

ПРИНЯТА
решением Педагогического Совета
МБДОУ ДС «Золотой ключик» г.Волгодонска
протокол от 26.08.2026 г. № 1

ПРИНЯТА
решением Управляющего Совета
МБДОУ ДС «Золотой ключик» г.Волгодонска
протокол от 03.09.2026 г. № 1

Подписан цифровой подписью:
МБДОУ
Лекарева Галина Викторовна
DN: O="МБДОУ ДС ""Золотой
ключик"" г.Волгодонска", CN=
Лекарева Галина Викторовна, E
=ds-klu4ik@yandex.ru
Расположение:
Дата: 2026.09.17 14:36:23+03'00'

**Авторская рабочая программа
физкультурно-оздоровительной работы
с детьми «Крепыш»**

Составитель:
Инструктор по физвоспитанию: Лунякина О.В.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.

1. СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ФИЗИЧЕСКОГО
РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ.

2. ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА.

3. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

4. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ДЕТЕЙ ДОУ.

ПРИЛОЖЕНИЕ.

ЛИТЕРАТУРА.

ВВЕДЕНИЕ

«Здоровье — главный приоритет детства». Этот принцип определяет стратегию современного дошкольного образования, направленную на создание условий для гармоничного физического и психоэмоционального развития ребенка. Миссия ДООУ сегодня — не просто физическое воспитание, а формирование у дошкольников культуры здорового образа жизни как основы благополучия на всю жизнь.

В дошкольный период закладывается фундамент физического и психологического здоровья: совершенствуются адаптационные механизмы организма, происходит интенсивное развитие крупной и мелкой моторики, расширяется диапазон двигательных умений. Важной задачей становится привитие навыков самообслуживания и гигиенической культуры, которые перерастают в осознанное отношение к собственному здоровью и безопасности.

В условиях реализации ФОП ДО современное образование опирается на принципы вариативности и субъектности. Педагогические коллективы сегодня проектируют образовательный процесс, исходя из индивидуальных потребностей детей и запросов семьи. Прогресс в этой области связан с интеграцией современных здоровьесберегающих технологий, использованием цифровых инструментов и поиском новых дидактических решений, которые делают образовательную среду максимально эффективной, гибкой и безопасной.

«Понятие «здоровье» в контексте современного образования выходит за рамки привычного определения ВОЗ, рассматривающего его как состояние полного физического, психического и социального благополучия. Сегодня мы трактуем здоровье как интегративную характеристику личности, которая является фундаментом для успешной социализации и самореализации ребенка.

Опираясь на гуманистический и культурологический подходы (В.И. Бондин, А.Я. Иванюшкин и др.), мы рассматриваем здоровье не только как отсутствие заболеваний, но и как ценностный ориентир. Для дошкольника это означает формирование «культуры здоровья»: способности к самопознанию, осознанному выбору безопасного поведения и выстраиванию гармоничных отношений с окружающим миром.

В образовательном процессе ДООУ мы создаем условия для того, чтобы ребенок учился «слышать» свой организм, эмоционально регулировать свое состояние и продуктивно взаимодействовать с социальной и природной средой. Таким образом, наша педагогическая стратегия направлена на воспитание целостной личности, обладающей внутренним ресурсом для гармоничного развития, ответственного отношения к себе и созидательного взаимодействия с миром».

Опираясь на постулат академика Н.А. Амосова о том, что образ жизни является определяющим фактором здоровья (более 50%), мы переносим акцент с пассивного «оберегания» ребенка на активное формирование у него навыков здоровьесозидающего поведения. В условиях, когда факторы среды или наследственности не всегда поддаются внешнему воздействию, воспитание

осознанной потребности в здоровом образе жизни становится нашей стратегической задачей.

Реализация данной задачи в ДОО строится через внедрение современных здоровьесберегающих технологий, интегрированных в образовательный процесс. Мы не просто создаем условия для профилактики — мы проектируем среду, в которой ребенок получает опыт саморегуляции, физической активности и радости познания. Таким образом, наша работа созвучна приоритетам государственной политики: сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения является не только социально значимой целью, но и базовым условием успешности реализации Федеральной образовательной программы».

