



ГОСУДАРСТВЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ КОММУНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 38 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ГОРОДСКОГО ОКРУГА МАКЕЕВКА»
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

Методическое пособие
**«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ
В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ПРОЦЕССЕ ДОУ»**

Сергеевой
Любови Николаевны
воспитателя



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ КОММУНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №38 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ГОРОДСКОГО ОКРУГА МАКЕЕВКА»
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**Методическое пособие
«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В
ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ПРОЦЕССЕ ДОУ»**

**Сергеевой
Любови Николаевны
воспитателя**

Составитель:

Сергеева Любовь Николаевна – воспитатель ГКДОУ «Детский сад №38 г.о. Макеевка» ДНР

Рецензент:

Муспан Елена Викторовна – старший воспитатель ГКДОУ «Детский сад №38 г.о. Макеевка» ДНР

В данном пособии предоставлен теоретический и практический материал по применению здоровьесберегающих технологий в дошкольном учреждении. Раскрываются пути и методы, направленные на укрепление и сохранение здоровья детей дошкольного возраста.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
Здоровьесберегающие технологии в дошкольном учреждении.....	4
Дыхательная гимнастика для дошкольников.....	11
Профилактика нарушения зрения у детей дошкольного возраста.....	23
Самомассаж как средство укрепления здоровья.....	31
Использование релаксационных технологий в воспитании дошкольника как субъекта здоровьесбережения.....	37
Инновационные здоровьесберегающие технологии. Балансировочная доска	44
Игры и упражнения на координационной лестнице.....	47
Валеология. Темы ООД, направленные на формирование представлений о ЗОЖ.....	51
Работа с родителями.....	52
Список литературы.....	54

ВВЕДЕНИЕ

Воспитание здорового подрастающего поколения – одна из основных задач, стоящих перед педагогами ДОО. ФОР ДО направлена на решение совокупных задач воспитания дошкольников в рамках образовательной области «Физическое развитие» и предполагает приобщение детей к ценностям «Жизнь» и «Здоровье».

Сохранение и укрепление детского здоровья актуально во все времена. Региональные особенности Донбасса имеют свои факторы, отрицательно влияющие на здоровье детей. Загрязнение окружающей среды промышленными отходами, содержащими токсические компоненты, некачественная вода, химические добавки в продуктах питания, все это негативно воздействует на организм человека. Кроме того, компьютерные игры, громкая музыка, длительное пребывание перед телевизором влияют на психическое здоровье.

Воздействуя на неокрепший организм, негативные факторы вызывают снижение иммунитета, ухудшение самочувствия, простудные респираторные заболевания.

Все это определяет потребность в организации профилактической оздоровительной работы. Эффективным средством укрепления здоровья детей являются здоровьесберегающие технологии. В данном пособии раскрываются такие подходы, которые доказали возможность улучшения физической подготовленности детей, укрепления здоровья, стабилизации психических процессов.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Здоровьесберегающими технологиями называют комплекс мер по охране и укреплению здоровья детей в образовательном учреждении. Они включают в себя педагогические, психологические, медицинские программы и подходы, которые обеспечивают безопасный для педагогов и детей учебный процесс. Также эти меры направлены на формирование базы знаний о здоровье и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

Здоровьесберегающие технологии основываются на благоприятном влиянии факторов учебного процесса на жизнь ребенка, а именно:

- комфортные условия обучения — доброжелательная атмосфера со стороны педагога и коллектива, отсутствие стрессовых ситуаций, адекватность требований к ребенку на занятиях;
- соответствие учебной нагрузки возрасту ребенка;

- рациональная организация учебного-воспитательного процесса в соответствии с возрастными, гендерными, культурными, индивидуальными, психологическими особенностями ребенка;
- достаточная двигательная активность детей.

Здоровьесберегающие технологии можно распределить на следующие виды:

- 1) медико-профилактические — укрепление иммунитета, коррекция здоровья, профилактика заболеваний под контролем медицинских работников;
- 2) физкультурно-оздоровительные — созидание здоровья через различные формы двигательной активности;
- 3) социально-психологические — поддержка эмоционального благополучия;
- 4) образовательные — просвещение детей на тему здорового образа жизни.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия организует воспитатель в тесном сотрудничестве с логопедом. К физкультурно-оздоровительным технологиям в ДОУ относятся:

- физкультминутки;
- пальчиковая гимнастика;
- дыхательная гимнастика;
- техники для профилактики плоскостопия и нарушений осанки;
- гимнастика для глаз;
- игровой стретчинг;
- закаливание;
- самомассаж.

Социально-психологические технологии направлены на укрепление иммунитета через создание позитивного настроения и воздействие на различные органы чувств.

К таким технологиям относятся:

- психогимнастика;
- релаксация;
- музыкотерапия;
- сказкотерапия;
- цветотерапия;
- песочная терапия.

Образовательные технологии учат детей здоровому образу жизни. Благодаря этим технологиям дети узнают о правильном питании, полезных привычках, средствах укрепления иммунитета.

Образовательные технологии включают в себя:

- организацию учебных занятий на темы здорового образа жизни и правил гигиены;

- интерактивные игры;
- беседы и т.д.

Очень важно, чтобы каждая из перечисленных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и гармоничное развитие.

Задачи здоровьесбережения:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.
2. Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.
3. Совершенствовать физические способности в совместной двигательной деятельности детей.
4. Создать условия здоровьесберегающего пространства для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении.
5. Конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

Все оздоровительные мероприятия можно выстроить в определенную цепочку и равномерно распределить на весь день.

Режимные моменты	Оздоровительные мероприятия
I половина дня	
Утро	Утренняя зарядка Пальчиковая гимнастика Игровой самомассаж Музыкотерапия (веселые песни)
НОД	Динамическая пауза Гимнастика для глаз Дыхательная гимнастика (1 упражнение) Релаксация под музыку во время художественно-эстетического развития (лепка, рисование) Физкультминутки
Прогулка	Двигательная активность (бег, игры, упражнения) Подвижные игры Дыхательная гимнастика Песочная арт-терапия (в летнее время) Ароматерапия
Перед сном	Релаксация под музыку (в постели)
II половина дня	

После пробуждения	Гимнастика пробуждения Дыхательная гимнастика Босохождение Корригирующие дорожки (профилактика плоскостопия) Самомассажи
После полдника	Сказкотерапия Игротерапия Арт-терапия с песком, крупой Артикуляционная гимнастика

РАЗВИТИЕ МОТОРИКИ РУК У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Наукой подтверждена тесная взаимосвязь между движениями рук, жестами и развитием коры больших полушарий мозга. Поэтому детям с задержкой речевого развития не обойтись без **пальчиковой гимнастики**.

Цель таких упражнений:

- расслабить напряжение мышц руки, кисти;
- сформировать психологические процессы;
- совершенствовать мелкую моторику рук;
- развивать непроизвольное внимание;
- стимулировать процесс говорения, обогащать словарный запас ребенка;
- развитие эмоциональной сферы детей.

Изначально занятия с детьми должны проходить не более 1 мин, далее по 3-5 мин. Чтобы игры проходили весело и интересно, следует использовать пальчиковую гимнастику, соответствующую возрастным особенностям детей. Для игр важно использовать песни и стихи, которые дети смогли бы далее повторять за взрослым, они должны быть небольшими и легкими для восприятия. Упражнения нужно подбирать по степени сложности: начинать с простых, переходя на более сложные.

В дошкольном возрасте пальчиковая гимнастика помогает соотносить слово с действием, снимает напряжение после лепки, рисования.

Для проведения занятий можно применять следующий материал:

- карточки с предметами, явлениями природы, фигур и т. д.;
- схемы или картинки с прорисованным движением пальцев;
- иллюстрации, о которых говорится в стихотворении: животные, одежда, мебель и т.д.;
- презентации для воссоздания зрительного образа.

Дополнить разминку на моторику пальцев рук можно с помощью:

- зерна;

- бобовых (желательно брать россыпь крупы разного размера);
- изделий из войлока;
- разноцветных мячиков-антистресс;
- бисероплетение (только размер бусин не должен быть слишком мелким во избежание случайного проглатывания);
- игры с прищепками ит.д.

Вся деятельность должна происходить под присмотром взрослых.

Важно в процессе занятий с детьми любого возраста соблюдать временные рамки и комбинацию упражнений. Чтобы процесс обучения и развития давался ребенку легко и интересно, нужно проводить упражнения не более 5 минут, чередуя их с отдыхом или самомассажем пальцев, ладони.

Игры и гимнастика показаны всем дошкольникам для всестороннего развития, стимулирования процесса говорения, творческой деятельности, коммуникабельности. Особенно важно проводить занятия дома, не только в дошкольном учреждении, если ребенок отстает в речевом развитии. Неоднократное повторение стихов и песенок во время упражнений и игр приводит к их запоминанию. Позже ребенок начинает повторять за взрослым либо отдельные слова, либо полностью стихотворение.

Пальчиковые игры необходимо включать как в непосредственно образовательную деятельность (например, во время занятий по изобразительному искусству, развитию речи и др., так и вовремя утренней гимнастики, во время умывания, одевания, физкультминуток, в свободное время утром, на прогулке и после сна.

Массажные движения, используемые при работе с детьми:

1. Поглаживания могут быть прямолинейными, спиралевидными, зигзагообразными, попеременными, продольными, кругообразными и комбинированными.

2. Растирание. При растирании производится определенное давление на поверхность, рука не скользит по ней, а как бы немного сдвигает кожу, **образуя впереди складку**. Растирание выполняется подушечками **пальцев** или ладонью и также бывает зигзагообразным, спиралевидным и прямолинейным. К данному приему относятся еще и такие массажные движения, как пиление, строгание, штрихование и пересекание.

3. Вибрация, к которой относятся похлопывание, рубление, поколачивание, встряхивание, потряхивание и т. д. Она оказывает сильное воздействие на нервную систему. Так, слабая вибрация повышает мышечный тонус, а сильная снижает повышенный тонус и снимает нервную возбудимость.

4. Движения в суставах. В пальчиковых играх в основном используются активные движения, то есть те, которые ребенок выполняет самостоятельно.

Среди них можно назвать движения кистью (*сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые вращения*) и пальцами (*сведение и разведение, сгибание и разгибание*).

5. Встряхивание и поглаживание пальцев активно используются во время игр.

Массажные движения создают благоприятные условия для мышечной деятельности, ускоряя передачу нервного возбуждения от одних элементов к другим.

Японская гимнастика для пальцев рук

Японская гимнастика для пальцев рук, которая улучшает работу мозга, нужна и полезна в любом возрасте. В Японии разработали простые упражнения, которые благоприятно влияют на память. Они простые и хорошо запоминающиеся.

Комплекс японской гимнастики небольшой, состоит из 6 простых упражнений. Выполнять их можно в любой обстановке, в любое удобное время.

1. Обхватить пальцами правой руки большой палец левой и выполнять движения похожие на накручивание кольца. После резко стянуть воображаемое кольцо. Таким образом помассировать все пальцы поочерёдно на левой руке, затем на правой.

2. Соединить большой палец с указательным и сдавить их подушечки. Затем большой соединить поочерёдно со всеми остальными пальцами руки (со средним, безымянным и мизинцем). То же самое нужно проделать в обратном порядке. Выполнять упражнение нужно одновременно левой и правой рукой.

3. Подушечкой большого пальца придавить фалангу указательного и затем все остальные пальцы по порядку. То же самое повторить в обратном порядке. Это упражнение тоже нужно синхронно выполнять двумя руками.

4. Левую руку сжать в кулак, а правую поставить таким образом, чтобы она кончиками пальцев была направлена на этот кулак. Затем поменять позицию: правую сжать в кулак, а левую направить пальцами на неё. Сначала выполнять не торопясь, постепенно наращивая темп, меняя позиции рук.

5. Для этого упражнения нужна только ровная поверхность. Положить руки на стол. Ладони должны быть внизу. Затем поставить их на ребро. После этого сжать в кулаки. Вернуть руки в исходное положение. Начинать медленно, постепенно ускоряясь.

