наоборот совершается легко. Упражнения, используемые в физкультминутке, должны быть

эмоциональными, достаточно интенсивными, по возможности связанные с содержанием занятия. Если упражнения не связаны с содержанием занятия, то переключение с одной деятельности на другую происходит труднее. При этом нужно акцентировать внимание детей на отдельных качественных

сторонах движения, что повышает их физический эффект. Нужно использовать хорошо знакомые упражнения, одно название которых вызывает двигательную реакцию, например, встать, потянуться, присесть, подтянуть согнутую ногу к груди.

Если дети рисуют, пишут или работают руками, то у них быстро устают пальцы из-за еще недостаточно развитой мелкой моторики и в этом случае делать отдых в виде физкультминутки для мышц кистей рук просто необходимо.

#### Рекомендации по проведению физкультминуток.

В подборе упражнений и стихов для физкультминутки надо помнить, что это, своего рода, игра и нужно руководствоваться следующими рекомендациями:

1. Перед знакомством с физкультминуткой необходимо обсудить ее содержание, отработывая необходимые жесты, комбинации пальцев, движения. Это не только позволит подготовить детей к правильному выполнению упражнений, но и создаст необходимый эмоциональный настрой.
2. Упражнения должны быть знакомы детям и просты по выполнению; они должны охватывать в основном крупные мышечные группы. Это упражнения, связанные с потягиванием, выпрямлением позвоночника. Иногда целесообразно включать ходьбу на месте, поскоки, приседания в быстром темпе. В отдельных случаях, например, если дети долго держали в руках карандаш или кисть, целесообразно включить упражнение для мышц 15 кисти руки: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения в лучезапястном суставе; такие же движения пальцами рук.
3. Выполнять упражнения следует вместе с детьми, при этом демонстрируя собственную увлеченность игрой в форме физкультминутки.
4. Произносить тексты физкультминуток педагог должен максимально выразительно: то, повышая, то, понижая голос, делая паузы, подчеркивая отдельные слова, а движения выполнять синхронно с текстом или в паузах.
5. При повторных проведениях физкультминутки дети нередко начинают произносить текст частично (особенно начало или окончание фраз). Постепенно текст разучивается наизусть, дети произносят его целиком, соотнося слова с движениями.
6. Не следует ставить перед детьми сразу несколько сложных задач (к примеру, показывать движения и произносить текст). Объем внимания у детей, особенно младших, ограничен, и невыполнимая задача может «отбить» интерес к физкультминутке.
7. Стимулируйте подпевание детей, проговаривание вместе с Вами, «не замечайте», если они поначалу делают что-то неправильно, поощряйте успехи.
8. Физкультминутки, также как и другие стихи и игры, побуждают детей к творчеству и в том случае, когда ребенок придумывает к текстам свои, пусть даже не очень удачные движения, его следует хвалить и показывать его творческие достижения другим детям, родителям.
9. Выбрав две или три физкультминутки, постепенно заменяйте их новыми. Наиболее понравившиеся стихи и упражнения можно оставить в своем репертуаре и возвращаться к ним по желанию детей.
10. Никогда не принуждайте делать физкультминутку, если у ребенка нет на это желания. Попробуйте понять, разобраться в причинах отказа, если возможно, ликвидировать их (например, изменив задание) или поменяйте физкультминутку, подобрав подобную.



11. Если видите, что дети работают сосредоточенно, то проводить физкультминутку не следует, иначе можно рассеять их внимание, отвлечь от задания и потом вернуть детей к работе будет очень сложно.

В настоящее время часто встречаются дети, с речевыми нарушениями, они имеют и проблемы с моторикой. Можно использовать для устранения двигательных расстройств различные игры, а также пальчиковые гимнастики и физминутки в сочетании с речевым материалом.

Комплекс пальчиковых гимнастик и массажей, с использованием нетрадиционного материала, при помощи которых рисуют дети. Вот такая пальчиковая гимнастика создаёт настрой на работу с нетрадиционным материалом.

Динамические паузы имеют следующие функции:

Развлекательную – создают благоприятную атмосферу;

Релаксационную – снимают напряжение, вызванное негативными эмоциями, перегрузками мышц, нервной системы, мозга;

Коммуникативную – объединяет детей в группы, способствует их сотрудничеству, взаимодействию между собой;

Воспитательную – формирует моральные и нравственные качества

Обучающую – давать новые знания, умения, навыки, и закреплять их

Развивающую – развивает речь, внимание, память, мышление – возникшие психологические процессы

Коррекционную – «исправлять» эмоциональные, поведенческие и другие проблемы ребенка.

Профилактическую – предупреждают появления психологических заболеваний

Лечебную – способствовать выздоровлению.

### **Игра малой подвижности.**

**«Почтальон».** Дети встают друг за другом. Воспитатель - последний. Он "рисует" послание на спине ребенка(треугольник, кружок, солнышко, букву...) тот должен отгадать и нарисовать впереди стоящему и так дальше.

Первый ребенок говорит, что было в письме. Тот, кто ошибся, встает перед взрослым.

### **Игры обучающего характера.**

Игра "**Деревья, кустарники, травы**" тематического содержания, которая органично может включиться в занятие, когда учим детей рисовать деревья и кусты, рисуем пейзаж.

Эта игра направлена, главным образом, на улучшение переключаемости и концентрации внимания детей, может быть использована как физминутка по теме "Какие бывают растения?" для закрепления знаний о классификации жизненных форм растений.

Правила: при назывании дерева дети вытягивают руки вверх, встают на цыпочки, чтобы показать, какие деревья высокие, кустарник – руки разводятся в стороны (кусты широкие), травы – присаживаются на корточки (травы низкие). По ходу игры ведущий (воспитатель) может вставлять названия грибов и животных не предупреждая, тогда дети не должны выполнять никаких действий, стоять свободно. Можно варьировать скорость игры, от медленной, до быстрой. Первые действия ведущий выполняет вместе с детьми. (Колокольчик, облепиха, осина, тополь, малина, кедр, астра, подосиновик, липа, дуб, огурец, смородина, подснежник, берёза. )

По этому примеру можно организовать игру ("Какие бывают животные?", "Какой бывает транспорт?").

Можно провести игру "**Как росло растение**": педагог предлагает детям представить, что они маленькие семена, попавшие в почву. (дети садятся на корточки, сжимаясь в комочек) Далее педагог рассказывает, как развивается из семени растение:

- Маленькому семени зимой в почве было холодно, оно сжималось, чтоб согреться (мышечное напряжение, глаза зажмурены). Весной солнечные лучи согрели землю и семя отогрелось, расправило свои плечи (расслабление мышц). Ему так стало интересно, что там, наверху, что оно потихоньку стало расти. У него появились корешки (дети встают на ноги, открывают глаза) и первые листочки (поднимают руки над головой, полусогнуты в локтях).

Солнышко так согрело росток, появившийся из семени, что он решил стать высоким-высоким, чтоб помахать солнцу своими листьями (дети вытягиваются вверх, поднимаются на цыпочки, машут кистями рук). И вот однажды на ростке расцвёл цветок, он улыбнулся солнышку и другим цветкам (дети улыбаются учителю и друг другу, поворачиваясь из стороны в сторону). А потом наступила осень и на месте цветка образовались семена, которые растение сбросило в почву (движения руками, будто стряхивают воду, направлены на снятие накопившегося мышечного напряжения). Вот так целый год росло растение.

Данное упражнение несёт в себе элементы психогимнастики, движения в нём направлены как на мышечное напряжение, так и на расслабление; улыбки друг другу настраивают детей на позитивное отношение друг к другу и окружающему миру, снимают эмоциональное напряжение. В то же время, в своих движениях дети как будто проживают жизнь растения в течение года, что направлено на закрепление полученных знаний.

Эффективный момент - это использование музыки как фона на занятии. Музыка позволяет войти в атмосферу творчества. Подбирая музыкальные произведения можно добиться нужного эффекта расслабления или повышения активности. Любая музыка ассоциируется лично для каждого человека с каким - то событием, вызывает определенные эмоции. Наблюдения за детьми и анализ результатов показывают, что музыка, зачастую сопровождаемая просмотром репродукций произведений изобразительного искусства, положительно влияет на их психоэмоциональное состояние.

Минутку отдыха можно сделать и музыкальной: включить магнитофон, и пусть дети в зависимости от мелодии выполняют любые танцевальные или физкультурные движения.

## **ВЛИЯНИЕ ПАЛЬЧИКОВОЙ ГИМНАСТИКИ НА ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА**

Движения пальцев и кистей рук имеют особое развивающее воздействие. Влияние мануальных (ручных) действий на развитие мозга человека было известно еще до нашей эры в Китае. Игра с участием рук и пальцев приводит в гармоничное отношение тело и разум, поддерживает мозговые системы в оптимальном состоянии. Массаж большого пальца повышает функциональную активность головного мозга, массаж указательного пальца положительно воздействует на состояние желудка, среднего – на кишечник, безымянного – на печень и почки, мизинца – на сердце. Многие родители не знают, что потешки не только развивают, но и оказывают оздоравливающее воздействие.

