**Семинар-практикум для педагогов**

**«Здоровьесберегающие технологии ДОУ в рамках реализации ФГОС ДО»**

**Аннотация**

Семинар-практикум разработан с целью повышения профессиональной компетенции педагогов в области применения здоровьесберегающих технологий. Педагогам предложены для ознакомления новые формы работы в образовательной области «Физическое развитие» с учетом ФГОС.

**Пояснительная записка**

Возникают новые методики, технологии, разрабатываются новые программы, но на первом месте всегда остаётся здоровье наших детей! Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, привычка к здоровому образу жизни, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности. Сегодня недостаточно тех мероприятий которые мы проводим обычно, т.е физминутки, игры и пальчиковые гимнастики. Необходимы новые формы и методы работы. Предлагаемые здоровьесберегающие технологии знакомы всем специалистам. Я предлагаю новый взгляд на традиционные средства оздоровления. В сочетании с методами здоровьесбережения, эти средства становятся действенной силой решения важнейших задач сохранения физического и психического здоровья.

Семинар-практикум рассчитан на педагогов с целью заинтересованности в работе по- новому. Моя позиция в воспитании такова: «Если мы будем учить детей так, как мы учили вчера, мы украдем у детей завтра». (Джон Дьюи)

**Цель:** повышение профессиональной компетенции педагогов в области применения здоровьесберегающих технологий.

**Задачи:**

1. Ознакомить с новыми формами работы.
2. Освоить на практике новые здоровьесберегающие технологии.

**Упражнение «Воздушный шар»**

(о ценности здоровья для человека)

Нарисуйте воздушный шар, который летит над землей. Дорисуйте человечка в корзине воздушного шара. Это Вы. Вокруг Вас ярко светит солнце, голубое небо. Напишите, какие 9 ценностей важные для Вас настолько, что Вы взяли бы их с собой в путешествие (например, деньги, здоровье, семья, работа, любовь и др.). А теперь представьте, что ваш воздушный шар начал снижаться и грозит скоро упасть. Вам нужно избавиться от балласта, чтобы подняться вверх. Сбросьте балласт, то есть вычеркните 3 (а потом еще 3) слова из списка. Что вы оставили в списке?

Все зачитывают по кругу свои жизненные ценности. Ведущий записывает их на доске. Если слова повторяются, то старший воспитатель ставит плюсы. Затем определяется рейтинг жизненных ценностей по количеству плюсов и по важности для присутствующих. Например, 1 место – здоровье, 2 место – семья и т.д. (в зависимости от выбора необходимо своими словами подвести к значимости здоровья в жизни людей)

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит очень остро. Такие словосочетания, как «здоровьесберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы всех педагогов ДОУ. Проблема оздоровления детей это не проблема одного дня и одного человека, а целенаправленная и систематически спланированная работа всего коллектива нашего учреждения на длительный срок.

В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения говорится, что здоровье - это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.

Здоровьесбережение – это активность людей, направленная на улучшение и сохранение здоровья, а также согласованность и единство всех уровней жизнедеятельности человека.

Технология (от греческих слов «techne» - искусство, умение и «logos» - учение, наука) - совокупность знаний и способов деятельности.

Таким образом, «Здоровьесберегающая технология» - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

**Выделяются три группы здоровьесберегающих технологий:**

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.
2. Технологии обучения здоровому образу жизни
3. Коррекционные технологии

*«Цветы здоровья»*

Уважаемые педагоги, перед вами набор различных слов. Нужно весь этот беспорядок превратить в три группы здоровьесберегающих технологий. У каждого цветка свое название – вид технологий. Вам нужно распределить технологии по группам.

Проверим.

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья: стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, минутки вхождения в день и минутки шалости, кинезиологические упражнения.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни: физкультурное занятие, проблемно-игровые ситуации (игротерапия), коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье», самомассаж.

3. Коррекционные технологии: арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика.