«Нормативно-правовой основой нашей работы по сохранению и укреплению здоровья воспитанников являются положения Федерального закона «Об образовании в РФ», Конвенции о правах ребенка и другие международные и национальные акты, закрепляющие право каждого ребенка на безопасные условия развития и охрану здоровья. Эти документы задают вектор нашей деятельности: создание здоровьесберегающей среды, где право ребенка на физическое и психоэмоциональное благополучие реализуется через системный подход.

Ключевым принципом современного дошкольного образования является партнерское взаимодействие с семьей. Мы рассматриваем родителей как активных субъектов образовательного процесса, чье участие необходимо для формирования у детей устойчивых навыков здорового образа жизни. Роль педагога в этом тандеме — быть навигатором, помогающим семье осознать ценность здоровья и выстроить оптимальный маршрут развития ребенка.

Интеграция усилий педагогов и родителей позволяет нам обеспечить не просто «уход» за ребенком, а «восхождение» дошкольника к культуре здоровья. Это подразумевает организацию такой совместной деятельности, в которой ребенок получает опыт безопасного поведения, учится эмоциональной саморегуляции и осознанно относится к собственному ресурсу здоровья. Таким образом, наша работа направлена на создание единого пространства ценностей, где здоровье становится фундаментом для полноценного развития личности ребенка как полноправного участника современного общества».

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ: Формирование у воспитанников ДОО устойчивой компетенции здорового образа жизни как основы для их полноценного развития и благополучия.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

1. **Проектирование образовательной среды**, способствующей целостному физическому, психическому и социальному развитию детей, а также их оздоровлению.
2. **Формирование у дошкольников системных представлений** о компонентах здорового образа жизни и их значимости.

3. **Развитие у детей когнитивных навыков и практических умений** для самостоятельного применения способов сохранения здоровья в повседневной жизни.
4. **Создание условий для становления культуры здоровья** как неотъемлемой части личностного развития каждого ребенка.

ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

- **Личностно-ориентированный принцип:** Обеспечение индивидуального образовательного маршрута, способствующего развитию личности, готовой к активному сохранению своего здоровья в условиях меняющейся среды.
- **Деятельностный принцип:** Активное вовлечение детей в практическую деятельность, направленную на укрепление и сохранение собственного здоровья, с опорой на их инициативу и самостоятельность.
- **Системно-деятельностный подход:** Комплексное и последовательное применение здоровьесберегающих технологий на всех уровнях образовательного процесса, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.
- **Принцип единства развития и воспитания:** Опора на естественные физиологические и психологические закономерности развития ребенка, интеграция оздоровительных мер в общий контекст образовательной деятельности.
- **Вариативность и адаптивность:** Гибкое моделирование образовательной среды и педагогических практик, учитывающее индивидуальные особенности каждого ребенка и динамику его развития.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

- **Сформированность компонентов культуры здоровья** у воспитанников, проявляющаяся в осознанном отношении к своему благополучию.
- **Развитие у детей целостного представления о собственном организме** и освоение практических навыков самообслуживания и гигиенического ухода.
- **Демонстрация воспитанниками положительного эмоционально-личностного отношения** к своему здоровью, телу и активному участию в здоровьесберегающей деятельности.
- **Положительная динамика показателей заболеваемости** (снижение или стабилизация на низком уровне) в сравнении с исходными данными.
- **Повышение уровня физической подготовленности** (отмеченный прирост в развитии ключевых физических качеств) и достижение возрастных норм развития основных психических функций.
- **Развитие компетенции «жизнестойкости»:** способность воспитанников применять накопленный двигательный опыт и знания для поддержания здоровья и обеспечения личной безопасности в различных жизненных ситуациях.

I. СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ.

В ДОУ создана материально-техническая база для оздоровления и физического развития детей:

- спортивный зал;
- спортивная площадка;
- музыкальный зал;
- кабинет психолога;
- процедурный кабинет;
- спортивный инвентарь, тренажеры.

В каждой группе имеется спортивный уголок, двигательные и модульные игрушки, рекламные проспекты здоровья с медицинской и психологической информацией для родителей.