Простые движения рук помогают убрать напряжение не только с самих рук, но и с губ, снимают умственную усталость. Они способны улучшить произношение многих звуков, а значит, развивать речь ребенка. Такую тренировку следует начинать с самого раннего детства. Помогайте ребенку координировано и ловко манипулировать пальцами. Обращайте внимание на то, чтобы малыши овладевали простыми, но жизненно важными умениями – правильно держать ложку, чашку, карандаш, умываться. В ходе пальчиковых игр дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатываются ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

### **Пальчиковая гимнастика**

**Флажок.** Четыре пальца соединить вместе, большой опустить вниз. Тыльная сторона ладони обращена к себе.

**Очки.** Соединить в кольцо большой и указательный пальцы каждой руки. Приставить колечки друг к другу, поднести к глазам.

**Бинокль.** Большой палец каждой руки вместе с остальными образуют кольцо. Посмотрите в « бинокль ».

**Зайчик.** Указательный и средний пальцы разведены в стороны, остальные прижаты к ладони. Заяц шевелит ушками.

**Коза.** Указательный и мизинец разведены в стороны, остальные пальцы прижаты к ладони. Коза бодается.

**Ножницы.** Указательный и средний пальцы правой и левой рук имитируют стрижку ножницами. При помощи пальцев можно инсценировать рифмованные истории, потешки.

### **Потешка « Прятки »**

Сжимание и разжимание рук в ритме стиха:

В прятки пальчики играли

И головки убирали.

Вот так, вот так –

Так головки убирали.

### **Птички**

Полетели птички,

Птички-невелички. (Пальцы переплетены, ладони сжаты. )

Сели птички. Посидели.

Опять полетели. (Поднимаем и опускаем пальцы в соответствии с ритмом стиха.)

Ты, утенок, не пищи,

Лучше маму поищи. ( Сжимание и разжимание пальцев рук.)

### **"Пальчики здороваются"**

Я здороваюсь везде –

Дома и на улице.

Даже «здравствуй» говорю

Я соседской курице. ( Кончиком большого пальца правой руки поочередно касаться кончиков остальных пальцев.)

### **"Зайка"**

Зайка взял свой барабан

И ударил: трам-трам-трам.

(Пальчики сжаты в кулачок. Указательный и средний пальцы вытянуты вверх и прижаты один к другому. Безымянным и мизинцем стучим по большому пальцу.)

Массаж пальцев.

Мышка мыла лапку –

Каждый пальчик по порядку.

Вот намылила большой,

Сполоснув потом водой.

Не забыла и указку –

Смыв с нее и грязь, и краску.

Средний мылила усердно –

Самый грязный был, наверно.

Безымянный терла пастой –

Кожа сразу стала красной.

А мизинчик быстро мыла –

Очень он боялся мыла...

Все упражнения делаются в медленном темпе и сопровождаются показом и четким произношением текста.

## **Приложение № 2.**

### **КОМПЛЕКСЫ ПАЛЬЧИКОВОЙ ГИМНАСТИКИ**

Пальчиковая гимнастика (комплекс №1)

1. Ладони на столе (*на счет —раз-два|| пальцы врозь-вместе.*)

2. Ладонка – кулачок – ребро (*на счет —раз, два, три||*).

3. Пальчики здороваются (*на счет —раз-два-три-четыре-пять|| соединяются пальцы обеих рук: большой с большим, указательный с указательным и т.д.*)

4. Человечек (*указательный и средний пальцы правой, а потом левой руки бегают по столу*).

5. Дети бегут наперегонки (*движения, как и в четвертом упражнении, но выполняют обе руки одновременно*).

### **Потешка “ПАЛЬЧИК-МАЛЬЧИК”**

Пальчик-мальчик, где ты был? (*Показать большой палец правой руки, обращаясь к нему.*)

С этим братцем в лес ходил. (*Прикасаются кончиком большого пальца к кончикам всех пальцев от указательного до мизинца*).

С этим братцем щи варил.

С этим братцем кашу ел.

С этим братцем песни пел.

### **Пальчиковая гимнастика (комплекс №2)**

1. Коза (вытянуть указательный палец и мизинец правой руки, затем левой руки).

2. Козлята (то же упражнение, но выполняется одновременно пальцами обеих рук).

3. Очки (образовать два кружка из большого и указательного пальцев обеих рук, соединить их).

4. Зайцы (вытянуть вверх указательный и средний пальцы, большой, мизинец и безымянный соединить).

5. Деревья (поднять обе руки ладонями к себе, широко расставив пальцы).23

### **Потешка “БЕЛКА”**

Сидит белка на тележке, (*Левой рукой загибать по очереди пальцы правой руки, начиная с большого пальца.*)

Продает она орешки,

Лисичке-сестричке,

Воробью, синичке,

Мишке толстопятому,  
Заиньке усатому.  
Кому в роток, кому в зобок,  
А кому в лапочку.

### **Пальчиковая гимнастика (комплекс №3)**

1. Флажок (*большой палец вытянуть вверх, остальные соединить вместе*).
2. Птички (*поочередно большой палец соединяется с остальными*).
3. Гнездо (*соединить обе руки в виде чаши, пальцы плотно сжать*).
4. Цветок (*то же, но пальцы разъединены*).
5. Корни растения (*прижать корни-руки тыльной стороной друг к другу, опустить пальцы вниз*).

### **Потешка “ЭТОТ ПАЛЬЧИК“**

Этот пальчик – дедушка, (*Согнуть пальцы левой руки в кулачок,*)  
Этот пальчик – бабушка, (*По очереди разгибать пальцы, начиная с большого.*)  
Этот пальчик – папочка,  
Этот пальчик – мамочка,  
Этот пальчик – я,  
Вот и вся моя семья.

### **Пальчиковая гимнастика (комплекс №4)**

1. Пчела (*указательным пальцем правой, а затем и левой руки вращать вокруг*).
2. Пчелы (*то же упражнение выполняется двумя руками*).
3. Лодочка (*концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыв их*).
4. Солнечные лучи (*скрестить пальцы, поднять руки вверх, расставить пальцы*).
5. Пассажиры в автобусе (*скрещенные пальцы обращены вниз, тыльные стороны рук вверх, большие пальцы вытянуты вверх*).

### **Потешка “ПАЛЬЧИКИ“**

Этот пальчик хочет спать, (*Поднять левую руку ладонью к себе.*)  
Этот пальчик – прыг в кровать! (*Загибать правой рукой по очереди пальцы левой руки, начиная с мизинца.*)  
Этот пальчик прикорнул,  
Этот пальчик уж заснул.  
Тише, пальчик, не шуми, (*Обратиться к большому пальцу, разогнуть все пальчики.*)  
Братиков не разбуди ...  
Встали пальчики, ура!  
Нам гулять идти пора.

### **Пальчиковая гимнастика (комплекс №5)**

1. Замок (*на счет —раз! — ладони вместе, а на счет —два! — пальцы соединяются в —замок!*).
2. Лиса и заяц (*лиса —крадется! — все пальцы медленно шагают по столу вперед; заяц —убегает! — перебирая пальцами, быстро движутся назад*).
3. Паук (*пальцы согнуты, медленно перебираются по столу*).
4. Бабочка (*ладони соединить тыльной стороной, махать пальцами, плотно сжатыми вместе*).
5. Счет до четырех (*большой палец соединяется поочередно со всеми остальными*).

### **Потешка “НУ-КА, БРАТЦЫ, ЗА РАБОТУ“**

Ну-ка, братцы, за работу! (*Дети обращаются к правой руке, согнутой в кулачок,*)  
Покажи свою охоту. (*поочередно загибая все пальцы*).

Большому – дрова рубить,  
Печи все – тебе топить,  
А тебе – воду носить,  
А тебе – обед варить,  
А малышке – песни петь,

Песни петь, да плясать,  
Родных братьев забавлять

### **Пальчиковая гимнастика (комплекс №6)**

1. Двое разговаривают (*согнуть обе руки в кулак, большие пальцы вытянуть вверх, приблизить их друг к другу*).
2. Стол (*правую руку согнуть в кулак, на нее сверху положить горизонтально левую руку*).
3. Кресло (*правую руку согнуть в кулак, а левую прислонить к ней вертикально*).
4. Ворота (*соединить кончики среднего и безымянного пальцев обеих рук, большие пальцы поднять вверх или согнуть внутрь*).
5. Мост (*поднять руки вверх ладонями друг к другу, расположить пальцы горизонтально, соединить кончики среднего и безымянного пальцев обеих рук*).

### **Потешка “ПО ГРИБЫ”**

1,2,3,4,5, (*Дети попеременно сгибают пальцы, начиная с мизинца*).

Мы грибы идем искать.

Этот пальчик в лес пошел,

Этот пальчик гриб нашел,

Этот пальчик чистить стал,

Этот – в миску все кидал,

Этот пальчик все-все съел,

Оттого и потолстел!

### **Пальчиковая гимнастика (комплекс №7)**

1. Ромашка (*соединить обе руки, прямые пальцы развести в стороны*).
2. Тюльпан (*полусогнутые пальцы обеих рук соединить, образуя чашечку цветка*).
3. Сжимание и разжимание кистей рук на счет: 1-2.