**Здоровьесберегающие технологии**

*1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья*

**Стретчинг**

Стретчинг (от лат. stretch) – комплекс упражнений на растягивание определенных мышц, связок и сухожилий, полезный и необходимый всем, независимо от возраста и степени развития гибкости, применяемый в системе массажа, в лечебной физкультуре. Стретчинг повышает двигательную активность, выносливость, снижает эмоциональное, психическое напряжение, улучшает настроение, создает ощущение комфорта и спокойствия, вырабатывает естественную сопротивляемость организма различным заболеваниям. В образовательной деятельности используются элементы игрового стретчинга. Стретчинг проводится не раньше, чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.

**Стретчинг со сказкотерапией**

*«Жадный император»*

Сегодня я расскажу вам сказку о жадном императоре (начинаю рассказывать сказку, одновременно разыгрывая ее):

Давным-давно за морем-океаном жил император. Был он очень жадным и больше всего на свете любил золото. По всей стране измученные и голодные люди добывали золото и везли его императору на слонах (ходьба обычная, руки на поясе. Затем на внешней стороне ступни), на верблюдах (на пятках), несли в мешках (полу присев) и складывали в высокие амбары (на носках, руки вверх).

Золото набралось так много, что император приказал построить себе роскошный дворец из чистого золота. Все комнаты во дворце были украшены золотом. Золотыми были: пол, потолок (Руки на поясе. Ноги на ширине плеч. Наклон вниз, поднять голову вверх), стены (потянуться правой рукой направо, затем левой – налево. Смотреть на пальцы рук), зеркала (подняться на носки. Руки через стороны вверх. Потрясти кистями, опустить руки с легким поклоном). Золотые колокольчики звенели от порывов ветра (Подняться на носки. Руки через стороны вверх. Потрясти кистями, опустить руки с легким поклоном).

Носил император парчовый расшитый золотом халат (правая рука на левом плече, повернуться на лево. Левая рука на правом плече, повернуться направо). Золотую шапку (круговые вращения головой вправо, затем влево). Даже подошвы его туфель были отлиты из золота (Руки на поясе. Ноги на ширине плеч. Правую ногу поставить на пятку, на носок. То же с левой ногой). Посуда, из которой ел император, была золотая. Слуги на золотых подносах разносили сласти (Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Руки перед собой ладонями вверх. Прыжки вокруг себя).

До того дошла жадность императора, что он приказал вырвать у себя четыре здоровых зуба и вместо них вставить золотые (сесть по-турецки и отдохнуть после прыжков). Но и этого было мало императору. Он увидел, что на постройку дворца пошло много золота и несколько амбаров опустело (Встать. Ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянуться, не отрывая пяток от пола). Кликнул он клич по всей стране: “Кто умеет превращать в золото разные вещи, пусть явится во дворец”. И вот явился старичок с длинной белой бородой. Взял императора за руки, стукнул по каждому его пальцу маленькой черной палочкой и пропал.

Вскочил император со своего трона (Ноги вместе, руки на поясе. Присесть, руки вперед, встать) и побежал в сад проверять силу волшебства. Бежит и притрагивается своими руками то здесь, то там (Присесть, руки в стороны, встать). И вот … нежные ароматные цветы и свежая зелень листьев превратились в мертвое золото.

Император считал себя самым счастливым человеком на земле. Он подбежал к бассейну с рыбками (Лечь на живот, руки вдоль туловища, ноги вместе. Прогнуться назад, руки вперед – в стороны. Ноги по очереди вверх-вниз). И только протянул он руку, как журчащая прозрачная вода превратилась в золото и рыбки тоже стали золотыми. Поймал император бабочку, и стала она золотой брошкой (Сесть по-турецки, ноги стопа к стопе. Пальцами рук обхватить стопы. Движения коленями вверх-вниз). А вот стрекозы успели улететь от императора и остались живыми (Встать на колени, руки вдоль туловища, ноги вместе. Поднять руки на уровень плеч и взмахивать вверх-вниз).