В группах и в помещениях общего пользования создана развивающая среда в соответствии с требованиями ФГОС ДО и реализуемой программы.

В дошкольном учреждении благоприятные санитарно-гигиенические условия, обеспечивается заботливый уход за детьми, пребывание на свежем воздухе и питание по санитарным нормам. Систематически проводятся утренние разминки, закаливающие мероприятия. Во всех возрастных группах уделяется большое внимание воспитанию культурно-гигиенических навыков, правильной осанки, коррекции плоскостопия.

В режиме дня предусмотрена работа секций по акробатике и факультатива по аэробике. При организации занятий определяется предельная дозировка нагрузки на каждого ребенка, эффективно используются наиболее продуктивные для умственной работы дни недели и время дня; обеспечивается отдых в ходе занятий и между ними, включаются задания разного уровня сложности.

Физическое воспитание осуществляется с дозированной физической нагрузкой в соответствии с уровнем здоровья. В режиме дня предусмотрена работа кружка по акробатике и факультатив по аэробике.

II. ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА.

Здоровье является важнейшим интегральным показателем, отражающим основные биологические характеристики ребенка, перенесенное ребенком острое или вялотекущее хроническое заболевание не проходит для детского организма бесследно, под влиянием болезни дезорганизуются основные функции организма, изменяется его реактивность истощается, становится более ранимой нервная система, появляется неадекватная реакция на обычные раздражители. Поэтому важно выделить детей с повышенным риском заболевания, активно воздействовать на неблагоприятные факторы, проводить целенаправленно лечебно - оздоровительную работу.

Успешная реабилитация при ряде заболеваний возможна только при длительном систематическом и целенаправленном комплексе воздействия на организм ребенка.

Эти факторы и заложены в систему обслуживания детей в нашем саду.

Лечебно – оздоровительная работа, которая проводится, представляет собой комплекс медико – педагогических мероприятий, направленных на раннее выявление отклонений в состоянии физического и психологического развития ребенка, коррекцию выявленной патологии, а также предупреждение рецидивов хронического заболевания.

Дети, поступающие в наше дошкольное учреждение, предварительно осматриваются участковым педиатром и узкими специалистами.

Врач ДООУ при приеме ребенка в беседе с родителями выявляет анамнез жизни ребенка, проводит педиатрический осмотр и дает комплексную оценку состояния здоровья (соответственно группам здоровья 1-2-3), намечает индивидуальные оздоровительные профилактические мероприятия.

Для более точной оценки состояния здоровья ребенка мы предлагаем родителям скрининг - тестирование (приложение 3). Вопросы 1-9 направлены на выявление возможной патологии нервной системы, 10-11- возможных заболеваний сердечно – сосудистой системы, 12-14- носоглотки, 15 – 20 - органов питания, 21 – 22 - почки, 23 – 25 - аллергии.

Результаты анкетного опроса обобщаются медицинской сестрой дошкольного учреждения, при обобщении результатов медицинская сестра подчеркивает номера вопросов, на которые получен положительный ответ. После этого дошкольного учреждения изучает результат опроса и дает предварительное заключение по его истокам, на основании этого заключения врач отбирает детей, нуждающихся в обслуживании и после осмотра решает вопрос о необходимости дополнительных исследований, консультаций специалистов: невропатолога, отоларинголога, ревматолога, гастроэнтеролога, нефролога, аллерголога.

Ведущими параметрами, отражающими состояние физического развития детей, считают длину и массу тела. Длина тела является характеризующим процессом роста детского организма, масса тела свидетельствует о развитии костно- мышечного аппарата, подкожно – жировой клетки внутренних органов.

Длину тела измеряют при помощи деревянного ростомера, касаясь его пятками, ягодицами и межлопаточной областью, голова ребенка в положении, при котором нижний край глазницы и верхний край уха, расположены в одной горизонтальной плоскости. Подвижную планку ростомера опускают до соприкосновения с головой ребенка (без надавливания). Необходимо следить за тем, чтобы ребенок не прислонялся затылком к вертикальной стойке ростомера.