### **Потешка “АЛЫЕ ЦВЕТКИ”**

Наши алые цветки (*Ладони соединены в форме тюльпана*.)

Распускают лепестки. (*Пальцы медленно раскрываются*.)

Ветерок чуть дышит, (*Производятся плавные покачивания кистями рук*.)

Лепестки колышет.

Наши алые цветки (*Пальцы медленно закрываются, приобретая форму цветка*)

Закрывают лепестки.

Тихо засыпают, (*Производятся покачивания головой цветка*.)

Головой качают.

### **Пальчиковая гимнастика (комплекс №8)**

1. Улитка с усиками (*положить правую руку на стол, поднять указательный и средний пальцы, расставить их*).
2. Раковина улитки (*правая рука на столе, левую руку положить сверху*).
3. Ежик (*ладони соединить, прямые пальцы выставить вверх*).
4. Кот (*средний и безымянный пальцы правой руки прижать к ладони большим пальцем, указательный палец и мизинец слегка согнуть, поднять руку вверх*).
5. Волк (*соединить большой, средний и безымянный пальцы правой руки, указательный палец и мизинец слегка согнуть, поднять руку вверх*).

### **Потешка “АПЕЛЬСИН”**

Мы делили апельсин, (*Начиная с мизинца, загибать попеременно все пальцы*.)

Много нас, а он один.

Эта долька - для ежа,

Эта долька - для чижа,

Эта долька - для утят,

Эта долька - для котят,

Эта долька - для бобра,

А для волка – кожура. (*Показать пустую ладошку*.)

Он сердит на нас, беда!

Разбегайтесь кто куда. *(Спрятать руки за спину.)*

### **Пальчиковая гимнастика (комплекс №9)**

1. Ножницы (*указательный и средний пальцы правой и левой рук имитируют стрижку ножницами*).
2. Колокол (*скрестить пальцы обеих рук, тыльные стороны обратить вверх, опустить средний палец правой руки вниз и свободно вращать им*).
3. Дом (*соединить наклонно кончики правой и левой рук*).
4. Бочонок с водой (*слегка согнуть пальцы левой руки в кулак, оставив сверху отверстие*).
5. Пожарник (*упражнение с предметом, используется игрушечная лесенка, указательный и средний пальцы бегут по ней*).

### **Потешка “ПРЯТКИ”**

В прятки пальчики играли *(Сжимание и разжимание пальцев рук)*.

И головки убирали.

Вот так, вот так,

И головки убирали.

### **Пальчиковая гимнастика (комплекс №10)**

1. Птички летят *(пальцами обеих рук производить движения вверх, вниз)*.
2. Птички клюют *(большой палец поочередно соединять с остальными пальцами)*.
3. Гнездо *(пальцы обеих рук округлить и соединить в форме чаши)*.

### **Потешка “СОРОКА”**

Сорока, сорока, кашу варила, *(Ребенок водит указательным пальцем правой руки по ладони левой руки)*.

Деток кормила,

Этому дала, *(Сгибает поочередно каждый палец, кроме мизинца.)*

Этому дала,

Этому дала,

Этому дала,

А этому не дала –

Зачем дров не рубил,

Зачем воду не носил?

Нет тебе ничего!

## Методические рекомендации.

### Дыхательная гимнастика на занятиях по развитию речи.

В последнее время отмечается увеличение количества детей с различными нарушениями в развитии, с затруднениями в обучении, трудностями в адаптации. Такие дети расторможены, часто без причины

агрессивны, не способны быстро переключаться, негативно воспринимают себя и окружающих, не способны самостоятельно подавлять отрицательные эмоции, управлять своей душой и телом. Для преодоления имеющихся у них нарушений, предупреждения развития патологических состояний, укрепления физического и психического здоровья необходимо проведение комплексной коррекционной работы, одним из важнейших компонентов является система дыхательных упражнений, дыхательная гимнастика.

Человек может некоторое время обойтись без пищи, без воды, но без воздуха не проживет и десяти минут. Считают, что правильное дыхание избавляет человека от многих болезней и не допускает их появления. Оно улучшает пищеварение, так как прежде чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови и окислиться. Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы. Умение управлять дыханием позволяет управлять собой. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Это очень актуально для маленьких детей, так как в большинстве своем это гиперподвижные, легко возбудимые дети. Кроме того, большинство из них имеют увеличенные аденоиды, хронический насморк, что приводит к привычке постоянно дышать ртом.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствует воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным постепенным вдохом, профилактике болезней дыхательных путей. Такие заболевания, как ринит, ринофарингит, риносинусит, гайморит, хронический бронхит, аденоидит, полипы носовой полости часто являются причиной звукопроизношения у детей, затрудняют процесс правильного речевого дыхания, меняют интонационную окраску голоса, вызывают изменения в строении органов артикуляции. Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное и мозговое кровообращение, препятствует разрастанию аденоидов, предохраняет от переохлаждения. В дошкольном учреждении дыхательным упражнениям необходимо уделять особое внимание. Правильное речевое дыхание – основа для нормального звукопроизношения, речи в целом. Некоторые звуки требуют энергичного сильного выдоха, сильной воздушной струи.

При занятиях необходимо соблюдать следующие требования:

- выполнять упражнения каждый день по 3 – 6 мин, в зависимости от возраста детей;
- проводить упражнения в хорошо проветриваемых помещениях или при открытой форточке;
- перед занятиями не принимать пищу;
- заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде;
- дозировать количество и темп проведения упражнений;
- вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать – через рот;
- вдыхать легко и коротко, а выдыхать – длительно и экономно;
- в процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди; плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе;
- после выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2 – 3 сек.

### ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО И РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ

«Задуй упрямую свечу» - в правой руке держать цветные полоски бумаги; левую ладонь положить на живот; вдохнуть ртом, надуть живот; затем длительно выдыхать, «гасить свечу».

«Паровоз» - ходить по комнате, имитируя согнутыми руками движения коле паровоза, произнося при этом «чух-чух» и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения.

«Пастушок» - подуть носом в небольшую дудочку как можно громче, чтобы созвать разбежавшихся в разные стороны коров; показать ребенку, что необходимо вдохнуть через нос и резко выдохнуть в дудочку.



«Гуси летят» - медленно и плавно ходить по комнате, взмахивая руками, как гуси; руки-крылья на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося «гу-у-у» (8-10 раз).

«Кто громче» - выпрямить спину, сомкнуть губы, указательный палец левой руки положить на боковую сторону носа, плотно прижимая левую ноздрю, глубоко вдохнуть правой ноздрей (рот закрыть) и произносить (выдыхать) «м-м-м», одновременно похлопывая указательным пальцем правой руки по правой ноздре (в результате получается длинный скандированный выдох); звук [м] надо направлять в нос, он должен быть звучным; выполнить такие же действия, прижимая правую ноздрю.

«Аист» - стоять прямо, поднять руки в стороны, одну ногу, согнув в колене, вынести вперед и зафиксировать положение на несколько минут, удерживая равновесие; на выдохе опустить ногу и руки, тихо произнося «ш-ш-ш» (6-7 раз).

«Маятник» - сесть по-турецки, руки на затылке; спокойно вдохнуть (пауза 3 сек), наклониться вперед – выдох, возвратиться в исходное положение –вдох. Повторить 3 – 4 раза.

«Охота» - закрыть глаза, по запаху определить, что за предмет перед вами (апельсин, духи, варенье т.д.)

«Шарик» - представить себя воздушными шариками; на счет 1, 2, 3, 4 сделать четыре глубоких вдоха и задержать дыхание. Затем на счет 1 – 5 медленно выдохнуть.

«Каша» - вдыхать через нос, на выдохе произнести слово «пых». Повторить не менее 6 раз.

«Ворона» - сесть прямо, быстро поднять руки через стороны вверх – вдох, медленно опустить руки – выдох. Произнести: кар-р-р!

«Покатай карандаш» - вдохнуть через нос и, выдыхая через рот, прокатить по столу круглый карандаш.

«Греем руки» - вдыхать через нос и дуть на озябшие руки, плавно выдыхая через рот, как бы согревая руки.

«Пилка дров» - встать друг против друга парами, взяться за руки и имитировать распиливание дров; руки на себя – вдох, руки от себя – выдох.

«Дровосек» - встать прямо, ноги чуть уже плеч; на выдохе сложить руки топориком и поднять вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустить вниз, корпус наклонить, позволяя рукам «прорубить» пространство между ногами. Произнести «ух». Повторить 6 – 8 раз.

«Сбор урожая» - встать прямо, поднять руки вверх, чтобы достать яблоки –вдох (пауза 3 сек). Опустить руки, наклонить корпус вперед и вниз – выдох. Повторить 3 – 4 раза.

«Комарик» - сесть, ногами обхватить ножки стула, руки поставить на пояс. Вдохнуть, медленно повернуть туловище в сторону; на выдохе показать, как звенит комарик – «з-з-з»; быстро вернуться в исходное положение. Новый вдох – и поворот в другую сторону.