По саду гуляли жена и дочь императора. Он поспешил им навстречу, чтобы поделиться своей радостью (Лечь на спину, руки вдоль туловища, ноги вместе. Поочередно поднимать то правую, то левую ногу). Но как только он обнял дочь и дотронулся до жены, они превратились в холодные золотые статуи (Ноги вместе, руки вверх в замок. Круговые вращения туловищем право, затем влево). Как ни любил император золото, но все-таки он предпочитал иметь живую жену и живую дочь вместо этих золотых статуй (Ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклон вправо, наклон влево). Долго стоял опечаленный император в саду.

Наконец он захотел, есть и вернулся во дворец (Сидя на полу, развести прямые ноги, руки на поясе. Наклон к правой ноге, руками достать носок, выпрямиться. То же к левой ноге). Но стоило ему только поднести молоко к губам, как оно превращалось в золото. Протянул император руку за пирогом. Но пирог тотчас же стал золотым, твердым, как камень (Лежа на животе, подпереть руками голову. Ноги поочередно сгибать и разгибать в колене). Отчаявшись утолить голод, император отправился спать. Но как только он лег на постель, перина и подушка превратились в золото и стали твердыми. Он накрылся одеялом, но и оно стало холодным. Как лед. Так был наказан за жадность император.

Вам понравилась сказка? Кокой был император? Жадность – это плохо или хорошо? А среди вас есть жадины?

**Ритмопластика**

Проводится ее раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста. Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка

**Динамические паузы, физкультминутки, минутки здоровья**

Проводятся во время образовательной деятельности по 2-5 минут, по мере утомляемости детей и выполняют следующие функции: развлекательную, релаксационную, коммуникативную, воспитательную, обучающую, развивающую, коррекционную, лечебно-профилактическую.

**Подвижные и спортивные игры**

Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп.

Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр

**Релаксация**

Релаксация - (от лат. relaxatio) – это состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения после сильных переживаний или физических усилий. Это особенно актуально в современном образовательном процессе, когда у детей идет активная умственная деятельность и сопутствующие ей эмоциональные переживания. Гармонии. Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей.

Проводится в любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

Ритм жизни человечества в наше время вызывает огромное физическое и психологическое напряжение. Сколько ненужных, бесполезных движений мы делаем и подвергаем нервную систему излишней нагрузке. Физическая и умственная нагрузка, всплеск эмоции истощают организм и одного ночного отдыха ему недостаточно. Усталость тела мы чувствуем сразу, а вот на усталость мозга не всегда обращаем внимание. Если вы не можете сконцентрировать внимание на том, что делаете, это значит, ваш мозг устал и эффективно помочь ему может - релаксация. Уважаемые коллеги и сейчас я предлагаю вам немного расслабиться и получить удовольствие.

*Включается звуки лесного водопада*

*Закройте, пожалуйста, глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох. Расслабьтесь. Представьте себе жаркий летний день. Вы идете по лесной тропинке, вдыхаете аромат разнотравья, слушаете пение птиц… И вот вы слышите необычный звук. Вам интересно, что это, и вы идете на этот звук. И неожиданно перед вами появляется водопад. Несмотря на палящую жару, воздух здесь свежий. Капли воды попадают вам на лицо, руки… Вы делаете робкие шаги в воду и становитесь под водопад. Вода чистая и теплая. Струйки воды стекают на ваше лицо, волосы, мягко струятся по шее, спине, рукам, ногам. Они стекают и продолжают свой бег дальше. Постойте немного под водопадом — пусть вода омоет ваше лицо, тело, унесет все тревоги, неприятности, усталость… Вы чувствуете легкость во всем теле. Выйдите из водопада, пусть солнце согреет и обсушит вас… Пора возвращаться обратно. Оставьте в памяти те приятные впечатления, которые вам удалось получить от этого путешествия… Сделайте глубокий вдох, выдох. Откройте глаза. Потянитесь.*

**Пальчиковая гимнастика**

Способствует овладению навыками мелкой моторики. Помогает развивать речь. Повышает работоспособность коры головного мозга. Развивает у ребенка психические процессы: мышление, внимание, память, воображение. Снимает тревожность. К пальчиковой гимнастике не остается равнодушным ни один ребенок любого дошкольного возраста.