6. Для этого упражнения нужен массажный мячик. Его нужно минут 5-10 катать в руках. От этого почувствуется мощный прилив энергии.

Самомассаж кистей и пальцев рук (по Йосиро Цуцуми, модифицированный).

Этот массаж желательно сопровождать веселыми «приговорками», стихами.

1. Массаж пальцев, начиная с большого и до мизинца. Растирать зубной щеткой сначала подушечку пальца, затем медленно опускаться к его основанию.

Я возьму зубную щетку,
Чтоб погладить пальчики.
Станьте ловкими скорей,
Пальчики-удальчики.

2. Массаж поверхностей ладоней мячиками-ежиками, прыгунками.

Мячик мой не отдыхает,
На ладошке он гуляет.
Взад-вперед его качу,
Вправо-влево — как хочу.
Сверху — левой, снизу — правой
Я его катаю, браво.

3. Массаж шестигранными карандашами. Грани карандаша легко «укалывают» ладони, активизируют нервные окончания, снимают напряжение. Пропускать карандаш между одним и двумя-тремя пальцами, удерживая его в определенном положении в правой и левой руке.

Карандаш в руках катаю,
Между пальчиков верчу.
Непременно каждый пальчик
Быть послушным научу.

4. Массаж грецкими орехами (каштанами). Катать два ореха между ладонями. Прокатывать один орех между двумя пальцами.

Научился два ореха
Между пальцами катать.
Это в школе мне поможет
Буквы ровные писать.

Игры и упражнения с предметами (пальчиковый тренинг).

«Узелки» — перебирать веревочки с узлами пальцами, называя по порядку день недели, месяцы, предметы по лексическим темам, гласные звуки.

«Щелчки» — каждым пальцем по бусам, закрепленным на дуге ширмы.

«Кус-кус» — бельевыми прищепками поочередно «кусать» ногтевые фаланги (подушечки) на ударные слоги стиха от большого пальца к мизинцу.

Если кто-то с места сдвинется,

На него котенок кинется.
Если что-нибудь покатится,
За него котенок схватится.
Прыг-скок! Цап-царап!
Не уйдешь из наших лап!

«Волшебные превращения веревочки» — из различной длины и цвета веревочек, проволочек заплетать косички, рисовать цветы, животных, буквы.

«Пристёгивание разных фигур» - вырезаются прямоугольники из плотной матерчатой ткани, к ним пришиваются пуговицы, при помощи которых пристёгиваются разные фигуры с прорезями-петлями.

«Музыканты» — нажимать сначала пальцами одной руки, потом другой и обеими руками вместе на «клавиатуру» из поролона с приклеенными пуговицами, сопровождая игру произнесением звуков, слогов, слов, чистоговорок, стихотворений на отрабатываемый звук.

«Мой веселый мяч-прыгун» — прокатывать мяч пальцами правой или левой руки по «Спирали», «Универсальному панно».

Трудно мячик мне вести
Прямо по дорожке —
Так и хочется ему
Спрятаться в ладошке.

«Фокусник» — собрать (скомкать) кусочек полиэтилена (носовой платок) пальцами в ладонь, начиная с угла (кусочки полиэтилена торчать из кулачка не должны).

Рисование предметами — рисовать «цветы» веревочками, пуговицами, камушками, косточками, ракушками, пробками от пластмассовых бутылок.

«Сухой бассейн» - ёмкость, наполненная горохом и фасолью, или разноцветным рисом - для самомассажа кистей; мелкие игрушки для вытаскивания из «сухих бассейнов».

«Волшебные мешочки» - воздушные шарики, наполненные разным количеством семян фасоли, ребёнок ощупывает шарики тактильным методом, находит фасоль и говорит, какое количество фасоли в каком шарике спряталось.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Дыхание является главным источником жизни. Человек может прожить без пищи и воды несколько дней, но без воздуха самое большее — несколько минут.

Ученые-медики в своих исследованиях подтверждают, что в развитии дыхательного аппарата детей дошкольного возраста происходит дисбаланс: при относительной мощности легких, просвет верхних воздухоносных путей

(полости носа, гортани) еще узок, дыхательные мышцы являются слабыми. Поэтому детей дошкольного возраста необходимо обучать правильному дыханию, что позволит укрепить мышцы дыхательных органов.

Поэтому педагогам необходимо уделять большое внимание дыхательным упражнениям на занятиях и в свободной деятельности, это будет способствовать развитию дыхательной мускулатуры, увеличению подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшению кровообращения в легких.

Воздействие дыхательной гимнастики на организм ребенка:

- ✓ положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;
- ✓ способствует восстановлению, нарушенных в ходе болезни, нервных регуляций со стороны центральной нервной системы;
- ✓ улучшает дренажную функцию бронхов;
- ✓ восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
- ✓ способствует рассасыванию воспалительных образований;
- ✓ восстанавливает нормальное кровоснабжение и отток лимфы, устраняет местные застойные явления;
- ✓ налаживает нарушенные функции сердечно-сосудистой системы, укрепляет весь аппарат кровообращения;
- ✓ исправляет развивающиеся в процессе заболевания различные деформации грудной клетки и позвоночника;
- ✓ повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, улучшает нервно-психическое состояние у больных.

При работе с детьми дошкольного возраста важно учитывать, что они охотнее выполняют дыхательную гимнастику, если она идет в музыкальном сопровождении. Весь комплекс необходимо превратить в игру. Все основные правила выполнения упражнения даются в игровой форме.

У дошкольников отсутствует мотивация сохранения и укрепления собственного здоровья, поэтому необходимо донести до их сознания понимание о важности этих упражнений.

Эффективности такой гимнастики заключается в том, что её нужно выполнять регулярно, без перерывов.

При проведении дыхательной гимнастики необходимо учитывать следующие рекомендации:

- Дыхательная гимнастика бодрит организм, поэтому проводить ее перед сном не желательно.
- Опасно выполнять упражнения на голодный желудок так как может быть головокружение. Но и сразу после еды проводить гимнастику также не

стоит, чтобы избежать проблем с пищеварением. Оптимальное время — через час после приема пищи.

- Проведение гимнастики желательно проводить на свежем воздухе. Если нет возможности выйти на улицу, необходимо хорошо проветрить помещение.
- В помещении, где проводятся занятия, не должно быть пыли.
- Одежда должна быть свободной и не сдавливать грудную клетку и живот.
- Чтоб вызвать интерес у дошкольников, следует проводить гимнастику в форме игры. Также можно предлагать детям понюхать цветы или угадать, какой запах появился в воздухе.
- Нужно учить детей во время занятий расслаблять мышцы шеи, рук.
- При вдохе и выдохе щеки не должны надуваться (исключением являются игровые упражнения для младшего возраста). За этим можно проследить, приложив к ним руки.

ВАЖНО! У дыхательной гимнастики существуют противопоказания. Занятиями запрещено заниматься лицам, страдающим от порока сердца и во время острых воспалительных заболеваний легких и вирусных инфекций.

Дренажные дыхательные упражнения.

Дренажными дыхательными упражнениями называют упражнения, способствующие оттоку отделяемого из бронхов в трахею во время откашливания. Среди данного вида упражнений выделяют статические и динамические упражнения.

Помимо того применяются различные исходные положения.

К специальным дыхательным упражнениям относят звуковую гимнастику, вибрационный массаж с тренировкой дыхательной мускулатуры и диафрагмы. С помощью звуковой дыхательной гимнастики активно борются с пневмониями, ларингитами и фарингитами. На выдохе громко проговариваются глухие и звонкие согласные. При этом основным условием является проведение занятий на открытом воздухе или в хорошо проветриваемом помещении.

Разные звуки порождают разные вибрации, которые в свою очередь по-разному влияют на самочувствие.

Звук «И» заставляет вибрировать голосовые связки, гортань и уши, возникают колебания в голове, из тела выводятся вредные вибрации, улучшается слух.

Звук «А» заставляет вибрировать грудь и приводит в действие всю звуковую гамму в организме, дает команду всем его клеткам настроиться на работу.

Звук «Н» заставляет вибрировать головной мозг, активизирует его правую половину и лечит болезни мозга, а также улучшает интуицию и развивает творческие способности.

Звук «В» исправляет неполадки в нервной системе.

Звук «Е» - чистильщик нашего организма, он создает вокруг человека барьер для защиты от энергоинформационного загрязнения.

Звуки «РЭ» помогают снять стрессы, страхи заикания.

Звуки «ТЭ» укрепляют сердечно-сосудистую систему.

Звук «И» - активный звук, с помощью которого лечат заболевания мозга, глаз и ушей.

Звук «О» - «звук сердца»: при его произнесении происходит вибрация груди, в результате чего указанные органы оздоравливаются.

Звук «У» благотворно воздействует на весь организм, особенно на органы, расположенные внизу живота.

Звук «Э» лечит горло и укрепляют сердечно-сосудистую систему.

«Я» - звук, гармонизирующий работу всего организма, особенно нервно-психические процессы, избавляющий от боли.

Звук «М» - оказывает положительный эффект на организм в целом, перераспределяя энергию, используемую в процессе жизнедеятельности, и восстанавливая работу всех органов и систем.

Звук «Х» - очищающий звуки, повышает энергетику тела, снимает ощущение душевной тяжести.

«Ч» - излечивает бессонницу, снимает душевные переживания.

При выполнении звуковой гимнастики необходимо обращать особое внимание на дыхание: вдох через нос - пауза, активный выдох через рот - пауза. Продолжительность выдоха должна быть вдвое больше, чем вдоха.

Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой

У детей в ДОУ парадоксальная дыхательная гимнастика может применяться по следующим показаниям:

- хронический бронхит в стадии ремиссии;
- в логопедической практике – при логоневрозах (заикани);
- нарушения осанки;
- профилактика респираторных заболеваний.

Методика выполнения

Главная цель дыхательных упражнений состоит в формировании осознанного стереотипа дыхания, имеющего следующие особенности:

1. Основа методики – тренировка вдоха. Делать его нужно только через нос. Вдох очень активный, резкий, короткий, сопровождается звуком. Надо с силой посылать воздушный поток как можно глубже в нижние отделы легких.
2. Осуществлять вдохи необходимо с максимальной частотой – 1 вдох в секунду. Требуется совершить 12 циклов по 8 экскурсий (для маленьких детей – по 4) с перерывом между ними в 3-5 секунд и достичь «стрельниковской сотни» – 96 экскурсий для одного упражнения. Считать нужно только вдохи.
3. Выдох осуществляется пассивно. Во время упражнений думать о выдохе вообще не нужно, он должен происходить естественно через рот.
4. Все упражнения выполняются на вдохе, при этом создается сопротивление за счет сжатия грудной клетки (повышенная нагрузка на легочный аппарат и диафрагму). Выдох происходит на расширении грудной клетки.
5. Упражнения можно делать не только стоя, но и для тяжелых больных – сидя или лежа.

Дыхательные упражнения по методу А.Н. Стрельниковой

Для лучшего понимания принципа упражнений и запоминания последовательности система Стрельниковой была адаптирована для дошкольников и представлена в игровой форме.

1. «Разминка»

Вовлечение ребенка в игру позволит более эффективно провести дыхательную гимнастику. Человеку нужно представить, что он находится в лесу и вдруг откуда-то почувствовал запах дыма. Чтобы понять направление пожара, необходимо усиленно «нюхать воздух».

Дети дошкольного возраста выполняют разминку, прослушав стихотворение:

Мы сегодня так играем –
Нюхать воздух начинаем.
Чем же пахнет? Не понять –
Нужно носиком вдыхать.
Вдох-вдох-вдох-вдох.
Гарью пахнет – ох-ох!