«Сыграем на гармошке» - встать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Вдохнуть (пауза 3 сек). Наклон в левую сторону – медленно выдохнуть, растянув правый бок. Исходное положение – вдох (пауза 3 сек). Наклон в правую сторону – медленно выдохнуть. Повторить 3 – 4 раза.

«Трубач» - поднести к губам воображаемую трубу. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами на воображаемые клавиши, на выдохе произнося «ту-ту-ту» (10 – 15 сек).

«Жук» - сесть, руки развести в стороны, немного отведя их назад – вдох. Выдыхая, показать, как долго жужжит большой жук – «ж-ж-ж», одновременно опуская руки вниз.

«Шину прокололи» - сделать легкий вдох, выдыхая, показать, как медленно выходит воздух через прокол в шине – «ш-ш-ш».

**Приложение №3.**  
**Дыхательная гимнастика №1**  
**Закаливающее дыхание**

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуются для детей младшего возраста, но может быть использован и в работе со младшими школьниками. Проводится 2-3 раза в день.

«Поиграем с носиком»

1. Организационный момент

- «найди и покажи носик»

Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому

2. Основная часть

Игровые упражнения с носиком.

- «Помоги носику собраться на прогулку»(Каждый ребёнок берёт носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос самостоятельно или с помощью взрослого.)
- «Носик гуляет»(Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу. Старшим детям можно предложить выключить дыхание ртом, поджав кончик языка к твёрдому нёбу. В обоих случаях вдох и выдох выполняет через нос.)
- «Носик балуется»(На вдохе ребёнок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.)
- «Носик нюхает приятный запах» (Ребёнок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем.)
- «Носик поёт песенку» (На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поёт: «Ба – бо – бу».)
- «Поиграем носиком»(Ребёнок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно. Таким образом делается как бы растирание.)

Заключительный этап.

- «Носик возвращается домой»(Дети убирают платки и салфетки. Показывают взрослому, что их носик вернулся.)

Примечание. Игровые упражнения можно сопровождать стихами:

Подходи ко мне дружок,  
И садись скорей в кружок.  
Где твой носик покажи,  
И соседу подскажи.  
Надо носик очищать,  
На прогулку собирать.  
Ротик ты свой закрывай,  
Только с носиком гуляй.  
Вот так носик-баловник!  
Он шалить у нас привык.  
Тише, тише, не спеши,  
Ароматом подыши.  
Хорошо гулять в саду  
И поёт нос: «Ба-бо-би-бу».  
Надо носик нам погреть  
И немного потереть.  
Нагулялся носик мой,-  
Возвращается домой!

## Дыхательная гимнастика №2

1. «Ёжик». Поворот головы вправо-влево. Одновременно с каждым поворотом делать короткий, шумный вдох носом (как ёжик). Выдох мягкий, произвольный через открытые губы. Повторить 4-6 раз
2. Губы «трубкой». Полный выдох через нос, втягивая живот и межрёберные мышцы. Губы сложить трубкой, резко втянуть воздух, заполнить лёгкие до отказа. Сделать глотательное движение. Пауза в течение 2-3 сек, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. Повторить 4-6 раз.
3. Пускаем мыльные пузыри. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая носоглотку. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, пуская мыльные пузыри. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы. Выдох спокойный, через нос с опущенной головой. Повторить 3-5 раз
4. «Насос». Руки соединить перед грудью, сжав кулаки. Выполнить наклоны вперёд - вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи – дышать как «насос». Выдох произвольный. Повторить 5-7 наклонов.

### **Речевые игры и упражнения.**

Речедвигательные игры и упражнения предполагают развитие координационно-регулирующих функций речи и движения. Они развивают дыхательную систему, все виды моторики, устанавливают ассоциации между выразительными движениями, персонажами сказок стихов, драматизации.

Характерным моментом в играх этого рода для этих является переход от общих движений к более тонким, дифференцированным, что свидетельствует о появлении выразительности и способностей к пластической интерпретации произведений.

### Речевые игры и ролевые.

Речевые игры и ролевые стихи, сценки используются на каждом занятии и являются основой для развития компонентов речи: ритмичности, мелодичности, интонационной выразительности. Кроме того они оказывают благоприятное действие на состояние вербальной памяти и продуктивного запоминания. Соединение ритмичной и выразительной речи с движением способствует конкретизации слуховых образов, формированию связной речи детей.

### Логоритмические упражнения и стихотворения.

Представляют собой систему двигательных упражнений, в которых различные движения (корпуса, головы, рук, ног) сочетаются с музыкой и произнесением речевого материала (фраз, звуков, слогов, слов и т.д.)

### **Психогимнастика для воспитанников на занятиях по развитию речи с использованием элементов театра.**

В настоящее время в образовательных учреждениях широко используются разные виды психотренинга, однако довольно редко - психогимнастика как метод практической психокоррекции. Хотя именно она наиболее доступна в применении для воспитателей, психологов и родителей, так как в ее основе лежит игра, являющаяся основным видом деятельности детей. Психогимнастика - курс специальных занятий (этюдов, игр, упражнений), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как его познавательной, так и эмоционально-личностной сферы). Прежде всего такие занятия показаны детям с чрезмерной утомляемостью, замкнутым, с невротами, нарушениями характера, легкими задержками психического развития и другими нервно-психическими

расстройствами, находящимися на границе здоровья и болезни. Не менее важно использовать психогимнастику в профилактической работе с практически здоровыми детьми с целью психофизической разрядки.

### Структура комплекса психогимнастики.

Курс психогимнастики состоит из 20 занятий, на которых дети должны усвоить примерно восемь понятий, связанных с переживаниями основных эмоций, и десять представлений, оценивающих личностные качества человека.

Занятия проводятся два раза в неделю, длится 25 минут .

Занятия строятся по определенной схеме и состоят из четырех фаз.

I фаза. Мимические и пантомимические этюды.

Цель: выразительное изображение отдельных эмоциональных состояний, связанных с переживанием телесного и психического удовольствия и недовольства. Модели выражения основных эмоций (радость, удивление, гнев, интерес, отвращение, презрение, страх и др.) и некоторых эмоционально окрашенных чувств (гордость, застенчивость, уверенность и др.). Дети знакомятся с элементами выразительных движений: мимикой, жестом, позой, походкой.

II фаза. Этюды и игры на выражение отдельных качеств характера и эмоций.

Цель: выразительное изображение черт, порождаемых социальной средой (жадность, доброта, честность и т.п.), их моральная оценка. Модели поведения персонажей с теми или иными чертами характера. Закрепление и расширение уже полученных ранее сведений, относящихся к их социальной компетентности. Гармонизация личности ребенка. При изображении эмоций внимание детей привлекается ко всем компонентам выразительных движений одновременно. Фаза носит психопрофилактический характер.

III фаза. Этюды и игры, имеющие психотерапевтическую направленность на определенного ребенка или группу в целом. Используются мимические и пантомимические способности детей для предельно естественного воплощения в заданный образ.

Цель: коррекция настроения и отдельных черт характера ребенка, тренинг моделирования стандартных ситуаций.

IV фаза. Психомышечная тренировка.

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, внушение желательного настроения, поведения, черт характера.

Между второй и третьей фазами делается перерыв в несколько минут, во время которого дети предоставляются сами себе - "минутка шалости". Педагог не вмешивается в общение детей.

Желательно заранее договориться с детьми о сигнале сбора, который должен быть постоянным.

Между третьей и четвертой фазами можно вставить игру на внимание, память, сопротивление двигательному автоматизму или подвижную игру.

Дошкольников в группе не должно быть более 10 -12 детей.

Желательно включить в группу одного-двух детей, не нуждающихся в психогимнастике, но которые могут быть полезны группе своей артистичностью). С их помощью легче "заразить" других детей нужной эмоцией.

Цель психогимнастики для дошкольников:

1. Обучение детей выразительным движениям.
2. Тренаж узнавания эмоций по внешним сигналам.
3. Формирование у детей моральных представлений.
4. Коррекция поведения с помощью ролевых игр.
5. Снятие эмоционального напряжения.
6. Обучение ауторелаксации.

При изображении нежелательных черт характера положительные и отрицательные роли разыгрываются детьми в парах со сменой ролей.

Специфика организации занятий.

1. Каждое упражнение включает в деятельность фантазию (мысли, образы), чувства (эмоции), движения ребенка так, чтобы механизм их функционального единства ребенок учился произвольно воздействовать на каждый из элементов этой триады.

2. Все занятия строятся на сюжетно-ролевом содержании.

3. Все предметы и события должны быть воображаемыми. Это облегчит тренировку внутреннего внимания детей.

4. Занятия можно проводить для детей, начиная с четырехлетнего возраста, изменяя тему, сложность задач.

5. В структуру занятия входят: разминка, гимнастика, эмоции, общение, поведение, завершение.

## АРТТЕРАПИЯ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ

Арттерапия-термин, состоящий из двух понятий: «арт»-художественное, «терапия»- направление медицины, лечебное воздействие. Лечение искусством применяют с давних пор, так как приятные эмоции, возникающие при соприкосновении с ним, повышают активность коры головного мозга, улучшают обмен веществ, стимулируют дыхание и кровообращение.