С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

Пальчиковая гимнастика ***«Ладошки»***

Разотру ладошки сильно,  
Каждый пальчик покручу.  
Поздороваюсь со всеми,  
Никого не обойду.

С ноготками поиграю,  
Друг о друга их потру.  
Потом руки «помочалю»,  
Плечи мягко разомну.

Затем руки я помою,  
Пальчик в пальчик я вложу,  
На замочек их закрою  
И тепло поберегу.

Вытяну я пальчики,  
Пусть бегут, как зайчики.  
Раз-два, раз-два,  
Вот и кончилась игра.

Вот и кончилась игра,  
Отдыхает детвора

**Гимнастика для глаз**

Глаза – важнейший орган, который надо беречь с раннего детства. В современных условиях это очень сложно. Телевизор, компьютер, а в старшем дошкольном возрасте и мобильный телефон - все это неотъемлемая часть жизни дошкольника. Мы, педагоги, понимаем, что оградить от этого дошкольника совсем нельзя, поэтому стараемся приспособиться к сложившимся обстоятельствам. Именно в таких условиях и необходимо научиться беречь зрение.

Регулярная гимнастика для глаз, так называемая физминутка, позволяет дать необходимый отдых глазам, повышает работоспособность зрения, улучшает кровообращение, предупреждает развитие некоторых заболеваний глаз, является профилактикой близорукости и дальнозоркости. Кроме того, любой учебный материал усваивается более эффективно.

Упражнения следует выполнять 2-3 раза за день по несколько минут. Комплекс гимнастики составляется с учетом возраста ребенка, проводится в игровой форме. Детей уже с 2-х лет надо обучать различным упражнениям для глаз, превратив их в игры, а затем — в привычку в них играть.

Гимнастика для глаз может проводиться с предметами (например, работа с расположенными на стенах карточками). Дети выполняют ряд заданий: отыскивают на стенах картинки, являющиеся ответом на загадку; находят изображения предметов, в названиях которых есть нужный звук и т.д. Могут использоваться специальные поля, например, изображение каких-либо цветных фигур (овал, восьмерка, волна, спираль, ромб и т.д.) или причудливо перекрещенные линии разных цветов толщиной 1 см. Этот плакат размещается выше уровня глаз в любом удобно месте. Дети начинают «пробегать» глазами по заданной траектории. При этом каждому упражнению желательно придавать игровой или творческий характер. Можно на кончик указки прикрепить бабочку или персонажа по теме и отправиться в путешествие.

Существуют специализированные электронные программы, направленные на снятие напряжения и коррекцию зрения.

Гимнастика для глаз проводитсяежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

**Гимнастика для глаз *«Стрекоза»*:**

Вот какая стрекоза – Как горошины глаза! *(пальчиками сделать очки)*

Влево – вправо, назад – вперед *(смотрят глазами вправо-влево)*

Ну, совсем, как вертолет *(круговые движения глаз)*  
Мы летаем высоко (смотрим вверх,  
Мы летаем низко *(смотрим вниз)*.  
Мы летаем далеко (прищурить глаза,

Мы летаем близко *(поморгать быстро глазами)*.

**Дыхательная гимнастика**

Важное место в физической культуре дошкольников занимают специальные дыхательные упражнения, которые обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру. От дыхания во многом зависят здоровье ребенка, его физическая и умственная деятельность.

Дыхательная гимнастика играет огромную роль в закаливании детей.