Массу тела определяют на медицинских весах, при помощи взвешивания ребенок стоит на середине весов лицом к исследователю. Необходимо следить, чтобы он входил на площадку и сходил с нее при неподвижно закрепленном коромысле весов.

Для индивидуальной оценки физического развития мы пользуемся методическими рекомендациями по оценке физического развития детей. Использование таблиц по весовым показателям позволяет определить варианты физического развития детей:

1. Нормальное физическое развитие (масса тела в пределах нормальных вариантов относительно роста)
2. Отклонения в физическом развитии:
 - а) дефицит массы тела (масса тела меньше значений минимального предела

- нормы относительного роста).
- б) Избыток массы тела (масса тела больше значений максимального предела нормы относительно роста).
- с) Низкий рост – вариант роста, меньше указанных в таблице.

Антропометрические изменения проводятся ежеквартально детям от 1 до 3 лет, один раз в полугодие от 3 до 7 лет. Все данные заносятся в антропометрический журнал.

Впервые поступающим детям медики совместно с психологом и воспитателем разрабатывают план адаптационного периода, который играет большое значение для состояния здоровья ребенка, в первую очередь для иммунной системы и нервно – психической сферы. В период адаптации у ЧБД, учитывая сниженные резервные возможности защитных сил организма, следует ожидать отрицательные проявления адаптационного синдрома (изменение поведения и эмоциональной настроенности нарушение аппетита и сна и снижение сопротивляемости к заболеваниям замедление темпов психофизического развития и др.). Поэтому в целях ослабления этих проявлений, профилактики переутомления и перевозбуждения нервной системы ребенка назначается щадящий режим.

В группе имеются журналы здоровья, где отражены рекомендации узких специалистов по работе с детьми групп «Д» - II, «Д» - III, таблицы утомляемости, элементы дыхательной гимнастики, комплекс точечного массажа, упражнения для закаливания.

РЕКОМЕНДАЦИИ УЗКИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ НАХОДЯЩИХСЯ НА ДИСПАСЕРНОМ УЧЕТЕ

диагноз	Рекомендации врача	Рекомендации психолога	Рекомендации физрука
Косолапость, пупочная грыжа	следить за осанкой, походкой. не допускать физ. нагрузок	соблюдать режим дня, побуждать ребенка к игре, ребенка обрывать нельзя.	игры, ходьба на носках и пятках. Игры, не связанные с переносной тяжести.
соматически ослабленные дети туб. инфицирован ные дети	не допускать переохлаждения, переутомление смена постельного белья после сна и прогулок	соблюдать режим дня с пониманием относится к активности ребенка говорить с ребенком тихим голосом не требовательную развивать сосредоточенное внимание	после болезни игры более спокойные «Перенеси предмет» «Кот и воробышки» больше давать дыхательной гимнастики через 2 недели нагрузка 100%
анемия ФСШ	не допускать переутомления	соблюдать режим дня побуждать к игре	игры малой подвижности «Ладушки», «Найти флажок», «Зайчика».
гипотрофия	не допускать переутомления	соблюдение режима дня нельзя резко обрывать ребенка	

кардиопатия, синдром гипервозбудимости	наблюдать за утомляемостью ребенка во всех видах деятельности	спокойный вид деятельности важно развивать общительность развивать склонность к совместному труду нельзя повышать голос на ребенка и наказывать	дыхательная гимнастика, не связанная с задержкой дыхания игры более спокойные «Море волнуется», «Перелет птиц», «Мышеловка».
дефект грудной клетки	следить за осанкой и нагрузкой	развивать общительность привлекать к совместной деятельности	не поднимать тяжести ходьба на носках пятках упражнение с переноской предметов стопами
инфекция мочевых путей	исключить переохлаждение переутомление и физ нагрузки	соблюдать режим дня не потирать ребенка использовать спокойные игры	игры, не связанные с прыжками
диатез, аллергия, бронхиальная астма	при первых признаках обострения сообщать медсестре	привлекать ребенка к совместной деятельности необходимо поддерживать положительные эмоции проявлять чуткость	дыхательная гимнастика игры со словами «Поезд», «Зайка»