Арттерапия, то есть терапия с использованием средств изобразительного искусства, музыки и танца, физических упражнений, может стать эффективным методом коррекции психического состояния детей.

Работать с детьми можно как в группе, так и индивидуально. Групповые и индивидуальные занятия различаются как по целям работы, так и по процедуре и приемам работы. Есть задачи, которые эффективно решаются в ходе встреч один на один – снятие эмоционального напряжения, преодоление негативизма, коррекция страхов, устранение барьеров, явившихся следствием гиперсоциализированного стиля воспитания в семье и пр. А группа сверстников дает возможность удовлетворить потребность во взаимодействии с детьми, научиться учитывать мнение других и отстаивать свое, проявлять активность, сдерживаться и пр.

Хорошие результаты наблюдаются, когда ребенок сначала проходит курс индивидуальной коррекции эмоционально-личностных особенностей, а потом включается в группу, однако такая длительная работа требуется не всем детям.

Арт-сессии продолжительностью от 30 до 45 минут проводятся один раз в неделю, и, в зависимости от сложности запроса, длятся от 3–5 до 12 недель. Выбор материала индивидуален.

Подвести ребенка к манипуляциям с красками можно несколькими способами:

\* дать инструкцию: если установлен доверительный контакт, ребенку легче принять инструкцию «рисовать цветом: пятнами, мазками, линиями, брызгами и пр.», он может общаться с психологом, тем самым преодолевая неопределенность;

\* показать рисунки других детей, если контакт только устанавливается и ребенок сохраняет явную тревогу, зажат. Обычно они развешены по пространству арт-комнаты или по стенам коридора рядом с комнатой.

Можно сделать специальную подборку рисунков, выполненных в абстрактной манере (мазанием, штриховкой);

\* дополнительный вариант – показ взрослым манеры действий с материалом или совместные действия. Педагог словно «заражает» ребенка, увлекает за собой. Вариант уместен, когда у ребенка сложились серьезные барьеры спонтанности реакций, обусловленные ранним обучением, гиперсоциализацией;

\* подобрать задания, сами собой предполагающие «свободную» манеру действий с материалами. Например, любой вариант техники монотипии или рисование на мокрой бумаге.

Условия подбора техник и приемов создания изображений.

Рисуночные сессии не должны ограничиваться обычным набором изобразительных средств (бумага, кисти, краски) и традиционными способами их использования. Ребенок более охотно включается в процесс, отличный от того, к чему он привык. Перечислим условия подбора техник и приемов создания изображений, от которых зависит успешность арттерапевтического процесса с детьми.

Условие 1. Техники и приемы должны подбираться по принципу простоты и эффектности.

Ребенок не должен испытывать затруднения при создании изображения с помощью предлагаемой техники. Любые усилия в ходе работы должны быть интересны, оригинальны, приятны ребенку.

Сталкиваясь с трудностями, пусть даже мнимыми, дети реагируют привычным для них образом. Как правило, психологу приходится иметь дело с детьми, которые на препятствия реагируют разными формами защиты. Наличие трудностей любого плана – учебных, коммуникативных, эмоциональных, семейных, перед которыми ребенок чувствует себя слабым и незащищенным, когда-то спровоцировало появление проблем, с которыми внимательные родители впоследствии обратились к детскому психологу.

Арттерапия предполагает создание безопасных условий, способствующих самовыражению и спонтанной активности, вызывает новые способы активности и помогает их закрепить.

Условие 2. Интересными и привлекательными должны быть и процесс создания изображения, и результат. Обе составляющие в равной мере ценны для ребенка, и это отвечает природе детского рисования, является его особенностью. Изобразительная техника не противоречит потребностям и возможностям детского возраста, если обладает указанной чертой. Создавать изображения в данной технике будет для ребенка также естественно, как рисовать.

Условие 3. Изобразительные техники и способы должны быть нетрадиционными.

Во-первых, новые изобразительные способы мотивируют деятельность, направляют и удерживают внимание. Во-вторых, имеет значение получение ребенком необычного опыта. Раз опыт необычен, то при его приобретении снижается контроль сознания, ослабевают механизмы защиты. В таком изображении присутствует больше свободы самовыражения, а значит, неосознанной информации. Маленькие дети с удовольствием включаются в создание изображений необычным способом, например, с помощью сухих листьев или ниток.

Арсенал способов создания изображений широк: акватушь, рисование сыпучими продуктами или засушенными листьями, рисование пальцами и ладонями, пульверизатором и т.д. Немного фантазии, и на песке, приклеенном к бумаге, расцветут цветы, в воздух взлетит фейерверк из мелких бумажек, кляксы превратятся в бабочек, пятна краски — в невиданных животных. Ребята почувствуют свой успех, ведь они смогут победить злых чудовищ, сжечь свои страхи, помирить игрушки.

Приемы работы: изобразительные техники.

### **Взаимодействие творческого процесса и здоровьесберегающих технологий на занятиях вокалом.**

Задача педагога дополнительного образования— создать полноценные условия для сохранения здоровья детей, развить интерес к занятиям, включающим здоровьесберегающие технологии, внедрить эти технологии в ежедневный образовательный процесс и закрепить навыки и умения детей, с целью улучшения физического здоровья, голосовых и музыкальных данных, а так же здоровья психики ребенка и комфортного состояния в образовательном процессе.

На занятиях по музыке и вокалу нами применяются следующие здоровьесберегающие технологии:

1. МУЗЫКОТЕРАПИЯ
2. ВОКАЛОТЕРАПИЯ
3. РИТМОТЕРАПИЯ
4. ТЕРАПИЯ ТВОРЧЕСТВОМ
5. УЛЫБКТЕРАПИЯ

МУЗЫКОТЕРАПИЯ - это психотерапевтический метод, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние человека, где музыка используется как лечебное средство. В России музыкотерапию Минздрав признал официальным методом лечения в 2003 году. Музыкотерапия в мире становится признанной наукой. При Российской Академии Музыки им. Гнесиных создано отделение музыкальной реабилитации. В ряде западных ВУЗов готовят профессиональных докторов, лечащих музыкой. Музыка и искусство врачевания неразрывно связаны друг с другом. Музыка воздействует на определенные мозговые зоны и активизирует работу мозга в целом. Подбирая музыкальные произведения можно добиться нужного эффекта расслабления или повышения активности. Любая музыка ассоциируется лично для каждого человека с каким - то событием, вызывает определенные эмоции. Наблюдения за детьми и анализ результатов показывают, что музыка, зачастую сопровождаемая просмотром репродукций произведений изобразительного искусства, положительно влияет на их психоэмоциональное состояние. Музыка как ритмический раздражитель стимулирует физиологические процессы организма, происходящие ритмично как в двигательной, так и вегетативной сфере.

Вокальное творчество детей является одним из ярких и наиболее активных проявлений музыкотерапии. Пение благотворно действует на бронхо - лёгочную систему, почки, на железы внутренней секреции, массирует гортань, щитовидную железу, сердце.

ГОЛОС – это своеобразный индикатор здоровья человека. Обладатели сильного голоса, как правило, имеют крепкое здоровье. Петь полезно в любом случае, даже если нет ни слуха, ни голоса. Это отличное средство для снятия внутреннего напряжения и для самовыражения. В процессе пения – сольного или ансамблевого – укрепляется певческий аппарат, развивается дыхание, положение тела во время пения (певческая установка) способствует воспитанию хорошей осанки. Все это положительно влияет на общее состояние здоровья детей. Забота о целенаправленном развитии детских голосов – необходимая составная часть работы в вокальном объединении. В голосообразовании участвует ряд органов: орган слуха с его тонким устройством, сложная система голосового аппарата, органы дыхания. Они составляют одно целое, один комплекс, их деятельность строго согласована и подчинена центральной нервной системе.

### ВОКАЛОТЕРАПИЯ

После занятий вокалотерапией дыхание становится более экономным, а, по утверждению ученых, очень часто от этого зависит работоспособность человека. Правильный подбор дыхательных и голосовых упражнений обеспечивает и более качественное функционирование сердечнососудистой системы, поскольку большая нагрузка приходится на диафрагму, межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, за счет которых происходит массаж внутренних органов. А о лечебных свойствах отдельных звуков, произносимых голосом, знали испокон веков. С их помощью лечили самые различные заболевания. Если рассматривать лечебные звуки и звукосочетания с позиции музыкотерапии (то есть не столько в плане их произнесения, сколько в плане их "пропевания") то с учетом открытий в современной науке рекомендации в этой специфической области вокалотерапии будут следующими:

### ГЛАСНЫЕ ЗВУКИ

А - снимает любые спазмы, лечит сердце и желчный пузырь;

Э - улучшает работу головного мозга;

И - лечит глаза, уши, стимулирует сердечную деятельность, "протирает" нос;

О - оживляет деятельность поджелудочной железы, устраняет проблемы с сердцем;

У - улучшает дыхание, стимулирует работу почек, мочевого пузыря

Ы - лечит уши, улучшает дыхание.

### ЗВУКОСОЧЕТАНИЯ

ОМ – снижает кровяное давление;

АЙ, ПА – снижают боли в сердце;

УХ, ОХ, АХ – стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии.