В образовательной деятельности используются отдельные доступные упражнения, органично вплетающиеся в образовательный процесс. В основном, эти упражнения основаны на носовом дыхании. К сожалению, некоторые дети дышат через рот. Если дети не будут дышать через нос, то не получат достаточно умственного развития, так как носовое дыхание стимулирует нервные окончания всех органов, находящихся в носоглотке.

В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

Упражнение на развитие дыхания *«Кашка»*:

Кашка на плите пыхтела:  
*«Пых-пых, пых-пых!»* Спокойно.  
Разговаривать хотела:  
*«Пых-пых, пых-пых!»* Радостно.

Но никто ее не слушал:  
*«Пых-пых, пых-пых!»* Жалобно.  
Все хотели кашку скушать:  
*«Пых-пых, пых-пых!»* Грустно.

Кашка очень рассердилась:  
*«Пых-пых, пых-пых!»* Сердито.  
Рассердилась… и сварилась:  
*«Пш-ш-ш.»* Удивленно, показывают, как снимают с кастрюли крышку.

**Гимнастика бодрящая**

Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ.

**Занятия из серии «Здоровье»**

1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста

Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития

**«Минутка шалости»**  будят двигательное воображение – основу творческой осмысленной моторики, что обеспечивает одушевление детских движений. Имитируя различные движения, ребенок естественно «преображается»

Минутки шалости относятся к технологии сохранения и здоровья детей дошкольного возраста, применяемые в образовательной деятельности.

**Кинезиологические упражнения**

Комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие, когда полушария обмениваются информацией, происходит синхронизация их работы. В ходе систематического использования кинезиологических упражнений у ребенка развиваются межполушарные связи, улучшается память и концентрация внимания, наблюдается значительный прогресс в управлении своими эмоциями. В случае, когда детям предстоит интенсивная нагрузка, педагог может начать работу с кинезиологических упражнений.

*2. Технологии обучения здоровому образу жизни*

**Утренняя гимнастика** проводится ежедневно 6-8 мин. с музыкальным сопровождением. Музыка сопровождает каждое упражнение. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.

**Физкультурные занятия**проводятся 3 раза в неделю по 20-25 мин. в соответствии программой, по которой работает ДОУ (традиционные, сюжетно-игровые, интегрированные оздоровительные). Они направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. А присутствие музыки на занятиях способствует улучшению психологического и физиологического состояния организма ребёнка.

**Серия игровых занятий «Азбука здоровья».** Занятия проводятся 1 раз в неделю в форме кружковой работы. Мною разработана система валеологического воспитания дошкольников и формирования представлений детей о здоровом образе жизни. Внедрение разработанных занятий с применением нетрадиционных методов и приёмов позволило повысить интерес ребёнка к получению валеологических знаний, увлечь игровым сюжетом и необычным содержанием. У детей легко формируется понятие о том, что каждый человек должен сам заботиться о себе и своём здоровье. Расширяется представление о том, как нужно заботиться о сохранении здоровья.

**Проблемно-игровые ситуации (игротреннинги и игротерапия)**

В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

**Коммуникативные игры**

1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста.Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.

**Занятия из серии «Здоровье»**

1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста. Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития

**Самомассаж**

Наиболее простым, доступным пониманию и исполнению ребенка является массаж и самомассаж. При систематическом массаже усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами, нормализуется мышечный тонус, происходит стимуляция тактильных ощущений. Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. Для детей самомассаж - это профилактика сколиозов, простудных заболеваний, вегетативных дистоний. Он благоприятствует психоэмоциональной устойчивости к физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм. Самомассаж проводится в игровой форме ежедневно в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке и в любое время способствуют изменению позиции ребенка из объекта в субъект педагогического воздействия, а это гарантия успеха реабилитационной, коррекционной и развивающей работы.

В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму.