ОЗДОРОВЛЕНИЕ ДЕТЕЙ НА ОСЕННЕ – ЗИМНИЙ ПЕРИОД

1. Соблюдать температурный режим воздуха, график проветривания.
2. План оздоровления на всех детей и ЧБД.
3. Разнообразие питания, витаминизация 3-го блюда (овощи, фрукты согласно возрастным нормам).
4. Хожение по ребристым поверхностям (массаж стоп) - 2 раза в день.
5. Массаж по Рудневу до 5 лет.
6. Массаж по Уманской до 7 лет.
7. Аурико – массаж области ушей для повышенного иммунитета.
8. Обучение детей, воспитателей приемам точечного массажа.
9. Оздоровление ЧБД согласно назначениям врача, а также оздоровление переболевших детей (бронхит пневмония) по назначению врача.
10. Насыщение воздуха фитонцидами (чеснок лук).

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ В ГРУППЕ ПРИ ГРИППЕ

1. Во время приема детей каждое утро осматривать слизистую носоглотки измерять температуру тела.
2. Результаты осмотра фиксировать в фильтровом журнале.
3. В период эпидемии гриппа запрещаются массовые мероприятия.
4. Воздушные ванны с утренней гимнастикой продолжением 10 – 15 минут при температуре 18- 20 градусов.
5. Проветривание групп производится по графику.
6. Сотрудники работают в масках во время приема детей меняют согласно графику смены масок.
7. Прогулки на открытом воздухе не менее 4 – х часов.

8. Насыщение воздуха в группе фитонцидами (лук, чеснок, нарезанный в блюде).
9. Ношение кулончиков с нарезанным чесноком внутри.
10. Дневной сон в хорошо проветренной спальне.

ФИЗИОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ

№ п\п	Мероприятия	Сроки
3.	Точечный массаж по Рудневу	2 раза в год на весь период карантина
4.	Точечный массаж по Уманской	2 раза в год на весь период карантина
5.	Хождение по ребристой дорожке	постоянно
6.	Аурино массаж (обл. ушей для повышения иммунитета)	постоянно 2 раза в год

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ ПО РУДНЕВУ (для детей раннего возраста)

Проводится в осеннее – зимний период с целью профилактики ОРЗ и гриппа.

1 зона – середина надбровья

2 зона – область гайморовых пазух

3 зона – середина подбородка

4 зона – область сосцевидных отростков (выступающая часть за ухом)

5 зона - между 1 и 2 пальцем кистей

АНТИГРИППОЗНЫЙ МАССАЖ ПО УМАНСКОЙ

Проводится в осеннее – зимний период с целью профилактики 2 – 3 раза в день. При кашле насморке каждые 40 минут по 10 – 15 секунд на каждую зону.

Проводится массирование 9 биологически активных зон кончиками пальцев (среднего пальца).

1 зона – между серединой и концом грудины.

2 зона – яремная впадина (давление пальцем минимальное).

3 зона – сонные артерии (на шее) движения поглаживающие, давление минимальное.

4 зона – область носа и гайморовы пазухи.

5-6 зоны – от 1 шейного позвонка до 1 грудного позвонка.

7 зона – область надбровья.

8 зона – козелок уха.

9 зона – на тыльной поверхности кисти между пальцами (снимает головную боль и усталость).

Грудку мы слегка надавим,
Шейку гладить мы начнем
Сзади косточку найдём

И под косточкой помнём,
Мы над глазками надавим
Бровки мы потрём слегка,

Ушкам сделаем зарядку,
Носик вычистим вот так.
Каждый пальчик разотрём

Здесь вот ямочку найдём,
Ручки гладим мы слегка
Отдохнуть теперь пора

Аурико – массаж (в области ушей) Детям с 5 до 7 лет

Цель – повышение иммунитета

Проводится 5 минут всего 20 сеансов

1. растирание околоушной области.
2. вибрирующее расстояние наружного слухового прохода.
3. растирание завитка уха.
4. надавливание на козелок уха.
5. оттягивание мочек вниз.
6. оттягивание ушной раковины вверх.
7. растирание околоушной области.
8. вибрация наружного слухового прохода с платочком.