Научно доказана целебная сила произнесения и некоторых отдельных

СОГЛАСНЫХ звуков (лучше их пропевать);

В, Н, М – улучшает работу головного мозга;

С – лечит кишечник, сердце, легкие;

Ш – лечит печень;

Ч – улучшает дыхание;

К, Щ – лечат уши;

М – лечит сердечные заболевания.

Большое значение имеет и интенсивность произношения ("пропевания") звуков. При заболеваниях сердца или легких она должна быть низкой или средней. При терапии внутренних органов более высокой. Для усиления концентрации лечебного воздействия произносимых или "пропеваемых" звуков (звукосочетаний) рекомендуется положить свою руку на ту область организма, где находится подвергающийся звукотерапии орган, и представлять этот орган здоровым и активно работающим.

### РИТМОТЕРАПИЯ

Чтобы добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомление на занятиях вокальным объединением можно применять музыкально – ритмические упражнения. Они выполняют релаксационную функцию (переключение внимания на другой вид деятельности – уже отдых).

Потребность в проведении ритмотерапии возникает и тогда, когда в разучиваемом произведении не получается тот или иной ритмический рисунок. Иногда заведомо трудное место подготавливают специальными ритмическими упражнениями, а уже потом разучивают. Для получения наибольшей эффективности полезно включать эти упражнения для музицирования на детских шумовых инструментах. Активизируя в целом организм детей, содействуя выпрямлению и разгрузке позвоночника, музыкально – ритмические минутки способствуют улучшению здоровья.

#### **ФОЛЬКЛОРНАЯ АРТТЕРАПИЯ И ТЕРАПИЯ ТВОРЧЕСТВОМ**

Русский песенный фольклор – это естественная система интегративной арттерапии, включающая в себя извлечение творчеством, звуком, музыкой, движением, драмой, рисунком, цветом и несущая в себе скрытые инструкции по сохранению целостности человеческой личности. Все – кисти рук, ног, мышцы, кровь – все до последней клетки вступает во взаимодействие, когда человек говорит, кричит, поет. Приемы свободного движения под музыку песни развивают музыкально - творческие способности детей. Деятельность, основанная на принципах фольклорного творчества, развивает эмоционально – чувственную сферу, художественно – образное ассоциативное мышление, фантазию, позволяет активизировать различные творческие проявления детей, в том числе и в инсценировании русских народных песен. Использование может сопровождаться характерными движениями, мимикой, жестами, звучанием народных инструментов.

Создавая условия, побуждающие человека к занятиям искусством, можно разбудить эти дремлющие до поры до времени творческие наклонности. Все средства фольклотерапии на формирование сильной творческой и жизнеспособной личности, а также особой среды «духовной устойчивости» как одно из важнейших факторов заблаговременной профилактики вредных привычек.

#### **СКАЗКОТЕРАПИЯ.**

Данная методика арттерапии направлена на улучшение родительско-детского взаимопонимания, принятия окружающего мира, раскрытие личностного потенциала ребенка. В сказкотерапии можно использовать как готовые сказки, так и сказки, придуманные родителями или педагогами, затрагивающие проблемы и конфликтные ситуации, связанные с детьми (лень, грубое отношение к животным, упрямство и т.д.).

Сеанс сказкотерапии может начинаться с ритуальной фразы : «Добрая волшебница в гости пригласила, двери в сказку нам тихонько приоткрыла». Важно доверительное и доброжелательное отношение к ребенку, выбор сказки зависит от эмоционального состояния ребенка и ситуации, которую необходимо обсудить. Специалисты, использующие сказкотерапию, отмечают, что на вербальном уровне ребенок может и не воспринимать сказку, однако положительный эффект от работы присутствует, т.е. изменения часто происходят на подсознательном уровне. Огромное значение для психического здоровья дошкольников имеет и музыкальная сказка, которая широко представлена в музыкальном репертуаре занятий студии. Сказка положительно влияет на психоэмоциональное состояние ребенка, формирует мировоззренческие взгляды, повышает внутреннюю культуру.

#### **УЛЫБКОТЕРАПИЯ**

Очень важна на занятии улыбка педагога и улыбка самого ребенка. Если ребенок поет и улыбается, то за счет этого звук становится светлым, чистым и свободным. Постепенно его качества переходят и на личность ребенка в результате постоянной тренировки улыбки. Вскоре улыбка внешняя становится улыбкой внутренней и ребенок уже с ней смотрит на мир и на людей. Позитивный настрой в творческом процессе, комфортное состояние детей на занятиях и здоровьесберегающие технологии- вот три основных кита вокального искусства, на которых строится образовательный процесс на занятиях по музыке и вокалу.

#### **ХОРЕОТЕРАПИЯ**

Хореотерапия как оздоровительная методика основана на выражении пластикой тела определенных чувств, образов и переживаний. Оказывает воздействие посредством снятия через танец мышечного напряжения, достижения очищающей разрядки. На занятиях используется танец-импровизация (основанный на современных движениях), народные танцы, включающие элементы акробатики, хореографической гимнастики, формирующие пластику движений и правильную осанку.



## КОРРЕКЦИОННАЯ РИТМИКА

Данная методика эффективна при коррекции психоэмоциональных и психомоторных нарушений, а также в преодолении отклонений в развитии внимания, памяти, речи. Сама эта методика имеет несколько видов: логопедическая ритмика, фонетическая ритмика в сочетании с музыкально-ритмическими движениями.

## РИТМОТЕРАПИЯ

Музыкально- ритмические и ритмические упражнения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомление. Ритм, который диктует музыка головному мозгу, снимает нервное напряжение, помогают быстро и легко усваивать дружеские связи с другими детьми, и даже дает определенный психотерапевтический эффект.

## ТАНЦЕТЕРАПИЯ

Плавные и ритмичные движения под красивую музыку доставляют эстетическое наслаждение каждому ребенку и являются одним из любимых видов деятельности дошкольников. Танцы - очень эффективное средство борьбы с гиподинамией, оказывают благоприятное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма, позволяют поддерживать гибкость позвоночника, содействуют подвижности суставов развивают выносливость. По данным исследователей, занятия танцами способствуют формированию правильной осанки, красивой и легкой походки, плавности и грациозности движений. С помощью танцевальных движений можно формировать умения ориентироваться в пространстве, тренировать внимательность. Развивать ловкость и координацию движений.

### Приложение №5.

#### **Примерный комплекс упражнений для исправления осанки и профилактики её нарушений у детей младшего школьного возраста.**

Построение в шеренгу. Встать в положение "Основная стойка": голова прямо, плечи развёрнуты, живот подтянут, ноги выпрямлены. Показать правильное положение в основной стойке. Исправить осанку у детей, пройдя спереди и сзади вдоль шеренги.

Упражнения в ходьбе по кругу. Обычный шаг с сохранением правильной осанки (25-30 шагов).

Стоя вне круга, проверить и исправить осанку каждого проходящего мимо ребёнка.

"Журавлик". Ходьба с высоким подниманием бедра (руки на поясе) 20-25 шагов. Следить за правильным положением тела: спину держать прямо, локти отводить назад, носок согнутой ноги оттягивать.

"Вырастаем большими" Ходьба на носках (руки вверх, "в замке") 20-25 шагов.

Следить за тем, чтобы колени и лопатки были выпрямлены, шаги мелкими. Выше подниматься на носках, тянуться вверх.

"Мишка косолапый". Ходьба на наружном крае стопы. Говорить на каждый шаг (руки на поясе):  
"Мишка косолапый по лесу идёт,  
шишки собирает, песенки поёт.

Шишка отскочила прямо Мишке в лоб.

Мишка рассердился и ногою - топ!"

Следить за тем, чтобы дети держали спину прямо, не наклоняли голову. Ноги ставить точно на наружный край стопы, слегка приводя носки внутрь, пальцы должны быть подвижны. Локти отводить назад. При выполнении упражнения рекомендуется, чтобы дети сами произносили стихи.

Дыхательное упражнение. Отводя плечи назад, вдох - на 2 шага, выдох - на 4 шага. Вдох глубокий через нос. Выдох - через губы, сложенные трубочкой. Упражнения в положении "стоя"

"Воробушек". Круги назад 6-8 раз согнутыми в локтях руками. Отводя локти назад, сближать лопатки.

"Лягушонок". Из И. П. - ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Привести кисти к плечам (ладони вперёд, пальцы врозь) и, говоря хором "квак", вернуться в И. П. (4-6 раз).

В положении "кисти к плечам", локти должны быть прижаты к бокам.

"Мельница". Поочерёдное приведение рук за затылок и спину (6-8 раз). Плечи развёрнуты, локти отведены назад, голова прямо.

"Резинка". Разгибая в локтях согнутые перед грудью руки - вдох. Вернуться в И.П., произнеся звук "ш-ш-ш" - выдох. При отведении рук в стороны сближать лопатки, не отпускать руки ниже уровня плеч.

"Потягивание". Подняться на носки, левая рука вверх, правая назад. Удерживаться 1-2-3 сек. Вернуться в И.П., расслабив руки (4-6 раз). Плечи развёрнуты, колени выпрямлены, живот подтянут. Упражнения в положении "лёжа на спине"

"Здравствуйте - прощайте". Сжать кулаки и согнуть стопы на себя. Разжать кулаки, оттянуть носки до отказа (6-8 раз). При оттягивании носков рекомендуется слегка разводить пятки.