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

   Используются упражнения: катание одного грецкого ореха или шарика, катание ребристого карандаша, имитация скатывания колобка, палочек, как в лепке, сжимание резиновых игрушек разной плотности и др.

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

   Поскольку у дошкольников преобладает конкретно-образное мышление, ко многим массажам придуманы стихотворные тексты.

*Самомассаж с прищепками*

Бельевой прищепкой на ударные слоги стиха поочередно «кусаем» ногтевые фаланги: от указательного к мизинцу и обратно. После первого двустишья – смена рук. Необходимо проверить, чтобы прищепки были не слишком тугие.

Кусается сильно котенок – глупыш,

*Он думает: это не палец, а мышь.*

*- Но я же играю с тобою малыш!*

*- А будешь кусаться – скажу тебе «кыш»!*

Их содержание и ритм максимально приближены к характеру самого движения, чтобы у ребенка возникал конкретный образ.         Начинать следует с согревающих движений, делающих мышцы более податливыми,          а движения безболезненными.

По тексту стихотворения дети выполняют шлепки ладонями:

Вот у нас игра какая:  
Хлоп, ладошка, *(Хлопки в ладоши.)*  
Хлоп, другая!  
Правой, правою ладошкой *(Шлепки по левой руке от плеча к кисти.)*

Мы пошлепаем немножко. *(Шлепки по правой руке.)* А потом ладошкой левой  
Ты хлопки погромче делай.  
А потом, потом, потом *(Легкое похлопывание по щекам.)*  
Даже щечки побьем.

Вверх ладошки! Хлоп! Хлоп! *(Хлопки над головой.)*  
По коленкам — шлеп, шлеп! *(Хлопки по коленям.)*  
По плечикам теперь похлопай! *(Шлепки по плечам.)*  
По бокам себя пошлепай! *(Шлепки по бокам.)*

Можем хлопнуть за спиной! *(Шлепки по спине.)*  
Хлопаем перед собой! *(Шлепки по груди.)*  
Справа — можем! Слева — можем!  
И крест-накрест руки сложим! *(Поколачивание по груди справа, слева.)*

И погладим мы себя.

Вот какая красота. *(Поглаживание по рукам, груди, бокам, спине, ногам.)*

**Точечный самомассаж**

Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста. Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал.

**Активный отдых** (физкультурный досуг, физкультурный праздник, музыкальный досуг, «День здоровья»). При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более раскованно, чем на физкультурном занятии, и это позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом используются те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях. Физкультурные праздники и досуги обязательно сопровождаются музыкой: это благотворно влияет на развитие у детей чувства прекрасного, закрепляет умения двигаться под музыку, понимать характер музыкального произведения, развивает музыкальный слух, память.

На участке детского сада имеется спортивное оборудование, которое позволяет обеспечить максимальную двигательную активность детей на прогулке.

*3. Коррекционные технологии*

**Арттерапия**

Арттерапия-лечение искусством, творчеством увлекает детей, отвлекает от неприятных эмоций, подключает эмоциональные резервы организма. Работа с природными материалами – глиной, песком, водой, красками. Арттерапевтические техники, помогающие снять нервное напряжение и подключить внутренние резервы организма ребенка таких как: красочная живопись с помощью пальцев, красочная живопись с помощью ног, живопись с помощью пальцев на песке, крупе (манка, овсянка, горох и т.д.), отпечатки рук на прохладном, теплом песке.

Арттерапия проводится сеансами по 10-12 занятий по 30-35 мин. со средней группы

Занятия проводят по подгруппам 10-13 человек, программа имеет диагностический инструментарий и предполагает протоколы занятий.