2. «Шаги»

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки по швам, плечи прямые, мышцы спины расслаблены. Начинайте дышать, - взволнованно, заинтересованно, активно! Вдохи шумные – такие, чтобы было слышно на весь дом! – короткие, как молниеносный укол рапириста. Делайте носом

втягивающие дыхательные движения. Не стесняйтесь шмыганья! Крылья носа не расширяются, а наоборот – сужаются. Убедитесь в том, что ноздри не неподвижны, а понемногу начинают «слушаться» вас. Освоив этот способ дыхания – возможно, непривычный для подавляющего большинства – переходите к дыханию в движении. Начинаем ходьбу на месте! Чтобы «прочувствовать» дыхательную гимнастику Стрельниковой, делайте вдох на каждый шаг. Шаг левой –вдох. Шаг правой – вдох.левой, правой... вдох, вдох. «А когда же выдыхать?» - спросите вы. «Отработанный воздух выйдет сам – без вашего участия. Не думайте о выдохе!

Научить детей дошкольного возраста выполнять это упражнение можно с помощью следующего стихотворения:

Аты-баты, аты-баты.
А сегодня мы солдаты.
левой-правой мы шагаем.
Быстро воздух мы вдыхаем.

3. «Ладшки»

Исходное положение: встать прямо, показать ладошки «зрителю», при этом локти опустить, руки далеко от тела не уводить – поза экстрасенса.

Делайте короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжимайте ладошки в кулачки {хватательное движение). Руки неподвижны, сжимаются только ладошки. Сразу же после активного вдоха выдох уходит свободно и легко через нос или через рот. В это время кулачки разжимаем. Опять «шмыгнули» носом (звучно, на всю комнату) и одновременно сжали ладони в кулачки. И снова после шумного вдоха и сжатия ладоней в кулаки выдох уходит свободно, пальцы рук разжимаем, кисти рук на мгновение расслабляем. Сделав 4 коротких шумных вдоха носом (и, соответственно, 4 пассивных выдоха, сделайте паузу – отдохните 3-5 секунд. В общей сложности нужно выполнить 24 раза по 4 коротких шумных вдоха-выдоха.

Дети могут поиграть в игру «Кошка ловит мышку».

Подражать мы будем кошке
В кулачки сожмем ладошки.
Запах мышки мы узнаем –
Делать вдох не забываем.
Коготки мы выпускаем –
Мышку быстро мы поймаем!

Повороты и наклоны головы.

4. «Повороты»

Исходное положение: ноги чуть уже ширины плеч, спина прямая, подбородок слегка приподнят, руки опущены. Справа потянуло гарью! Поворачиваем голову вправо и делаем короткий шумный вдох носом. Слева потянуло гарью! Поворачиваем голову влево и также делаем короткий и максимально шумный вдох. Внимание! Вдох и поворот выполняются в маршевом ритме (или в размеренном ритме ходьбы на месте).

Мышцы шеи расслаблены, влево и вправо поворачивается только голова, но не плечи. Не разрывайте целостность упражнения: соблюдайте одновременность вдохов и поворотов головы вправо-влево, не останавливайте голову посередине движения, не затягивайте вдох, не думайте о выдохе – легкие «разгрузятся» самостоятельно, при этом лучше всего выдыхать ртом.

Обучать детей данному упражнению можно, играя в «Любопытную Варвару».

Любопытная Варвара
Смотрит влево, смотрит вправо.
Чем же пахнет – не понять,
Нужно носиком вдыхать.

5. «Ушки»

Исходное положение: ноги чуть уже ширины плеч, спина прямая, руки опущены, глаза смотрят вперед. Поочередно наклоняйте вначале к левому, потом – к правому плечам, как если бы вы хотели с укоризной сказать кому-то: «Ай-ай-ай! Как не стыдно!». Вдох и наклон выполняются в маршевом ритме (иди в размеренном ритме ходьбы на месте). Короткий и шумный вдох носом производится одновременно с каждым покачиванием головой. Выполняя упражнение, следите за тем, чтобы плечи оставались неподвижными. Не разрывайте целостность упражнения: соблюдайте одновременность вдохов и наклонов влево-вправо, не останавливайте голову посередине движения, не затягивайте вдох, не думайте о выдохе – легкие «разгрузятся» самостоятельно, при этом лучше всего выдыхать ртом.

Детям дошкольного возраста освоение этого упражнения предлагается в виде игры в «Старшего брата».

Головою покачаем –
Влево-вправо наклоняем.
Будто говорим братишке –
«Ай-ай-ай, как не стыдно!
Ты зачем порвал все книжки? »
Плечи мы не поднимаем –
Воздух носиком вдыхаем.

6. «Малый маятник»

Исходное положение: ноги чуть уже ширины плеч, спина прямая, подбородок слегка приподнят, руки опущены. Снизу потянуло гарью! Наклоняем голову вниз и делаем короткий шумный вдох носом. Сверху потянуло гарью! Поднимаем голову вверх и также делаем короткий и максимально шумный вдох. Вдох и наклон (подъем головы вверх) выполняются в маршевом ритме или в размеренном ритме ходьбы на месте. Мышцы шеи расслаблены, вверх-вниз поднимается и опускается одна только голова, но не плечи. Не разрывайте целостность упражнения: соблюдайте одновременность вдохов и наклонов-подъемов головы вниз-вверх, не останавливайте голову посередине движения, не затягивайте вдох, не думайте о выдохе – легкие «разгрузятся» самостоятельно, при этом лучше всего выдыхать ртом.

Для детей дошкольного возраста это упражнение предлагается в виде игры «Сад-огород».

Собирайся народ,
Поиграем в «Сад-огород»!
Вверх мы голову поднимем –
Фрукты спелые увидим.
Пахнет грушей очень вкусно.
А внизу растет капуста.
Апельсин на ветке близко –
А внизу растет редиска.

7. «Кошка»

Примите исходное положение: ноги на ширине плеч (или чуть уже ширины плеч, спина прямая, руки опущены. Всем знакомы нацеленные, осторожные, крадущиеся движения кошки, охотящейся на воробья. Нечто похожее предстоит проделать и вам! Добыча справа! Слегка приседаем, сгибаем руки в локтях, слегка касаясь ими туловища, расслабляем кисти и поворачиваемся вправо, перенося тяжесть тела на правую ногу и делая хватательные движения обеими кистями на уровне пояса. Ловим воробья! Одновременно с движением коротко и шумно вдыхаем носом. Добыча слева! Слегка приседаем, сгибаем руки в локтях, слегка касаясь ими туловища, расслабляем кисти и поворачиваемся влево, перенося тяжесть тела на левую ногу и делая хватательные движения обеими кистями на уровне пояса. Ловим еще одного воробья! Одновременно с движением коротко и шумно вдыхаем носом. Не думайте о выдохе! Следите за тем, чтобы приседание было легким, пружинистым и неглубоким. Спина абсолютно прямая, повороты выполняются только в талии.

Дети выполняют упражнение, играя в «Кошку и воробья».

Вышла кошка на охоту –
Воробьев поймать охота.
Носом чует запах дичи –
Вправо смотрит – нет добычи,
Влево смотрит – видит их
И хватает в тот же миг.

8. «Погончики»

Исходное положение: встать прямо, сжатые в кулаки кисти рук прижать к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкайте кулаки к полу, как бы отжимаясь от него или сбрасывая с рук что-то. При этом во время толчка кулаки разжимаются.

Плечи в момент вдоха напрягаются, руки вытягиваются в струну (тянутся к полу, пальцы рук широко растопыриваются).

На выдохе вернитесь в исходное положение: кисти рук снова на поясе, пальцы сжаты в кулаки – выдох ушел.

Делая следующий шумный короткий вдох, снова резко с силой толкните кулаки к полу, а затем вернитесь в исходное положение – выдох уходит самостоятельно через нос или через рот.

Если при выдохе вы выпускаете (именно выпускаете, а не выталкиваете) воздух через рот, то рот широко не открывайте. При выдохе губы слегка разжимаются (в момент вдоха они слегка сжаты) – воздух уходит абсолютно пассивно.

Для детей упражнение выполняется в сопровождении стиха:

Руки в кулачки сжимаем –
Теперь руки вниз толкаем –
Кулачки тут разжимаем –
Воздух носиком вдыхаем.

9. «Насос»

Исходное положение: ноги чуть уже ширины плеч, руки опущены, но не по швам, а немного перед собой. У вас авария – спустила шина! Нужно взять в руки «рукоятку насоса» - ей может быть свернутая трубочкой газета или палочка – как можно быстрее накачать шину и ехать дальше. Начинайте частые и ритмичные наклоны туловища вперед. Поршень вашего насоса хорошо смазан – руки свободно и легко опускаются к полу, но не касаются его. Не затягивайте вдох! Вдыхайте носом в конечной фазе наклона: закончился наклон туловища – закончился вдох! Вдох – максимально шумный и короткий, как укол рапириста. Выдох пассивный – ртом. Разогнувшись, не поднимайте голову вверх:

фиксируйте глазами воображаемую спущенную шину, лежащую на полу! Вдох и наклон выполняются в маршевом ритме. Детям предлагается взять в руки карандаш, как рукоятку насоса, и накачивать шину автомобиля.

Едем, едем мы домой.
На машине легкой.
Въехали на горку – стоп!
Колесо спустило – хлоп!
Из багажника насос достанем –
Шину быстро накачаем!
Воздух мы внизу вдыхаем
Голову не поднимаем!

10. «Обними плечи»

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Разверните кисти обеих рук ладонями к себе и зафиксируйте их перед грудью, немного ниже шеи. Начинайте движение, бросая руки навстречу друг другу, при этом левая рука «обнимает» правое плечо, а правая – левую подмышку.

Следите за тем, чтобы руки шли параллельно друг другу. Вдыхайте носом в тот момент, когда руки сходятся наиболее тесно: закончилось «объятие» – закончился вдох. Вдох – максимально шумный и короткий, как укол рапириста. Не отводите руки далеко от туловища и ни в коем случае не разгибайте локти. Соблюдайте одновременность наклонов и «объятий» и не думайте о выдохе. Выдох пассивный – ртом. А. Н. Стрельникова рекомендовала сопровождать выполнение движения мысленной установкой: «Зажимаю там, где болезнь расширила! ».

Вдох и движение рук выполняются в маршевом ритме (или в размеренном ритме ходьбы на месте).

Вы должны сделать не менее 96 движений-вдохов за один урок.

Для детей – в сопровождении стихотворения:

Ой, ребята, замерзаем –
Плечи дружно обнимаем!
Зиму радостно встречаем –
Свежий воздух мы вдыхаем.

11. «Большой маятник»

Примите исходное положение: ноги чуть уже ширины плеч, руки опущены, спина прямая. Приступайте к наклонам туловища вперед. Руки тянутся к полу, но не касаются его. Не затягивайте вдох! Вдыхайте носом в конечной фазе наклона: закончился наклон туловища – закончился вдох. Вдох

– максимально шумный и короткий, как укол рапириста. Соблюдайте одновременность наклонов и вдохов и не думайте о выдохе. Выдох пассивный – ртом. Не останавливая движение, прогнитесь в пояснице, слегка откидываясь назад и обнимая обеими руками плечи. Вдох носом в тот самый момент, когда руки сходятся наиболее тесно. Выдох пассивный. Нетрудно заметить, что это сложное движение распадается на два уже освоенных вами упражнения («Насос» и «Обними плечи») и действительно напоминает маятник: вперед-назад, «Насос» - «Обними плечи». В связи с тем, что в этом упражнении происходит соединение двух упражнений, то и стихотворные тексты тоже соединяются – дети накачивают шину, а разгибаясь – обнимают плечи – показывают, как замерзли.

Шину стали мы качать.
 Стали руки замерзать.
 Раз – качаем,
 Два – мы плечи обнимаем.
 Левой-правой мы шагаем.
 Быстро воздух мы вдыхаем.

Оздоровительная дыхательная гимнастика.

Цель данного комплекса: укреплять носоглотку, верхние дыхательные пути и лёгкие с напряжением тонуса определённых групп мышц.

Все упражнения выполняются стоя или в движении.