### **Рифмопластика.**

#### **Кулачок**

Руки вперед, пальцы в кулачок,

Разжали - и на бочок.

Руки в стороны, пальцы в кулачок,

Разжали - и на бочок.

Руки вверх, пальцы в кулачок, разжали - и на бочок.

#### **Поиграем**

Весело пляшут пальчики наши *Руки вверх "Фонарики"*

Ручками хлоп и хлоп, да и хлоп *Хлопки руками*

Весело хлопают ручки наши *Ритм убыстряется*

Ножками топ и топ, да и топ *Топать ногами*

Быстро топают ножки наши *Темп убыстряется*

Приседай, приседай, еще раз приседай

Присесть, *руки на пояс*

Весело пляшут дети наши *Повороты на месте вокруг себя*

#### **Зимние забавы**

Возьмем снега немножко,

Снежки слепим мы в ладошках.

Дружно ими побросались -

Наши руки и размялись.

А теперь пора творить,

Бабу снежную лепить.

Ком за комом покатали,

Друг на друга водрузили.

Сверху третий, малый ком.

Снег стряхнули с рук потом.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

### **«ПЛАСТИЧЕСКИЕ ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ, ВНИМАНИЯ И ВООБРАЖЕНИЯ ДЕТЕЙ».**

Пластические игры развивают не только красоту и выразительность пластики, осанку и ориентацию в пространстве, воображение и фантазию, но и прекрасно концентрируют внимание детей на занятии. Ценность пластических игр ещё и в том, что они дают возможность организованно и под музыку какое-то время двигаться на занятии, получая положительные эмоции, тем самым снимая мышечное и эмоциональное напряжение, усталость.

Чтобы вызвать у детей положительные эмоции, спровоцировать работу воображения, фантазии, рекомендуется использовать музыкальное сопровождение и элементы костюмов, атрибутику при проведении данных игр.

Пластические игры на развитие внимания, воображения, саморегуляции.

1. «Зайцы, аисты, лягушки».

Педагог сообщает правила игры. Когда он делает один хлопок в ладоши-дети принимают позу аиста (стоят на одной ноге, поджав другую, руками машут, как крыльями). Два хлопка- позу лягушки (присесть, при этом пятки вместе, носки врозь, колени разведены, руки между ногами на полу). Три хлопка- зайца ( делают подскоки на двух ногах, оттянув носки, руки впереди согнуты в локтях, кисти – опущены вниз).

## 2. «Актёры и режиссёр».

Дети (актёры) двигаются произвольно под тихую музыку, выполняют любые движения, при этом удерживая внимание на педагоге (режиссёре). Неожиданно он негромко говорит забавное задание , например:«Быстро всем взяться за свой нос правой рукой» и т.д. Те , кто отвлекся, не услышал задания и не сумел выполнить задания сразу, выходят из игры. Так определяется самый внимательный «актёр».

## 3. «Замри!».

Детям предлагается представить и изобразить в пластике образы (человека.животных, явлений природы). Во время игры вводим команду «Замри». Умение мгновенно поставить точку при движении, замереть по команде педагога развивает смену торможения и возбуждения головного мозга.

1. Представь, что ты- лёгкое облако, которое танцует в небе. А теперь – раз, два, три, замри!

2. Покажи, как бабочка летает, а потом замирает.

3. Покажи, как черепаха ползает, а потом прячется под панцирь.

4. Покажи, как кошка сворачивается клубочком и спит.

## 4. «Купание в море».

Участники изображают птиц в небе и плавание рыб в море, как они ныряют, ложатся на морское дно.

Говорят слова:

«Мы летали, мы летали,

мы устали, мы устали,

сине море увидали,

в сине море мы ныряли.

В сине море мы ныряли,

рыбок маленьких видали.

Звучит тихая музыка. Пока музыка играет, участники двигаются, когда музыка закончилась, они замирают- засыпают. Когда музыка меняется, становится бодрой, участники встают, просыпаются.

Игра повторяется.

## 5. Дружный круг.

Участники встают в круг и говорят:

«Встали все мы в круг, мы в круг.

Каждый в круге мне друг, мне друг.

Руку другу протяну, ссоры с другом не начну. (Берутся за руки.)

-Ах, дружочек, мой дружок! Ты молчишь, и я молчок!»

Участники замолкают, пока ведущий не скажет слова:

«Постояли, помолчали, потянулись, поплясали!» (Дети импровизируют, танцуя в парах.)

## 6. Ветер танцует.

Выбирается ребёнок на роль ветра. Под музыку он танцует с лентой свободный танец. Участники произносят текст:

-Ветер играет, ветер танцует, ветер дует на...

Ветер останавливается и выбирает участника, называя его по качества или детали одежды.

- Ветер дует на весёлую девочку с красными бантиками.

Тот, кого назвал ветер, становится новым ветром, также танцует импровизацию с лентой.

## 10. Клоун.

Выбирается клоун( в игре используется либо элемент костюма, либо нос клоуна). Он становится перед остальными участниками, которые произносят текст:

-Клоун, клоун, весельчак, потянулся- это раз. И нагнулся- это два. Три-присел, Четыре- встал. Вместе с нами танцевал. Клоун показывает забавные движения, остальные повторяют. Затем выбирается новый клоун.

### Игры на саморегуляцию

#### «Как научить детей сидеть спокойно»

##### 1. Бабочки.

Педагог. Сегодня мы с вами превратимся в цветочки. Представьте, что вокруг нас появилось множество бабочек, красивых и лёгких. Бабочки летают, кружатся, а ещё им нравится садиться на цветы. Но они сядут только на те цветы, на которых можно сидеть спокойно, не шевелясь. Ведь бабочки такие пугливые, чуть пошевелится цветок- и бабочки сразу улетают. Вон летят уже бабочки! «Раз, два, три, лепесток- замри!» Дети замирают и сидят с закрытыми глазами, пока педагог не скажет «Раз, два, три, цветочек- отомри!». Игра продолжается до тех пор, пока она нравится детям.

##### 2. Снежинки.

Зимой можно играть в эту игру.

Педагог. А сейчас мы превращаемся в Снеговичков. Ночью, когда все спят, Снеговички оживают и начинают двигать руками, ногами, хлопать глазами и т.д. (дети повторяют движения, которые называет педагог). А Зима ночью трясёт свою снежную перину, из неё вылетают красивые снежинки и медленно летят на землю и падают на голову Снеговичкам. Но только тем, которые успели замереть. Чтобы не растаять, Снеговички замирают, и на них падают всё новые и новые снежинки. Повторяют вместе с педагогом слова «Замер ночью Снеговик, был он мал, а стал велик .» Дети замирают и представляют себе снежинки, которые потом описывают.

##### 3. Фея Тишины.

Педагог. Дети, давайте сейчас закроем глаза и послушаем тишину. Какие звуки вы слышали в кабине? За окном? За дверью? Когда вы замирали, к нам в окно прилетела Фея Тишины. Сейчас снова закройте глаза и замрите. Фея Тишины будет летать и взмахивать своими крыльями. Она присядет на плечи и ласково погладит тех, кто умеет замирать.

В результате в дальнейшем, чтобы настроить детей на спокойное занятие, достаточно напомнить о Фее Тишины. Можно придумывать другие образы, которые будут помогать поддерживать спокойную атмосферу занятия (напр. Фея Облаков, Волшебник Звёздного неба и т.д.)

##### 4. «Слышу-вижу-понимаю».

Когда педагог говорит: «Слышу», дети берутся за уши, «вижу», дети прикладывают ладони к глазам, «понимаю», кладут ладошки на голову, «расслабляюсь»-изображают это состояние, «замираю»-замирают, пока педагог не скажет «Отомрите».

### Игры на внимание.

##### 1. Хлопки.

Педагог хлопает в ладоши, ребёнок должен принять определённую позу. Один хлопок- поза аиста (на одной ноге, хлопают крыльями). Два хлопка- поза лягушки (присесть, пятки вместе, носки врозь, колени разведены, руки- между ног на полу).

Три хлопка- поза зайца (руки приподняты, согнуты в кистях, прыжки на месте).

##### 2. Красный, жёлтый, зелёный.

Педагог поочередно показывает детям 3 сигнальных круга красного, жёлтого и зелёного цветов. Красный цвет круга означает, что все сидят, замирают. Жёлтый- встают около своих рабочих мест, Зелёный- маршируют.

##### 3. Актёры и режиссёры.

Дети (актёры) двигаются произвольно, выполняя любые движения, но при этом удерживая внимание на педагоге (режиссёре). Неожиданно педагог-режиссёр громко говорит забавное задание (например, быстро взяться всем за нос, достать свою левую пятку правой рукой и т.д.) Кто не услышал- выходит из игры. Игра повторяется снова с другим заданием.

##### 4. Небо-вода-земля.

Педагог называет слова и показывает движения, дети повторяют:

Небо- руки вверх,

Вода- руки на поясе,

Земля- руки внизу.