Педагогическая арттерапия - это волшебная страна. Там ребенок научится быть самим собой, станет понимать чувства других, и использовать эмоции в качестве средства общения. Помогут нам справиться с трудностями волшебство, юмор и справедливое отношение к добру и злу, живущих в сказках, завораживающие и удивительные звуки музыки, а так же богатство образов и красок произведений великих художников и самих малышей. К душе каждого ребенка важно найти особый ключик. Наполняя внутренний мир малыша яркими впечатлениями, помогая ему овладевать разнообразием техники и приемами рисования, радуюсь каждой новой удаче вместе с ним. Все дети очень любят рисовать. В своих маленьких шедеврах они передают свое отношение к окружающему миру и дают возможность выплеснуться своему "Я".

Изотерапия имеет индивидуальную коррекционно-развивающую направленность, и успешно применяется для детей с проблемами социальной адаптации, эмоционально-волевой неустойчивостью, заниженной самооценкой, низкой работоспособностью, нарушениями в поведении. Использование искусства в качестве терапевтического фактора в образовании доступно для педагогов, причем специальные медицинские знания для этого не требуются.

*Рисование клубком*

Цели: повышение самооценки детей с симптомом «Я не умею рисовать», развитие

креативности. Методику можно использовать как в индивидуальной, так и в групповой

работе.

Необходимые материалы: клубок ниток или веревки.

Ход работы: педагог должен размотать клубок ниток и показать детям, каким образом

создавать на полу или столе узоры или картины. Затем клубок берет по очереди каждый

ребенок и, разматывая его, создает композицию. Отрывая нить, передает клубок

следующему. После того, как созданы все композиции, можно обсудить то, что

получилось.

**Технологии эстетической направленности**

Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. Для всех возрастных групп. Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса.

**Технологии музыкального воздействия**.

Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр. регулярное проведение музыкальных пауз на занятиях. Положительно влияет на развитие творческих способностей, на оздоровление музыка Моцарта, его современников, музыка барокко с ритмическим размером 60 – 64 такта в минуту.

Проводятся в различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.

**Технологии воздействия цветом**проводится как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач. Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

**Сказкотерапия**. Сказка – любимый детьми жанр. Она несёт в себе важное психологическое содержание «любовь, добро и счастье», переходящее от одного поколения к другому и не утрачивающее со временем своего значения. Она даёт первые представления ребёнку о возвышенном и низменном, прекрасном и безобразном, нравственном и безнравственном. Сказка трансформирует героя, превращая слабого в сильного, маленького во взрослого, наивного в мудрого, этим самым открывает ребёнку перспективы собственного роста. Сказка дарит надежду и мечты – предощущение будущего. Становится неким духовным оберегом детства. Сказкотерапия проводится2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста.

Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей

**Психогимнастика**

 Порой нам стоит огромных усилий контролировать свои эмоции, сдерживаться, скрывать их от посторонних. Чтобы научить малыша сдерживать, контролировать свои эмоции, дайте ему почувствовать этот "контроль" и как он "работает" в игровой форме. Вам могут пригодиться в трудную минуту эти упражнения на расслабление, снятие напряжения, создание игровой ситуации. Снятие эмоционального напряжения. Упражнение детей в умении изображать выразительно и эмоционально отдельные эмоции, движения, коррекция настроения и отдельных черт характера, обучение ауторелаксации. Прежде всего, такие занятия показаны детям с чрезмерной утомляемостью, истощаемостью, непоседливостью, вспыльчивым, замкнутым, с неврозами, нарушениями характера, легкими задержками психического развития и другими нервно-психическими расстройствами, находящимися на границе здоровья и болезни. Психогимнастика, прежде всего, направлена на обучение элементам техники выразительных движений, на использование выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств и на приобретение навыков в само расслаблении. Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражения. Психогимнастика проводится 1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин. Занятия проводятся по специальным методикам.

Таким образом, используя каждую из рассмотренных технологий мы одновременно решаем несколько задач: повышаем результативность воспитательно-образовательного процесса, формируем у педагогов ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.  А главное – всё это доставляет огромное удовольствие.

Спасибо за внимание. Надеюсь, что полученная информация была для Вас интересной и полезной.