№	Название упражнения	Содержание
1.	«Насос».	1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки. 2. Выполнять наклоны вперёд – вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов вдохов). 3. Выдох произвольный. Повторить 3-6 раз. При каждом вдохе напрягаются мышцы носоглотки. Повторить 3-5 раз.
2.	«Ёжик»	Поворот головы вправо – влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полукруглые губы. Повторить 4-8 раз.
3.	«Губы «трубкой»	1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межрёберные мышцы.

		2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все лёгкие до отказа. 3. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух). 4. Пауза в течении 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. Повторить 4-6 раз.
4.	«Ушки»	Покачивая головой вправо – влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо – влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный. Повторить 4-5 раз.
5.	«Пускаем мыльные пузыри».	1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки. 2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри. 3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки. 4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой. Повторить 3-5 раз.
6.	«Язык «трубкой».	1. Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой». 2. Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все лёгкие, раздувая живот и рёбра грудной клетки. 3. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза – 3-5 секунд. 4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос. Повторить 4-8 раз.
7.	«Трубач»	Сидя на стуле, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх ко рту. Медленный выдох с громким произношением звука «п-ф-ф-ф». Повторить 4-5 раз.
8.	«Каша кипит»	Сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая на груди. Выпячивая живот и набирая воздух в грудь (вдыхая воздух) и втягивая живот – выдох. При выдохе громкое произношение звука «ш-ш-ш». Повторить 1-5 раз.
9.	«На турнике»	Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить назад на лопатки – длинный выдох с произношением звука «ф-ф-ф».

		Повторить 3-4 раза.
10.	«Семафор»	Сидя, ноги сдвинуты вместе, поднятие рук в стороны и медленное их опускание вниз с длительным выдохом и произношением звука «с-с-с». Повторить 3-4 раза.

ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Существует множество причин ухудшения зрения у детей дошкольного возраста, но первостепенную роль отводят физиологической усталости глаз и нарушению аккомодации (приспособлению оптической системы глаза к четкому зрению на различных расстояниях). Насыщенная программа обучения в детском саду и школе, развивающие игры и просмотр мультфильмов на компьютере – все это способствует развитию близорукости. Но насыщенный график ребенка лишь создает предпосылки, а истинными врагами хорошего зрения являются:

- плохое освещение;
- неверный подбор мебели для занятий;
- наследственность;
- дефицит витаминов и минералов в рационе;
- отсутствие режима работы и отдыха.

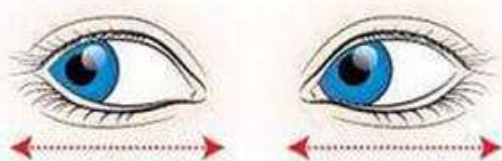
Для профилактики глазных заболеваний и улучшения зрения проводят гимнастику для глаз, которая способствует улучшению кровоснабжения, нормализует тонус глазодвигательных мышц, способствует снятию зрительного утомления.

Основной целью гимнастики для глаз для дошкольников считают снятие напряжения с мышц и восстановление здоровой фокусировки. Ошибочно думать, что упражнения нужны только тем детям, которые уже имеют заболевание органов зрения. Здоровым детям она поможет повысить умственную выносливость, сохранить четкость видения, улучшит кровоснабжение, поможет снять зрительную усталость.

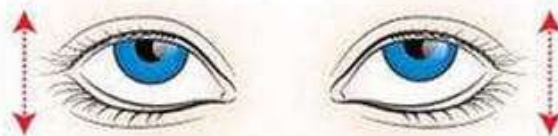
Мы гимнастику для глаз
С мамой сделаем сейчас,
Чтобы глазик не болел,
Хорошо для нас смотрел.
Закрываем, отдыхаем,
Вместе до 5 считаем.
Раз, два, три, четыре, пять,

Можно глазки открывать.
Смотрим влево — по дорожке
Пробежала быстро кошка;
Вправо смотрим — на полу
Притаился жук в углу.

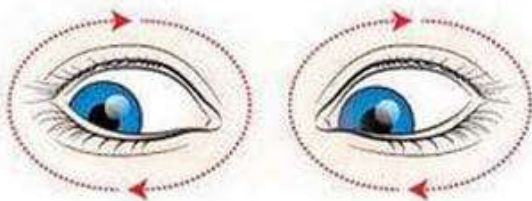
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ОСТРОТЫ ЗРЕНИЯ



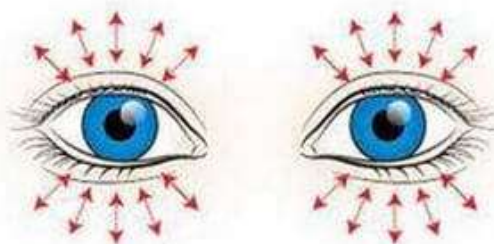
Горизонтальные движения глаз:
вправо-влево



Движение глазными яблоками
вертикально: вверх-вниз



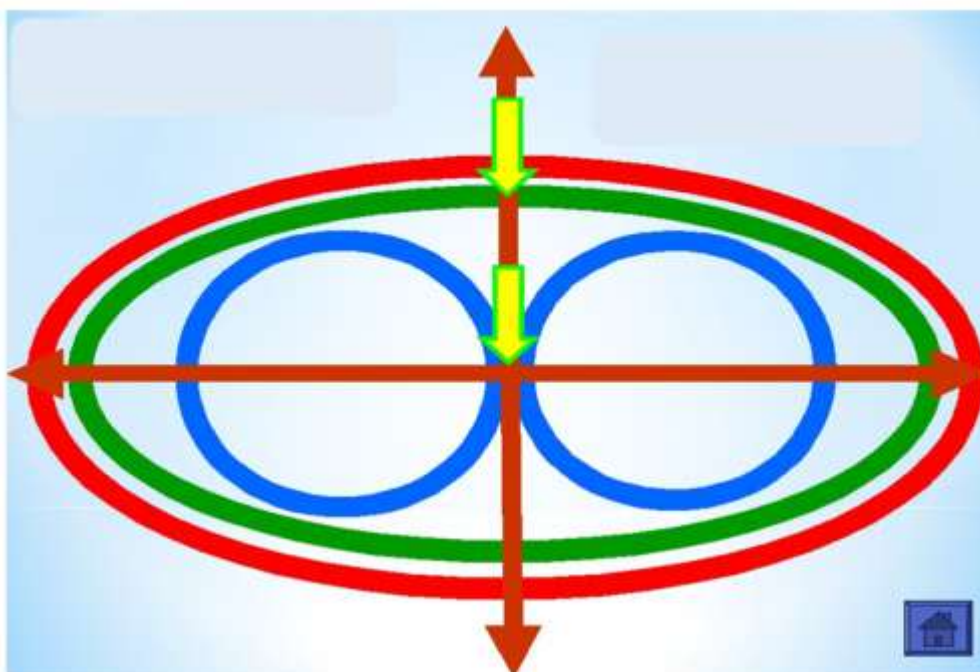
Движение глазами по кругу: по часовой
стрелке и в обратном направлении



Интенсивное сжатие и раскрытие
глаз в быстром темпе

Тренажер В.Ф.Базарного.

Данный тренажер в виде цветных контуров должен располагаться на потолке или высоко на стене, чтобы дети водили глазами по цветным контурам, горизонтали и вертикали. Пример тренажера В.Ф. Базарного можно представить в следующем виде:



На тренажере с помощью стрелок указаны основные направления, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения физкультминуток: вперед-назад, влево-вправо, по и против часовой стрелки, по «восьмерке». Каждая траектория имеет свой цвет. Это делает схему яркой, красочной и привлекает внимание. Упражнения выполняются **только** стоя, при выключенном электрическом освещении.

Метка на стекле (По Аветисову).

Позволяет тренировать глазные мышцы (сокращение мышц хрусталика). Способствует профилактике близорукости. Ребенку предлагается рассмотреть круг, наклеенный на стекле, затем перевести взгляд на самую удаленную точку за стеклом и рассказать, что он там видит.

Упражнения по сортировке и нанизыванию бус эффективны для повышения остроты зрения, развития мелкой моторики рук, скоординированных действий обеих рук. Эти задания также способствуют формированию бинокулярного зрения, цветоразличения основных цветов. Ребенку предлагается сделать украшение для елки, для мамы – бусы. Для этого ему необходимо нанизать бусинки на нить. При сортировке выбрать сначала красные бусинки, потом желтые, зеленые, оранжевые, синие.

Упражнения для снятия усталости глаз.

1. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек, затем открыть.
2. Быстро моргать глазами в течение 30-60 сек.
3. Поставить указательный палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца и смотреть на него 3-5 сек, затем опустить руку.
4. Смотреть на кончик пальца вытянутой руки, медленно согнуть палец и приблизить его к глазам (*в течение 3 — 5 сек*).
5. Отвести правую руку в сторону, медленно передвинуть палец согнутой руки справа налево и, не двигая головой, следить глазами за пальцем. Повторить упражнение, перемещая палец слева направо.
6. Приложить палец к носу, смотреть на него, затем убрать и перевести взгляд на кончик носа. Закрывать глаза и посмотреть вправо, влево, вверх, вниз, не поворачивая головы, глаза закрыты.
7. Смотреть вдаль прямо перед собой 2-3 сек, затем перевести взор на кончик носа на 3-5 сек.
8. Производить круговые движения по часовой стрелке рукой на расстоянии 30-35 см от глаз, при этом следить за кончиком пальца. Повторить упражнение, перемещая руку против часовой стрелки.
9. Посмотреть на вершины деревьев перед окном; перевести взгляд и назвать любой предмет на земле, отыскать в небе птиц или самолет и проследить за

ними взглядом; назвать транспорт, проезжающий мимо или стоящий на обочине дороги.

Комплекс упражнений для глаз

№	Название упражнения	Содержание
1.	«Радуга»	Глазки у ребят устали. (Поморгать глазами.) Посмотрите все в окно, (Посмотреть влево-вправо.) Ах, как солнце высоко. (Посмотреть вверх.) Мы глаза сейчас закроем, (Закрывать глаза ладошками.) В классе радугу построим, Вверх по радуге пойдем, (Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево.) Вправо, влево повернем, А потом скатимся вниз, (Посмотреть вниз.) Жмурься сильно, но держись. (Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими)
2.	«Спал цветок»	(Закрывать глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.) И вдруг проснулся, (Поморгать глазами.) Больше спать не захотел, (Руки поднять вверх (вдох), посмотреть на руки.) Встрепенулся, потянулся, (Руки согнуты в стороны (выдох).) Взвился вверх и полетел. (Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.)
3.	«Дождик»	Дождик, дождик, пуще лей. <i>Смотрят вверх.</i> Капай, капель не жалей. <i>Смотрят вниз.</i> Только нас не замочи. <i>Делают круговые движения глазами.</i> Зря в окошко не стучи
4.	«Ветер»	Ветер дует нам в лицо. <i>Часто моргают веками.</i> Закачалось деревцо. <i>Не поворачивая головы, смотрят влево-вправо.</i> Ветер тише, тише, тише... <i>Медленно приседают, опуская глаза вниз.</i> Деревца все выше, выше. <i>Встают и глаза поднимают вверх.</i>
5.	«Глазки»	Закрываем мы глаза, вот какие чудеса. <i>Закрывают оба глаза,</i> Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют.

		<i>Продолжают стоять с закрытыми глазами.</i> А теперь мы их откроем, через речку мост построим. <i>Открывают глаза, взглядом рисуют мост.</i> Нарисуем букву о, получается легко. <i>Глазами рисуют букву о.</i> Вверх поднимем, глянем вниз, <i>Глаза поднимают вверх, опускают вниз.</i> Вправо, влево повернем, <i>Глаза смотрят вправо-влево.</i> Заниматься вновь начнем.
6.	«Снежинки»	Мы снежинку увидали, Со снежинкой играли. Снежинки вправо полетели, Дети вправо посмотрели. Вот снежинки полетели, Дети влево посмотрели. Ветер снег вверх поднимал И на землю опускал... Дети смотрят вверх и вниз. Все на землю улеглись. Глазки закрываем, Глазки отдыхают.
7.	«Лучик солнца»	Лучик, лучик озорной, Поиграй-ка ты со мной. <i>Моргают глазами.</i> Ну-ка, лучик, повернись, На глаза мне покажись. <i>Делают круговые движения глазами.</i> Взгляд я влево отведу, Лучик солнца я найду. <i>Отводят взгляд влево.</i> Теперь вправо посмотрю, Снова лучик я найду. <i>Отводят взгляд вправо.</i>
8.	«Ёлка»	Вот стоит большая ёлка, Вот такой высоты. (Выполняют движения глазами снизу вверх.) У нее большие ветки. Вот такой ширины. (Выполняются движения глазами слева направо.) Есть на елке даже шишки, (Глаза вверх.) А внизу - берлога мишки. (Глаза вниз.) Зиму спит там косолапый И сосет в берлоге лапу. (Прикрывают глаза.)