Точечный массаж проводится как правило утром до завтрака и в свободные минуты в течение дня, особенно в период повышения заболеваемости ОРВИ. В межэпидемический период проводятся занятия по закреплению знаний точечного массажа.

ЗАКАЛИВАНИЕ

Известно, что одним из средств неспецифической защиты организма является закаливание. При закаливании здоровых детей важно использование комплекса средств сочетания закаливания водой, воздухом, солнцем в различных вариантах и соотношениях. Одним из главных принципов закаливания является индивидуальный подход к выбору закаливающих процедур. Воспитатель вместе со своим помощником активно участвует в проведении всех процедур, которые рекомендованы. Осуществляют закаливающие мероприятия в группах сначала под наблюдением медицинской сестры, а затем самостоятельно.

В комплекс оздоровления детей входит просветительная работа с родителями. Для родителей вывешиваются санитарные бюллетени, проводятся индивидуальные беседы по оздоровлению детей, чаще встречаются медики с родителями дети которых находятся на «Д» учете. Проводится совместное родителей и медиков наблюдение за процессом оздоровления каждого ребенка предлагается родителям методы нетрадиционной медицины.

Система закаливания

Возрастные группы	Начало	Усложнение	Летний период	Примечание
ранний возраст	Мытье рук теплой водой, ходьба босиком в носках, проветривание	Ходьба босиком без носков по ребристой дорожке, мытье рук прохладной водой	Облегченная форма одежды, солнечные ванны	Во всех группах проводится точечный массаж по Уманской ежедневно

младший возраст	Мытье рук теплой водой, ходьба босиком в носках, проветривание, полоскание горла теплой водой	Ходьба босиком без носков по ребристой дорожке, мытье рук прохладной водой	Облегченная форма одежды, солнечные ванны	Во всех группах ежедневно проводится гимнастика после сна в постели под спокойную музыку
средняя группа	Мытье рук теплой водой, ходьба босиком в носках, проведение полоскания горла теплой водой	Ходьба босиком без носков по ребристой дорожке, (влажной) мытье рук прохладной водой, полоскание горла прохладной водой	Облегченная форма одежды, солнечные ванны	Во всех группах ежедневно проводится гимнастика после сна в постели под спокойную музыку
старшая группа	Тоже, что и в средней + мытье рук до локтя	Сухое обтирание + повторение средней группы	Обливание ног, облегченная одежда, солнечные ванны, влажное обтирание	Во всех группах ежедневно проводится гимнастика после сна в постели под спокойную музыку
подготовительная группа	+ сон при открытой форточке	Ходьба по ребристой дорожке, умывание холодной водой + старшая группа (тоже)	Обливание ног, облегченная одежда, солнечные ванны, влажное обтирание	Во всех группах ежедневно проводится гимнастика после сна в постели под спокойную музыку

На каждого ребенка, находящегося на Д - учете по заболеваемости составлена индивидуальная программа с рекомендациями врача, психолога, физрука.

Темы бесед с воспитателями

1. материалы по адаптации детей
2. гигиенические требования к одежде условиях помещения
3. профилактика травматизма
4. оптимизация учебной нагрузки в организованных формах обучения
5. я и мое здоровье
6. массаж – эффективное средство для укрепления здоровья и предупреждения заболеваемости и др.

Беседы с родителями

1. организация питания детей
2. точечный массаж – профилактика гриппа
3. предупреждение травматизма
4. первая помощь при ожогах
5. курение, алкоголь, наркомания – и их влияние на детский организм
6. укусы насекомых

7. значение режима в жизни ребенка
8. закаливание
9. значение профилактических прививок и др.

Рекламные проспекты «Здорового образа жизни»

1. нетрадиционное лечение
2. профилактика ОРЗ
3. первая помощь при укусе насекомых
4. мы растем
5. профилактика гриппа
6. скарлатина и ее профилактика
7. дифтерия
8. курение – вред здоровью ребенка
9. иммунопрофилактика и др.

III. ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

Дошкольное воспитание играет значительную роль в жизни общества, создавая фундамент для дальнейшего развития человека. При этом гармоничное развитие невозможно без физического воспитания.