Несколько раз можно повторить в таком порядке и медленно, а затем с ускорением . Далее педагог начинает их путать, говоря одно, а показывая другое. Выигрывает тот, кто не ошибается.

### Коммуникационные игры.

Любая традиционная игра может стать коммуникационной, если к ней добавить задание на установление дружеских отношений.

#### 1. Дружный круг.

Участники встают в круг и говорят: «Все ребята встали в круг. Каждый в круге – лучший друг. Руку другу протяну, С ним я ссоры не начну.(берутся за руки)

«Ах, дружок, мой дружок! Ты молчишь, и я –молчок!». \Участники замирают, пока ведущий не скажет: «Постояли, помолчали, потянулись, поплясали».

#### 2.Салки за руки.

Игра проходит как обыкновенные салочки, но при условии, что салочка не может салить игроков, если они успеют найти пару и схватиться за руки. Те,кто проиграл, выполняют какое-нибудь забавное задание ( например, изображают животных, насекомых и т.д.)

3.Страна Дружбы.Участники игры представляют, что они мчатся на ковре – самолёте в страну Дружбы. Говорят волшебные слова: «Ковёр мечты, ковёр мечты, неси нас туда, где сбываются сны, где чистое небо и свежий ветер, где никогда не ссорятся дети».

На последних словах становятся в круг и берутся за руки. Затем детирисуют страну Дружбы, как они её себе представляют.

## **РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ.**

### **Формы работы с родителями.**

Массовые:

- Совместные мероприятия,
- Родительские собрания,
- Конференции,
- Родительский лекторий,
- Консультации,
- Вечера для родителей,
- Клубы по интересам,
- Дни открытых дверей,
- Родительские недели.

Индивидуальные:

- Консультации,
- Беседы,
- Памятки для родителей.,
- Рекомендация специальной литературы для чтения.

Методы, используемые педагогами в работе с родителями.

1. Анкетирование родителей.
2. Собеседование с родителями.
3. Беседы совместно с ребенком.
4. Наблюдение за ребенком совместно с родителями.
5. Изучение творческих работ детей и обсуждение их с родителями.

Ожидаемые результаты работы педагогов с родителями по здоровьесбережению детей:

- 1.Повышение грамотности и заинтересованности родителей в здоровьесбережении детей.
- 2.Обеспечение практической реализации индивидуально-дифференцированного подхода к здоровьесбережению дошкольников.
- 3.Снижение поведенческих рисков, представляющих опасность здоровья детей.
- 4.Актуализация проблем здорового образа жизни, рациональной двигательной активности у дошкольников.

5. Повышение эффективности работы педагогов по здоровьесбережению детей.

Примерные темы бесед и консультаций для родителей:

1. «Причина и профилактика простудных заболеваний у детей».
2. «Плавание - основа здоровья».
3. «Слагаемые здоровья ребенка».
4. «Значение утренней гимнастики».
5. «Безобидные сладости».
6. «Проблемы детского ожирения».
7. «Как сохранить психическое здоровье ребенка».
8. «10 волшебных фраз».
9. «10 фраз, которые нельзя говорить ребенку».
10. «Организация общения с ребенком».
11. «Профилактика неврозов у детей».
12. «Средства профилактики нарушения осанки».
13. «Формирование двигательной активности ребенка».
14. «Важность физической готовности ребенка к школе».
15. «Правильное дыхание».
16. «Как приучить детей к заботе о своем здоровье».

#### **Приложение № 6.**

**Тема консультации:**

**«Как научить ребенка заботиться о своем здоровье».**

Совет 1. Старайтесь активно участвовать в оздоровлении своего ребенка. Не только рассказывайте ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывайте полезность для здоровья выполнения правил личной гигиены, утренней зарядки, правильного питания и т.д.

Совет 2. Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища.

Совет 3. Приучайте ребенка строить свой день, чередуя труд и отдых. Ничего так не вредит нервной системе ребенка, как отсутствие режима дня. Ритм жизни, предусматривающий занятия физическими упражнениями и спортом, прогулки и игры, полноценное рациональное питание - лучшая профилактика утомления и болезней.

Совет 4. Помогите ребенку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем, особенно при выполнении физических упражнений. Для этого заведите журнал контроля за его физическим состоянием: записывайте рост, вес, частоту пульса, самочувствие (сон, аппетит и т.д.).

Совет 5. Научите ребенка правильно пользоваться природными факторами: солнцем, воздухом, водой. Воспитывайте привычку к закаливанию организма.

Совет 6. Напоминайте ребенку, что движение - это жизнь. Больше гуляйте, играйте на свежем воздухе, культивируйте здоровый образ жизни.

Совет 7. Организуйте ребенку правильное питание и воспитывайте уважительное отношение к режиму дня. Рассказывайте ребенку о полезных и вредных для здоровья продуктах питания.

Совет 8. Научите ребенка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний: держаться подальше от больных детей и взрослых, не пользоваться их посудой, зубной щеткой и другими личными вещами. Если ребенок сам чихает или кашляет, то необходимо научить пользоваться носовым платком, прикрывать рот и нос, не играть с друзьями, выполнять назначения врача.

Совет 9. Познакомить ребенка с правилами безопасного поведения дома, на улице, в общественных местах, учите выполнять эти правила, чтобы избежать неприятных ситуаций.

Совет 10. Читайте научно- популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях дошкольников, о здоровом образе жизни.

**Тема консультации:**

**«10 фраз, которые нельзя говорить ребенку!»**

1. У тебя ничего не получается - дай сделаю я!

Психологи утверждают, что эта фраза травмирует малыша и заранее программирует на неудачу. Он чувствует себя глупым и неловким и в будущем боится уже проявить инициативу, думая, что мама снова будет кричать.

2. Возьми, только успокойся!

Тяжело некоторым родителям выдержать многочасовое заунывное «ну пожалуйста, ну дай». Но, согласившись дать малышу то, что он просит, родители, сами того не желая, дают понять: нытьем и уговорами можно добиться всего, и мамино «нет» не стоит воспринимать всерьез.

3. Еще раз такое увижу - ты у меня получишь!<sup>86</sup>

Как показала практика, дальше угроз дело не доходит. Ни мама, ни папа не осуществляют наказание, а ребенок будет только напуган. Подобная фраза у детей вызывает лишь обиду и недоумение. Не пугайте своего кроху. Ребенок должен точно знать, чего стоит ожидать в том или ином случае. А внезапные срывы родителей ни к чему хорошему не приведут.

4. Я сказал(а) немедленно перестань!

Не стоит так резко говорить с малышом! Это же ваш ребенок! Если вы сорвались, лучше извиниться. Ребенок ведь обижается, чувствуя себя абсолютно бесправным. И вместо того, чтобы «перестать» начинает протестовать - малыши плачут и капризничают, подростки молча уходят и замыкаются в себе. В общем, как ни крути, это фраза никак не поможет добиться желаемого.

5. Ты должен понимать, что ...У многих детей возникает защитная реакция на эту фразу и ее занудное продолжение. Малыш не понимает нравоучений и, не слушая вас, переключается на что-то другое. Хуже всего поучения воспринимаются ребенком, когда он взбудоражен, расстроен или разозлен. Помните, он тоже человек, у которого возникла какая-то «проблема», и в данный момент он озабочен ею, и никак не принимает ваши даже самые здравые и правильные рассуждения.

6. Мальчики (девочки) так себя не ведут! Постоянно повторяя это, родители прививают ребенку определенные стереотипы. И во взрослой жизни, выросший уже мальчик будет воспринимать собственную эмоциональность как что-то недостойное, а девочка - испытывать комплексы по поводу «неженской» профессии или недостаточно убранной квартиры.

7. Не расстраивайся из-за ерунды!

Возможно, для ребенка это не ерунда! Вспомните себя в детстве! Да, ребенок может расстроиться, что ему машинку не дали или дом из кубиков рассыпался. Ведь в его маленьком мире именно машинка и домик - самое важное! Демонстрируя пренебрежение к проблемам ребенка, вы рискуете потерять его доверие и в дальнейшем не узнать о других, совсем не ерундовых проблемах своего малыша.

8. Побереги мое здоровье!

Нередко некоторые мамы говорят это малышам. Но поймите, рано или поздно все это перестает восприниматься всерьез, как в сказке про пастуха и волков. И на действительно плохое самочувствие мамы ребенок по привычке может не обратить внимания. Он подумает, что мама жалуется лишь бы он перестал шуметь, прыгать, играть и т.д.

9. Нет, это мы не купим - денег нет (дорого)!

Тяжело объяснить ребенку, почему не стоит покупать всё подряд. Но получается, если у мамы или папы будут деньги - можно купить в магазине всё! Ребенок именно так понимает эту фразу. Не лучше ли сказать, мамы и папы: «такая игрушка у тебя уже есть», «шоколада много вредно». Да, объяснять всегда трудно! Но ребенок должен понимать, почему родители ему это не покупают.

10. У всех дети как дети, а ты...

...господнее наказание, неряха, растяпа и т.п. Не надо подобные ярлыки «вешать» на детей! Это понижают самооценку, и ребенок действительно начинает им соответствовать.