9.	«Грибочки»	Шляпки опят, как монетки горят. (Дети смотрят вдаль.) Рябит от шляпок в глазах у ребят. (Часто моргают глазами.)
10.	«Птицы на дворе»	Перед нами петушок – (Дети смотрят перед собой.) Он с земли зерно клюет. Слева – курица идет, Справа – уточка плывет. Сверху солнце ярко светит, Согревает всех на свете. (Смотрят влево, вправо, вверх.)
11.	«Во дворе»	На горе мы видим дом. Много зелени кругом: (Дети поднимают глаза вверх. Выполняют круговые движения глазами.) Вот деревья, вот кусты, (Смотрят влево-вправо) Вот - душистые цветы. (Смотрят вперед.)
12.	«Зарядка для глаз»	Раз – налево, два – направо, Три – наверх, четыре - вниз. А теперь по кругу смотрим, Чтобы лучше видеть мир. Взгляд направим ближе, дальше, Тренируя мышцу глаз. Видеть скоро будем лучше, Убедитесь вы сейчас! А теперь нажмем немного Точки возле своих глаз. Сил дадим им много-много, Чтоб усилить в тысячу раз!
13.	«Ночь»	Ночь. Темно на улице. (Выполняют действия, о которых идет речь) Надо нам зажмуриться. Раз, два, три, четыре, пять Можно глазки открывать. Снова до пяти считаем, Снова глазки закрываем. Раз, два, три, четыре, пять Открываем их опять.
14.	«Веселая разминка»	Мы гимнастику для глаз Выполняем каждый раз. Вправо, влево, кругом, вниз, Повторить ты не ленись.

		Укрепляем мышцы глаза. Видеть лучше будем сразу
15.	«Отдыхалочка»	Мы играли, рисовали (выполняется действия, о которых идет речь). Наши глазки так устали. Мы дадим им отдохнуть, Их закроем на чуть - чуть. А теперь их открываем И немного поморгаем
16.	«Часы»	Тик-так, тик-так, Все часы идут вот так: тик-так, тик-так, Налево раз, направо раз, Мы тоже можем так, Тик-так, тик-так.

Итак, для профилактики нарушений зрения у детей можно рекомендовать соблюдение нескольких простых правил:

- 1. Глазам нужно давать отдых,** игру на компьютере, просмотр телевизора и чтение нужно прерывать через 20-40 минут в зависимости от состояния зрения.
- 2. Для сохранения зрения абсолютно необходим свежий воздух,** который ребенок должен получать постоянно. 1,5-2 часа в день минимум ребенок должен проводить на улице. Причем все это время он должен не сидеть на скамейке с книжкой, а больше гулять, бегать, двигаться.
- 3. Профилактика травм и повреждений.** Основные правила по снижению риска травм очень просты:
 - не храните лекарства и бытовую химию в зоне доступа детей;
 - не подвергайте глаза детей действию прямых солнечных лучей;
 - не помещать спальное место ребенка напротив слепящего света, на прогулках надевайте ребенку панамку с козырьком;
 - коротко подстригать ребенку ногти во избежание травм, которые он может нанести по неосторожности;
 - не оставляйте без присмотра детей, занимающихся с предметами, которые могут травмировать глаза (ножницы, стеки, карандаши и др., учите правильной работе с ними).
- 4. Правильное освещение рабочего места.** Самым лучшим освещением для профилактики нарушений зрения у детей является дневной свет, падающий из окна.

5. Для нормального зрения важно разнообразное, **полюценное, богато белками и витаминами питание**. В детском меню обязательно должны быть мясо, рыба, яйца, сливочное масло, орехи и много простой воды.



Советы родителям

Профилактика нарушений зрения у детей

- ✓ При чтении сказки на ночь подавайте ребенку правильный пример — не читайте лежа при плохом освещении. Когда он подрастет, будет делать точно так же.
- ✓ Приучайте ребенка к тому, что нельзя писать и читать лежа, на боку, наклонив или запрокинув голову. Огромное значение для предотвращения развития глазной патологии имеет поза и осанка. Книги должны быть с крупным и четким шрифтом и крупными картинками.
- ✓ Правильно организуйте рабочее место. Стол и стул должны быть подобраны по росту, чтобы ребенок мог сидеть с прямой спиной, а расстояние от глаз до объекта было 30 - 35 см. Освещение должно быть достаточным, но не слишком интенсивным. Настольная лампа мощностью 60 Вт для правой, для левой — справа.
- ✓ Как рисовать, так и писать ребенок должен только за рабочим столом в правильной позе с ровной осанкой. Расстояние от глаз до листа должно быть не менее 35 см.

- ✓ Выполняйте вместе с детьми специальные упражнения для глаз.

САМОМАССАЖ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

Самомассаж — это массаж, выполняемый самим ребенком. Благодаря которому в мозг поступает мощный поток импульсов от рецепторов, расположенных в коже. Главная ценность самомассажа заключается в том, что он, прежде всего влияет на нервную систему ребёнка. Самомассаж позволяет активизировать межполушарное взаимодействие. Самомассаж помогает детям лучше рефлексировать ощущения, получаемые от разных частей тела.

Показания к применению:

- Дизартрия
- Дислалия
- Ринолалия
- Заикание
- Обильная непроизвольная слювация
- Нарушение тонуса мышц лица
- Алалия (моторная, сенсорная и сенсо – моторная)
- Длительная автоматизация звука

Противопоказания:

- Плохое соматическое состояние ребенка (повышенная температура, вирусные и инфекционные заболевания)
- Кожные покровы должны быть чистыми (никакие массажные приемы при, сыпи, диатезах, покраснениях, ссадинах, синяках, ранах не проводятся).
- Не рекомендуется при болезненных надавливаниях на область прорезывания зубов.
- Запрещено проводить детям с эпилепсией и гиперкинезами.
- Конъюнктивиты.
- Стоматиты.
- Наличие герпеса на губах или другие инфекции полости рта (заеды).
- Аллергия.

Приемы самомассажа

1. Поглаживание – рука скользит по поверхности кожи, не сдвигая ее, не собирая в складки.
2. Растирание – смещение, растяжение, передвижение тканей в различных направлениях.
3. Разминание – смещение тканей с захватом.
4. Вибрация – передача колебаний руки на массируемые ткани ребенка, бывает прерывистая и непрерывная.
5. Постукивание.

Виды самомассажа для детей:

Массаж лица.

Самомассаж ушей профессора Ауглина Ф.Р.

Самомассаж рук.

Самомассаж мячиками Су-Джок.

Самомассаж мячиком «Ежик».

Самомассаж карандашом.

Самомассаж грецкими орехами.

Самомассаж катушками.

Мыльный самомассаж.

Хождение босиком по гальке, фасоли, любым неровным поверхностям.

Массаж спины (паровозиком)

Массаж с помощью «сухого» бассейна.

Самомассаж ушей профессора Ауглина Ф.Р.

1. Взявшись за мочки ушных раковин, оттянуть их вниз. Взявшись за верхушки ушей, оттянуть их вверх. Взявшись за середину (не за мочки) ушей, оттянуть их вперед, затем назад и в стороны.
2. Указательными и средними пальцами обеих рук одновременно «рисовать» круги (массировать круговыми движениями) по контуру щек.
3. Указательными и средними пальцами рук «рисовать» круги по контуру лба и на подбородке. Движения следует выполнять обеими руками одновременно, но в противоположных направлениях.
4. Указательными и средними пальцами рук «рисовать» вокруг глаз очки (глаза должны быть открыты). Движения пальцев следуют от медиальных концов бровей по глазницам до внутренних углов глаз.
5. Подушечками указательных пальцев обеих рук сильно нажимать на нижеуказанные точки на каждую по очереди: точка 1 находится на переносице, на уровне внутренних углов глаза; точка 2 — на середине носовой кости; точка 3 — у края носовой кости (соответствует точке Инь-сян); точка 4 соответствует точке Хэ-ляо. Чтобы сила надавливания на точки была достаточной, локти следует развести в стороны, руки — параллельно полу.
6. Открыть рот и нижней челюстью делать резкие движения слева направо и наоборот. (Упражнение не является обязательным при выполнении комплекса.) Каждое упражнение выполняется на медленный счет до 10. Эта процедура не утомительна, так как занимает всего 10 минут.

Простые и эффективные приемы самомассажа

(по материалам книги А. В. Семенович «Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза»)

«Хлопки». Ребенок располагает свои ладони перпендикулярно друг другу и производит резкие хлопки (5-10 хлопков с интервалом около 1 сек.); местами соприкосновения становятся углубления между запястьем и нижней частью ладони. Затем упражнение повторяется, но местами соприкосновения становятся внешние стороны запястья.

«Кулачки». Руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки; резкие удары выполняются сначала кулаками, обращенными вверх, а затем - вниз; во время удара должно происходить полное совмещение боковых поверхностей сжатых кулаков.

После этих стимулирующих упражнений можно переходить к массажу и самомассажу различных частей тела.

«Мытье головы»

а) Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении:

1) ото лба к макушке, 2) ото лба до затылка и 3) от ушей к шее.
б) Пальцы слегка согнуты, поверхность ногтей и первые фаланги плотно соприкасаются с поверхностью головы за ушами; массаж производится ребенком обеими руками навстречу друг другу от ушей к макушке.

«Обезьяна расчесывается». Правая рука массирует пальцами голову от левого виска к правой части затылка и обратно. Затем левая рука - от правого виска к левой части затылка. В более сложном варианте руки перекрещиваются у линии роста волос (большие пальцы - по средней линии!); в такой позе ребенок интенсивно массирует голову от лба к шее и обратно.

«Ушки». Уши растираются ладонями, как будто они замерзли; разминаются три раза сверху вниз (по вертикали); возвратно-поступательным движением растираются в другом направлении (по горизонтали) (пальцы, исключая большие, соединены и направлены к затылку, локти вперед). Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их. Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до трех раз. Это упражнение тонизирует кору головного мозга, уменьшает ощущение шума в ушах, головную боль, головокружение.

«Глазки отдыхают». Закрывать глаза. Межфаланговыми суставами больших пальцев сделать 3-5 массирующих движений по векам от внутренних к наружным уголкам глаз; повторить то же движение под глазами. После этого помассировать брови от переносицы к вискам.

8. **«Веселые носики».** Потереть область носа пальцами, затем ладонями до появления чувства тепла. Поворачивать кончик носа вправо и влево 3-5 раз. После этого проделать 3-5 поглаживающих, вращательных движений указательными пальцами обеих рук вдоль носа сверху вниз с обеих сторон. Это упражнение предохраняет от насморка, улучшает кровообращение верхних дыхательных путей.

«Покусывание» и **«почесывание»** губ зубами; то же - языка зубами от самого кончика до середины языка. Интенсивное «хлопанье» губами и растирание губами друг друга в различных направлениях.

«Рыбки». Рот немного приоткрыт. Взять пальцами правой руки верхнюю губу, а левой - нижнюю. Выполнять одновременные и разнонаправленные движения рук, растягивая губы вверх, вниз, вправо, влево. Закрыть рот, взять руками обе губы и вытягивать их, массируя, вперед.

«Расслабленное лицо». Руками проводить по лицу сверху вниз, слегка нажимая, как при умывании (3-5 раз). Затем тыльной стороной ладони и пальцев рук мягкими движениями провести от подбородка к вискам; «разгладить» лоб от центра к вискам.

«Гибкая шея, свободные плечи». Массировать шею сзади (сверху вниз) двумя руками: поглаживающие, похлопывающие, пощипывающие, растирающие, спиралевидные движения.

Аналогично: а) правой рукой массировать левое плечо в направлении от шеи к плечевому суставу, затем левой рукой - правое плечо; б) правой рукой взяться за левое плечо и сделать 5-10 вращательных движений по часовой стрелке и против нее. То же - левой рукой, затем обеими руками одновременно.

«Сова». Поднять вверх правое плечо и повернуть голову вправо, одновременно делая глубокий вдох; левой рукой захватить правую надкостную мышцу и на выдохе опустить плечо. Разминайте захваченную мышцу, выполняя глубокое дыхание и глядя как можно дальше за спину. То же - с левым плечом правой рукой.

«Теплые ручки». Поднять правую руку вверх, двигая ею в разных направлениях. Левая рука при этом придерживает плечо (предплечье) правой руки, оказывая сопротивление ее движению и одновременно массируя ее. Затем руки меняются.

Растирание и разминка пальцев рук и всей кисти от кончиков пальцев к основанию и обратно; особое внимание следует уделить большим пальцам. Имитация «силового» мытья, растирания и пожатия рук.

«Домик». Сложить пальцы «домиком» перед грудью и надавливать ими друг на друга сначала одновременно, затем отдельно каждой парой пальцев.

«Качалка» на спине и животе. Обхватить колени руками. Качаться на спине, прокатываясь всеми позвонками по коврику. Другой вариант: перекаты на правый и левый бок. Массаж позвоночника и спинных мышц.

«Бревнышко». И. п. лёжа. Поднять руки за голову, кисти соединены, пальцы смотрят вверх, ноги вместе. Вытянуться всем телом и несколько раз перекатиться вправо, затем налево, как «бревнышко». Упражнение служит массажем для спинных и брюшных мышц, внутренних органов.

«Теплые ножки». Сидя, энергично растереть (разминать, пощипывать) правой рукой подошву, пальцы и тыльную сторону стопы у межпальцевых промежутков левой ноги, то же - левой рукой со стопой правой ноги. После этого потереть (побарабанить) стопы друг о друга, а также об пол.

Комплекс упражнений для самомассажа

Название упражнения	Содержание
«Дождик»	Массаж спины под песню Е. Поплянской (сб. «А мы на уроке – играем») Дождик бегаёт по крыше- Бом! Бом! Бом! По веселой звонкой крыше- Бом! Бом! Бом! Дома, дома посидите- Бом! Бом! Бом! Никуда не выходите- Бом! Бом! Бом! Почитайте, поиграйте- Бом! Бом! Бом! А уйду-тогда гуляйте- Бом! Бом! Бом! Дождик бегаёт по крыше- Бом! Бом! Бом! По веселой звонкой крыше- Бом! Бом! Бом! <i>Встать друг за другом «паровозиком» и похлопывать друг друга по спине.</i> <i>Постукивание пальчиками.</i> <i>Поколачивание кулачками.</i> <i>Поглаживание ладошками.</i>
«Чтобы не зевать от скуки»	<i>Оздоровительный массаж всего тела: быстрые, частые хлопки на соответствующие слова.</i> Чтобы не зевать от скуки, Встали и потеряли руки, хлоп-хлоп. А потом ладошкой в лоб Щеки заскучали тоже? Мы и их похлопать можем. Ну-ка дружно, не зевать: Раз-два-три-четыре-пять. Вот и шея. Ну-ка, живо Переходим на загривок. А теперь уже, гляди, Добрались и до груди. Постучим по ней на славу: Сверху, снизу, слева, справа. Постучим и тут, и там, И немного по бокам. Не скучать и не лениться! Перешли на поясницу. Чуть нагнулись, ровно дышим, Хлопаем как можно выше. Хлоп-
« Наши ушки »	<i>Дети выполняют массаж ушей.</i> 1. Загнуть руками уши вперед (4 раза); прижать руками ушные раковины, затем отпустить; потянуть руками мочки ушей в стороны, вверх, вниз, отпустить (4 раза); <i>Указательным пальцем освободить слуховые отвороты от «воды».</i> 2. Загибание вперед ушных раковин: быстро загнуть вперед всеми пальцами, прижать, резко отпустить. (Способствует улучшению самочувствия всего организма) 3. Оттягивание ушных раковин: кончиками большого и указательного пальцев потянуть вниз обе мочки ушей 5-6 раз. (Полезно при закаливании горла и полости рта) 4. Массаж козелка: захватить большим и указательным пальцами козелок. Сдавливать. Поворачивать его во все стороны в течение 20-30 секунд. (Массаж стимулирует функцию надпочечников, укрепляет нос, горло, гортань, помогает при аллергии)

	5. Растирание ушей ладонями.
« Божьи коровки »	<i>Дети выполняют массаж ног</i> Божьи коровки, папа идет, <i>Сидя, поглаживать ноги сверху донизу</i> Следом за папой мама идет, <i>Разминать ноги</i> За мамой следом детишки идут, <i>Похлопывать ладошками</i> Вслед за ними малышки бредут <i>Поколачивать кулачками</i> Юбочки с точками черненькими. <i>Постукивать пальцами</i> На солнышко они похожи, <i>Поднять руки вверх, скрестить кисти,</i> Встречают дружно новый день. <i>Широко раздвинув пальцы</i> А если будет жарко им, <i>Поглаживать ноги ладонями и</i> То спрячутся все вместе в тень. <i>спрятать руки за спину.</i>
« Ириски от киски »	Массаж глаз (по китайской медицине) В гости к нам явилась киска. <i>(потереть друг о друга средние пальцы рук)</i> Всем дает она ириски: Мышке, лебедю, жуку, <i>(прикрыть неплотно глаза и провести пальцами не надавливая сильно на кожу, от внутреннего края глаза к внешнему)</i> Псу, зайчонку, петуху. Рады, рады все гостинцам! <i>(совершать круговые движения зрачками)</i> Это видим мы по лицам. <i>(глаза вправо и влево)</i> Все захлопали в ладошки, <i>(хлопки в ладоши)</i> Побежали в гости к кошке. <i>(постучать подушечками пальцев друг о друга)</i>
«Наши спинки»	<i>Дети выполняют массаж спины</i> В колоночку в круг встали, <i>(Движения соответствуют тексту)</i> Ладошками по спинке застучали. <i>(Выполнять в течение 40 - 50 секунд)</i> Хлопаем по лопаточкам, Спинка радуется. Дети спинку подставляют, Со спинками играют, Здоровья спинкам добавляют.
«Паровоз»	Дети выполняют массаж спины, встав друг за другом и положив друг другу на плечи ладони Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу, <i>(похлопывание по спине ладонями)</i> Стоять на месте не хочу! Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу, <i>(поворот на 180, поколачивание кулачками)</i> Стоять на месте не хочу! Колесами стучу, стучу, <i>(поворот на 180, постукивание пальцами)</i> Колесами стучу, стучу,

	Колесами стучу, стучу, <i>(поворот на 180, поглаживание ладонями)</i> Садись скорее, прокачу! Чу, чу, чу! <i>(легкое поглаживание пальцами)</i>
«Ладшки»	Вот у нас игра такая: хлоп, ладошка, Хлоп, другая! <i>(хлопки в ладоши)</i> Мы пошлепаем немножко Правой, правою ладошкой <i>(шлепки по левой руке от плеча к кисти)</i> А потом ладошкой левой <i>(шлепки по правой руке)</i> Ты хлопки погромче делай. А потом, потом, потом Даже щечки мы побьем. <i>(легкое похлопывание по щекам)</i> Вверх ладошки! Хлоп! Хлоп! <i>(хлопки над головой)</i> По коленкам – шлеп, шлеп! По плечам теперь похлопай! По бокам себя пошлепай! Можем хлопнуть за спиной! Хлопаем перед собой! <i>(шлепки по груди)</i> Справа – можем! Слева – можем! <i>(поколачивание по груди справа, слева)</i> И крест-накрест руки сложим! И погладим мы себя. <i>(поглаживание по рукам, груди, бокам)</i> Вот такая красота!

Вывод

- Использование приёмов самомассажа при коррекции звукопроизношения, развивает речевой аппарат ребёнка и развивает речь
- Он является прекрасным средством развития внимания, памяти (словесно-логической, моторной, тактильной, эмоциональной, рефлексивной, зрительно моторной координации)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕЛАКСАЦИОННЫХ ТЕХНИК В ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКА КАК СУБЪЕКТА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Релаксация (от лат. relaxation – ослабление, расслабление) – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.

Детям очень нравится выполнять релаксационные упражнения, т. к. в них присутствует элемент игры. В отличие от взрослых, они быстро обучаются сложному умению расслабляться.

Умение расслабляться влияет на развитие психических процессов: познавательных, эмоциональных или волевых. В процессе расслабления организм наилучшим образом перераспределяет энергию и пытается привести тело к равновесию и гармонии.

Расслабление помогает беспокойным детям постепенно становиться более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Скованные, вялые и робкие дети приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей.

При организации релаксационных упражнений необходимо учитывать, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление — более длительным. Взрослый обращает внимание детей на то, как приятно состояние расслабленности, спокойствия. Перед каждым упражнением надо настроить детей, заинтересовать их.

При этом голос должен быть спокойный, не повышенный. Упражнения рекомендуется выполнять в сопровождении спокойной музыки.

Повторять каждое упражнения не более 2 - 3 раз, не используя одновременно разные упражнения. Разучивать с детьми новые релаксационные упражнения следует планомерно.

Прогрессирующая релаксация мышц

1.	Лицо	Попросите ребёнка наморщить нос, а затем расслабить лицо. Повторить три раза.
2.	Челюсти	Попросите ребёнка плотно сжать челюсти и полностью разомкнуть их. Повторить три раза.
3.	Руки и плечи	Попросите ребёнка вытянуть руки перед собой, затем поднять их над головой и потянуться как можно выше. После этого пусть ребёнок опустит вниз и расслабит руки. Повторить три раза.
4.	Кисти рук	Пусть ребёнок представит, будто он из всех сил сжимает апельсин одной рукой, а затем бросает его на пол и расслабляет кисть и руку. Повторить три раза, а затем выполнить упражнение другой рукой.
5.	Живот	Пусть ребёнок ляжет на спину и всего на мгновение максимально напряжет мышцы живота. Затем пусть расслабит живот. Повторить три раза.
		Попросите ребёнка стоя вдавить пальцы ног в

6.	Ноги и ступни	пол, будто он проделывает это с песком на пляже. Пусть поочередно вдавливают каждый палец в пол и расставят их настолько, чтобы чувствовать напряжение в ногах, а затем расслабится. Повторить три раза.
----	----------------------	--

Релаксационные техники

➤ Активная музыкотерапия

Совместное создание музыкальной композиции. Например, «В зимнем лесу»:

«Идём по снегу» — ребенок равномерно хрустит целлофаном,
«Бежим» — хрустят в быстром темпе,
«Остановились, прислушались» — пауза,
«Завыл ветер» — голосом изобразить вой ветра,
«Зашумели ветви деревьев» — шуршать листами бумаги,
«Сосульки» — звучит треугольник или металлофон,
«Дятел стучит» — карандашами по столу.

➤ Пассивная музыкотерапия.

Прослушивание спокойных музыкальных композиций можно сопровождать массажными движениями. Главное, чтобы действия не доставляли ребенку дискомфорта.

Рекомендуются отрывки из следующих произведений:

- Бах И.С. «Ария из сюиты № 3»;
- Шуберт Ф. «Аве-Мария»;
- Беллини В. «Каватина Нормы»;
- Вивальди А. «Зима»;
- Бетховен Л. вторые части фортепьянных сонат (8, 14, 23);
- Чайковский П. анданте кантабиле из 5-й симфонии, «Июнь» и «Октябрь» из цикла времена года.

➤ Танцевальная терапия.

Цель: изменение эмоционального состояния музыкальными средствами, эмоциональная разрядка, сближение детей, развитие внимания, межполушарного взаимодействия.

*Музыкальные движения повышают настроение.
Некогда нам унывать – будем дружно танцевать.*

- Когда зазвучит припев, мы будем дружно шагать по кругу, а когда услышим мелодию куплета – быстро найдём себе пару и будем хлопать друг другу по ладошкам (двумя руками, правой и левой рукой поочерёдно).

Звучит песня «Вместе весело шагать» (муз. В.Шаинского, сл. М.Матусовского.)

Дети образуют круг, а затем самостоятельные пары и танцуют под музыку.

➤ **Арт-терапевтическое упражнение «Чудесный край»**

Цель: выражение чувств и эмоций через совместную изобразительную деятельность, сплочение детского коллектива.

А сейчас давайте вместе

Нарисуем край чудесный.

Детям предлагается выполнить совместный рисунок на большом листе бумаги, который расстилается прямо на полу.

Тема рисунка «Чудесный край».

Предварительно на листе рисуются детали и небольшие дорисовывают неоконченные изображения, «превращают» их во что угодно.

Совместное рисование сопровождается звуками природы.

➤ **Сенсорный контейнер**

Наполните контейнер чем-то приятным: мелкой крупой, пухом, кремом для бритья, пеной и так далее. Ребенку будет интересно в нем копаться, а массажный эффект поможет расслабиться.

➤ **Массаж сухой щеткой**

Выбирайте щетку с мягкими щетинками. Массируем спинку, ручки и ножки. Нежное воздействие помогает малышу успокоиться и сосредоточиться на приятных ощущениях.

➤ **Песочный стол**

Стол, на котором можно создавать картины из песка – не только творческий инструмент. Песок затрагивает осязательную функцию и действует примерно как сенсорный контейнер. Плюс с помощью рисунка можно выразить эмоции, а значит, и пережить их.

Картотека игр для релаксации

НАЗВАНИЕ ИГРЫ	СОДЕРЖАНИЕ
«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 шарiku.
«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 вдохом 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 всему 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 чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.
«Птички»	Цель: снятие мышечного напряжения, расслабление. Материал: ковер, магнитофон, спокойная фоновая музыка. Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любуются его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.
«Бубенчик»	Цель: снятие мышечного напряжения. Материал: ковер, магнитофон, спокойная фоновая музыка Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной «Пушистые облачка». «Пробуждение» происходит под звучание бубенчика.
«Солнечный зайчик»	Цель: снятие мышечного напряжения. Материал: ковер, магнитофон, спокойная фоновая музыка. Выполнение этого упражнения также способствует расслаблению лицевых мышц. Ребенок должен представить, что лучик солнца «гуляет» по его личику. Сначала яркий «зайчик» прыгает на его глазки – их нужно зажмурить. Потом лучик перебирается на щечку, лобик, носик, рот и подбородок. Этого игривого «зайчика» малышу нужно ласково погладить.
«Сон-фантазия»	Цель: снятие напряжения. Материал: магнитофон, спокойная фоновая музыка. Дети лежат на полу свободно. Глаза могут быть закрыты или открыты. Под музыку дети сочиняют сон. После того как музыка закончится, дети рассказывают, что они «видели» (нафантазировали) во сне.

«Деревянные и тряпичные куклы»	Цель: снятие мышечного напряжения. Материал: изображения деревянной и тряпичной кукол, магнитофон, спокойная фоновая музыка. При изображении деревянных кукол напрягаются мышцы ног, корпуса, опущенных вдоль корпуса рук. Делаются резкие повороты всего тела вправо и влево, сохраняется неподвижность шеи, рук, плеч; ступни крепко и неподвижно стоят на полу. Подражая тряпичным куклам, необходимо снять излишнее напряжение в плечах и корпусе; руки висят пассивно. В этом положении нужно короткими толчками поворачивать тело то вправо, то влево; при этом руки взлетают и обвиваются вокруг корпуса, голова поворачивается, ноги также поворачиваются, хотя ступни остаются на месте. Движения исполняются по несколько раз подряд, то в одной, то в другой форме.
«Цветочек»	Цель: снятие мышечного напряжения. Материал: магнитофон, спокойная фоновая музыка. Потянуться вверх, напрягая до кончиков пальцев весь корпус (<i>«цветочек встречает солнышко»</i>). Затем последовательно уронить кисти (<i>«спряталось солнышко, головка цветочка поникла»</i>), согнуть руки в локтях (<i>«стебелек сломался»</i>), освободив от напряжения мышцы спины, шеи и плеч, позволить корпусу, голове и рукам пассивно <i>«упасть»</i> вперед и слегка согнуть колени (<i>«завял цветочек»</i>).
«Веревочки»	Цель: снятие мышечного напряжения. Материал: магнитофон, спокойная фоновая музыка. Слегка наклониться вперед, подняв руки в стороны и затем уронив их. Повиснув, они пассивно покачиваются, пока не остановятся. Активно раскачивать руками после падения не следует. <u>Можно подсказать игровой образ:</u> ронять руки, как веревочки.
«Стряхнуть воду с платочков»	Цель: снятие мышечного напряжения. Материал: магнитофон, спокойная фоновая музыка. Руки согнуть в локтях, кисти свисают ладонью вниз. Движением предплечья несколько раз подряд сбросить их вниз пассивно. Перед этим движением полезно сжать кисти в кулаки, чтобы яснее почувствовать разницу в напряженном и расслабленном состоянии мышц.

«Крылья самолета и мягкая подушка»	Цель: снятие мышечного напряжения. Материал: магнитофон, спокойная фоновая музыка. Поднять руки в стороны, до предела выпрямив все суставы, напрячь все мышцы от плеча до концов пальцев (<i>изображая крылья самолета</i>). Затем, не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам слегка опуститься, а локтям, кистям и пальцам — пассивно согнуться. Руки как бы ложатся на мягкую подушку.
«Снеговик»	Цель: снятие мышечного напряжения. Материал: магнитофон, спокойная фоновая музыка. Дети представляют, что каждый из них снеговик. Огромный, красивый, которого вылепили из снега. У него есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и он стоит на крепких ногах. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снеговик начинает таять. Далее дети изображают, как тает снеговик. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. снеговик превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

ИННОВАЦИОННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

НЕЙРОТРЕНАЖОР - БАЛАНСИРОВОЧНАЯ ДОСКА

Часто упражнения на балансире называют мозжечковой стимуляцией. Известно, что мозжечок влияет на формирование и координацию равновесия, движение глаз. Получив информацию о готовящемся движении, мозжечок корректирует моторную программу движения в коре больших полушарий и готовит тонус мышц для реализации этого движения через спинной мозг, регулируя мышечную скорость, силу, ритм и точность. Так проходит обеспечение всех движений человека: артикуляционного аппарата в процессе речи, глаз во время считывания текста с листа, пальцев при письме и т.д.

Мозжечковое стимулирование показано при следующих состояниях:

- ЗРР разной степени тяжести;
- проблемы дислексии;
- дисграфии;
- логоневроз;
- синдром дефицита внимания и гиперактивности;
- аутизм и состояние аутического спектра;
- алалия;
- заикание;
- отставание в развитии моторики;

- поведенческие нарушения;
- несобранность;
- повышенная отвлекаемость;
- нарушение осанки;
- проблемы с обучаемостью.

Специалисты утверждают, что мозжечковая «гимнастика» также помогает увеличить эффект любых коррекционных курсов: логопедических, дефектологических, занятий с психологом и т. д.

«Освоение балансира»

1. Доска располагается перед ребенком. Встать на доску и покачаться на ней.
2. Встать и спуститься с доски: спереди; сзади; с обеих сторон.
3. Ребенок в положении стоя медленно покачивается.
4. Встать на доску, закрыть глаза и покачаться.
5. Сесть на доску и покачаться на ней.
6. Стоя на доске имитировать плавательные движения; сидя на доске имитировать плавательные движения; двумя руками, только правой, только левой, поочередно.
7. Сесть на доску «по-турецки» и покачаться.
8. Сидя на доске «по-турецки» имитировать плавательные двумя руками, затем правой, левой, поочередно.
9. Встать на доске на колени, выполнять наклоны головы вправо, влево, вперед, назад.
10. Встать на доске на колени, зафиксировать взгляд на предмете и производить вращательные движения в разные стороны.
11. Стоя на доске, удерживая равновесие, ловить игрушку.
12. Стоя на доске поднять обе руки вверх и покачаться на ней, затем поднять только правую руку, левую руку, обе руки.
13. Стоя на доске, делать круговые вращения руками: руки в одну сторону; обе руки в разные стороны; по очереди в одну сторону; по очереди в разные стороны.

«Комплекс упражнений с мешочками»

1. Положить на доску и поднять мешочек правой, левой рукой, попеременно, двумя руками одновременно.
2. Перекидывать один мешочек друг другу по очереди.
3. Подкидывать мешочек и следить за ним глазами.
4. Подкидывать мешочек, фиксируя взгляд на предмете, который удерживает взрослый.

5. Подкидывать мешочек вверх, фокусируя взгляд на мешочке, разворачивая корпус в разные стороны.
6. Ребенок, стоя на доске, перекладывает один мешочек с руки на руку, над головой, сзади, спереди под коленями, под правым, под левым коленом.
7. Ребенок подбрасывает и ловит мешочек с хлопками.
8. Ловить мешочки от взрослого одной, двумя руками.
9. Ребенок, стоя на доске, удерживает мешочек на голове, удерживает два мешочка на плечах и одновременно выполнять действия руками (хлопки, вращения, подбрасывать, ловить мешочки).

«Комплекс упражнений с мячом – маятником»

1. Отталкивать мяч-маятник ладонями.
2. Отталкивать мяч-маятник тыльной стороной ладони.
3. Отталкивать мяч-маятник локтем.
4. Подбивать мячик (движение вверх) раскрытой ладошкой, как можно большее количество раз за минуту, одной рукой, другой, поочередно.

«Комплекс упражнений с набором мячей»

1. Присесть и положить мяч на пол, поднять мяч с пола.
2. Катать мяч по ноге (поочередно левой, правой, от бедра к лодыжке и обратно, прижимая мяч ладонью).
3. Ловить и бросать мяч от взрослого.
4. Ловить и бросать мяч от взрослого с отскоком от пола.
5. Отбивать мяч от взрослого.

«Комплекс упражнений с мишенью обратной связи»

1. Попасть в мишень мячом-попрыгунчиком двумя руками и поймать двумя руками.
2. Попасть в мишень мячом-попрыгунчиком одной рукой и поймать его двумя руками.
3. Попасть в мишень мячом-попрыгунчиком одной рукой и поймать его той же рукой.
4. Попасть в мишень мячом-попрыгунчиком одной рукой и поймать его другой рукой.
5. Попасть мячом-попрыгунчиком в середину доски (цифра 9) и поймать его.
6. Попасть мячом-попрыгунчиком в цифру, которую называет взрослый, и поймать его.
7. Попасть мячом в заданный цвет.
8. Попасть мячиком последовательно во все зеленые (красные, желтые) фигуры.
9. Попасть мячиком во все квадраты (круги, треугольники).
10. Попасть мячиком во все не красные (желтые, зеленые) треугольники (круги, квадраты).

11. Попасть мячиком в цифры от 1 до 9 в прямом и обратном порядке.
12. Попасть мячиком в число, которое является ответом на заданный арифметический пример.
13. Попасть мячиком в фигурку-цифру-цвет, расположенную слева-справа-сверху-снизу от центра (цифра 9).

Дидактические игры для формирования грамматического строя речи, которые можно использовать стоя на балансировочной доске.

1. «Подбери признак». Ребенку предлагается слово, он должен назвать 1-5 признаков, сколько назвал признаков, столько раз кидает мяч (мешочек) взрослому.
2. «Назови ласково».
3. «Кто где живет?».
4. «Съедобное - несъедобное».
5. «Продолжи перечисление».
6. «Обобщи».
7. «Большой-маленький».
8. «Детеныши животных».
9. «Птицы улетели».
10. «Скажи наоборот».
11. «Закончи предложение»
12. «Профессии».

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ НА КООРДИНАЦИОННОЙ ЛЕСТНИЦЕ

Координационная лестница в детских дошкольных учреждениях применяется для проведения:

- утренней гимнастики;
- занятий по физической культуре;
- физкультминутки;
- подвижных игр.

В младшей группе координационная лестница используется для формирования основных двигательных умений и навыков, а в старшей и подготовительной к школе группах для развития координации.

Упражнения можно выполнять под фонограмму. Музыкальное сопровождение положительно влияет на эмоциональное состояние детей, задает темп и ритм движениям.

Название игр	Цель	Задача участников игры	Игровые действия

«Догнать соперника»	Научиться правильно выполнять основные движения на координационной лестнице, взаимодействовать в команде.	Перегнать вторую команду.	1. Поделить детей на две команды. 2. Каждой группе встать перед координационной лестнице. 3. По сигналу воспитателя выполнить задания в определенной последовательности: ходьба приставным шагом, учащенная ходьба, ходьба с подскоками и обычная ходьба.
«Вперед спиной»	Развитие координации движений, научиться взаимодействовать в команде.	Правильно выполнить задание и перегнать вторую команду.	1. Из «лесенок» сделать две параллельные «трассы». 2. Команде пройти «трассу» вперед спиной. 3. Определить победителя.
«Посадка картошки»	Развитие координации движений, быстроты, научиться взаимодействовать в паре.	В паре первыми закончить эстафету.	1. Расположить «лесенки»-«грядки» на противоположных концах зала. 2. Поделить детей на пары. 3. Играющим встать в две шеренги по одному возле своей линии старта, друг против друга. 4. На одной стороне зала в каждую ячейку «грядки» положить по одному мячу. 5. По сигналу первым игрокам перенести мячи на другой конец зала и положить в соответствующую ячейку, второму игроку из пары взять мяч и вернуть мяч на первую «грядку». 6. Победитель — пара, которая первой закончит эстафету.
«Передай мяч»	Развитие координации движений, научиться взаимодействовать в команде.	Правильно выполнить задание и перегнать вторую команду.	1. Играющим построиться в две колонны, в ячейки «лесенки». 2. Перед колоннами положить по одному мячу. 3. По сигналу «передай» первым в колоннах взять мячи и передать их через голову позади стоящим, затем повернуться лицом к колонне. 4. Получившему мяч передать его назад через голову, затем тоже повернуться лицом к колонне и т. д. 5. Победитель — команда, которая правильно передала и не роняла мяч.
«Кто скорее до флажка»	Развитие координации движений, быстроты,	Правильно выполнить задание и перегнать	1. Разделить игроков на две команды. 2. Построиться в колонну по одному возле «лесенки».

	научиться взаимодействовать в паре.	соперника.	3. Дать задание: по сигналу воспитателя выполняется упражнение на «лесенке». 4. Выполнив упражнение, бегом возвратиться в конец своей колонны. 5. Воспитателю отметить тех детей в каждой колонне, которые быстро и правильно справились с заданием.
«Аллигатор»	Развитие координации движений, быстроты, научиться взаимодействовать в паре и в команде.	Правильно выполнить задание и перегнать соперника.	1. Построить детей в две колонны по парам. 2. Перед ними на пол положить «скоростную лесенку». 3. По сигналу, первому игроку занять положение в упоре лежа на согнутых локтях. 4. Второму игроку взять ребенка руками за щиколотки, приподнимая, от пола. 5. Дети должны передвигаться вперед стоя боком к лесенке, перебирая руками: приставные шаги (из клеточки в клеточку). 6. Поменяться местами в паре. 7. Педагогу определить команду-победителя.
«Найди свой кубик»	Развитие координации движений, внимания, ориентировки в пространстве.	Первым добежать до своей ячейки и поднять свой кубик над головой.	1. За каждым ребенком закрепить ячейку «Лесенки» и цветной кубик. 2. По сигналу детям разбежаться, не толкаясь, в разные направления. 3. По второму сигналу остановить и закрыть глаза. 4. В это время воспитателю поменять кубики местами. 5. По третьему сигналу детям открыть глаза, бежать в свою ячейку и поднять кубик над головой. 6. Определить победителя.
«По местам»	Развитие координации движений, внимания, ориентировки в пространстве.	Сориентироваться в пространстве и добежать до своей ячейки.	1. Детям занять ячейку на скоростной лестнице и запомнить свое место. 2. Воспитатель подает сигнал. 3. Играющие должны разбежаться. 4. По второму сигналу воспитателя дети должны найти свое место и встать. 5. Воспитатель отмечает ребят, справившихся с заданием. 6. Игру повторить 2-3 раза.
«Повтори»	Научиться	Правильно	1. Первому ребенку показать

за мной»	правильно выполнять основные движения на координационной лестнице, развить самостоятельность, активность, творчество в движении.	повторить движение за ведущим.	движение на «Лесенке». 2. Всем детям повторить движение. 3. Ведущему выбрать ребенка, который лучше остальных повторил движение. 4. Дать каждому ребенку стать ведущим.
«Синхронное плавание»	Формировать умение ориентироваться в движении.	Правильно сделать движение.	1. Дети встают на «лесенке» на одинаковом расстоянии друг от друга. 2. Воспитатель дает инструкции по передвижению в пространстве одновременно всем детям. 3. Например, все сделали шаг вперед, шаг вправо, два шага влево, повернулись вправо, сделали шаг назад и т. д.
«Метко в цель»	Развитие координации движений, реакции на сигнал, ориентировки в пространстве	Набрать наибольшее количество очков.	1. Положить лестницы крест на крест. 2. Детям встать за чертой. 3. Каждый ребенок по очереди должен бросить мешочком с песком в ячейку лестница. 4. Подсчитать очки: попадание на пересечении лестниц и по краям — 5 очков, остальные клетки — 1-2 очка. 5. Победитель тот, кто первым наберет, например, 10 очков.
«Сверчок»	Развитие координации движений.	Выполнить прыжки, не допуская ошибок.	1. Прыжок левой ногой в первую ячейку, поставив другую ногу снаружи первой ячейки. 2. Прыжком правой ногой во вторую ячейку, поставив другую ногу снаружи ячейки. 3. Выполнить упражнение до конца лесенки.
«Прыгуны»	Развитие координации движений, ориентировки в пространстве.	Выполнить прыжки через одну ячейку, не допуская ошибок.	1. Детей поставить в две колонны с сохранением дистанции. 2. Дистанция между детьми — 2 прыжка. 3. Прыжки выполнять через ячейку.

ВАЛЕОЛОГИЯ.
ТЕМЫ ООД НАПРАВЛЕННЫЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ
ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗОЖ.

1. Какой я? (на кого похож, чем отличаюсь, что люблю, чем хочу заниматься).
2. Моя семья (влияние культурно – семейных ценностей на здоровье).
3. Природа - наш дом (отношение к природе).
4. Мальчик – девочка (гендерное воспитание)
5. Как мы слышим? (ухо, для чего оно, как ухаживать за ушами).
6. Мой дом (интерьер жилища, его значение для здоровья).
7. Здоровье и аккуратность человека (соблюдение элементарных навыков гигиены).
8. Глаза и мое здоровье (для чего необходимы глаза кто как видит, забота о зрении.)
9. Кожа и мое здоровье.
10. Зима и мое здоровье (зимняя одежда, культурно – гигиенические привычки).
11. Наше поведение и здоровье.
12. Дыхание и наша жизнь (легкие, почему мы дышим, как мы дышим, дыхание и речь).
13. Уход за больными.
14. Рот и мое здоровье (ротовая полость, уход за полостью рта, привычка брать в рот несъедобные предметы).
15. Вкус - здоровье и эмоции.
16. Питание и здоровье человека (органы пищеварения, витамины, здоровая пища).
17. Сердце и кровеносные сосуды.
18. Праздники и наше здоровье.
19. Мир растений и мое здоровье (лекарственные растения, ядовитые растения).
20. Лето и здоровье человека (как защищаться от насекомых, правила поведения на воде, солнечный удар).
21. Животные и здоровье (правила гигиены и безопасности при общении с животными).

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

Внедрение новых федеральных государственных стандартов позволяет организовать совместную деятельность детского сада и семьи и более эффективно использовать нетрадиционные формы работы. Для привлечения родителей в систему работы ДОО необходимо повышать компетентность родителей в вопросах стандартизации образования и активно сотрудничать с семьей по введению и реализации ФГОС ДО.

На сегодняшний день проблема взаимодействия ДОО и семьи по вопросам здоровья детей — одна из самых актуальных. Семье нужны поддержка и сопровождение.

Цель моей работы в этом направлении — оказывать помощь семье по созданию условий для воспитания детей дошкольного возраста и применение здоровьесберегающих технологий в повседневную жизнь семьи.

Для успешной работы с родителями я ежегодно провожу исследование семей воспитанников, используя такие методы, как анкетирование, беседы с родителями и детьми, наблюдения за детьми, тестирование и др.

Для сознательного участия родителей и педагогов ДОО в оздоровлении ребенка необходимы специальные знания. Причины частых заболеваний у детей, профилактика заболеваний, уход за больным ребенком, первая помощь и предупреждение осложнений — все эти вопросы мы рассматриваем на родительских конференциях, круглых столах. Кроме того, родители знакомятся с результатами диагностики состояния здоровья детей, их психомоторного развития, содержанием физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, делятся своим положительным опытом семейного воспитания, рассказывают о семейных традициях, которые помогают укреплению здоровья семьи.

Формы работы с родителями

Наименование	Цель	Формы проведения общения
Информационно-аналитические	Выявление интересов, потребностей, запросов родителей, уровня их педагогической грамотности.	Проведение социологических срезов, опросов.
Досуговые	Установление	Совместные досуги, праздники,

	эмоционального контакта между педагогами, родителями, детьми.	участие родителей и детей в выставках.
Познавательные	Ознакомление родителей с возрастными и физическими особенностями детей дошкольного возраста.	Семинары-практикумы, проведение собраний, консультаций в нетрадиционной форме, устные педагогические журналы.
Наглядно- информационные; информационно- просветительские.	Ознакомление родителей с работой дошкольного учреждения, особенностями воспитания детей.	Информационные проспекты для родителей, организация дней (недель) открытых дверей, мастер - классы.

Список литературы.

1. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду М.: Сфера, 2003 – 88 с.
2. Каштанова Т.В, Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении: практическое пособие М.:2002
3. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж, 2005 – 127 с.
4. Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. СПб, 2002 – 176 с.
5. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду М.: 2000 – 256 с.
6. Кочеткова И.Н.: Парадоксальная гимнастика Стрельниковой. - М.: Советский спорт, 1989
7. Никитина А.К., Лосева В.Н., «Дыхательная гимнастика по методу Бутейко» Москва «Здоровье», 1993.»
8. В.Ф.Базарный. «Зрение у детей. Проблемы развития» НОВОСИБИРСК «НАУКА» СИБИРСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ 1991
9. Психогимнастика. М. И. Чистякова М, 1990
- 10.Балансировочная доска Бильгоу для мозжечковой стимуляции. - http://www.sanatorymashuk.ru/lechenie/kognitivnyy_centra/balansiruyuschaya_doska_bilgou/ (06.2021)
11. Руководство к использованию скоростной лестницей, 2013. – 15 с., илл.
12. Абрамова Л.П., Бардышева Т.Ю., Моносова Е.Н. Орешек на ладошке: Массаж для пальчиков: Для детей 2-4 лет. - М: Карапуз, 2003-37с.
13. Шукшина С.Е. Я и мое тело: Пособие для занятий с детьми с практическими заданиями и играми. - М.: Школьная Пресса, 2004. - 48 с.
14. А. В. Семенович «Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза» Учебное пособие. М.: Генезис, 2007. 474с.