Движение — биологическая потребность человека, обязательное условие формирования всех систем и функций организма. Оно обогащает ребёнка новыми ощущениями, понятиями и представлениями об окружающем мире.

Обучать детей движениям не только нужно, но и необходимо — и наиболее эффективной школой для этого служат физкультурные занятия. С целью укрепления здоровья и совершенствования организма ребёнка средствами физической культуры в нашем дошкольном учреждении особое внимание уделяется физкультурно-оздоровительной работе с детьми. Это одна из главных задач дошкольного образования.

Формы организации физкультурно-оздоровительной работы:

Физкультурно-оздоровительная работа в возрастной группе проводится в следующих формах:

1. Утренняя гимнастика – не менее 10 минут ежедневно.
2. Физкультурное занятие – 30 минут 3 раза в неделю.
 - образно-игровые
 - сюжетно-игровые
 - предметно-образные
 - по сказкам и литературным произведениям
 - круговая тренировка
 - соревнования и эстафеты
 - контрольные
3. Спортивные игры и упражнения:
 - баскетбол
 - футбол
 - катание на велосипеде
 - бадминтон

- катание на санках
 - городки
 - акробатические упражнения
3. Физкультурные минутки – 2 минуты ежедневно по мере необходимости в зависимости от вида и содержания занятий.
 4. Гимнастика после сна – 15-20 минут ежедневно.
 5. Воздушные процедуры в сочетании с физическими упражнениями после дневного сна.
 6. Двигательная активность в спортзале, на прогулке.
 7. Физкультурные досуги – 1–2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе продолжительностью 30-40 минут.
 8. Спортивный праздник – два раза в год продолжительностью не более 1–1,5 часа.
 9. День здоровья – 1 раз в квартал.
 10. Музыкальные занятия
 11. Психогимнастика
 12. Ритмическая гимнастика
 13. Игровой Стретчинг
 14. Корректирующая гимнастика
 15. Подвижные игры
 16. Закаливание:
 - босохождение по «дорожкам здоровья» – ежедневно;
 - оздоровительный бег – ежедневно на прогулке с апреля по октябрь;
 - фитонцидотерапия (лук, чеснок) – неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания;
 - мытье рук, лица, шеи прохладной водой – ежедневно;
 - облегченная одежда детей – ежедневно;
 - прогулки на воздухе – ежедневно;
 - широкая аэрация помещений – ежедневно через каждые 1,5 часа в течение 10 минут.
 17. Методическая работа:
 - взаимодействия с воспитателями
 - взаимодействия с родителями
 - семинары и практикумы
 - изучение литературы
 - составление планов и программ
 - изготовление спортивного инвентаря

Утренняя гимнастика.

Утренняя гимнастика хотя и непродолжительна по времени, однако оказывает огромное оздоровительное влияние, повышая возбудимость нервной системы, и способствует более быстрому вхождению в работу.

В теплые дни весенне-осеннего периода (при температуре не ниже + 10 С) утреннюю гигиеническую гимнастику проводим на открытом воздухе. Построение утренней гимнастики близко к ее построению в помещении. Ее содержание, подбор упражнений зависит от состояния погоды и подготовленности детей. В прохладное время года упражнения проводятся в энергичном темпе.

Утренняя гимнастика представляет собой комплекс упражнений для рук, туловища, ног. Комплекс состоит из 4 – 7 упражнений, каждое из которых выполняется 4 – 8 раз, в зависимости от возраста детей, продолжительность 5 – 8 минут. В комплексе утренней гимнастики для дошкольников включаются такие движения, которые охватывают возможно большее количество мышечных групп и по сложности адекватны их возрастным особенностям. Утренняя гимнастика проводится без предметов и с предметами, в парах, на скамейках. Комплекс утренней гимнастики меняется раз в две недели, при этом заменяются 2 -3 упражнения, которые усложняются, чтобы создать новизну комплекса, повышая интерес детей к занятиям утренней гимнастики.

Формирование движений происходит при участии речи. Она является одним из основных компонентов двигательно – пространственных упражнений. Ритм речи, прежде всего стихи, поговорок, пословиц, способствует совершенствованию динамической координации, общей и мелкой моторики, облегчает процесс запоминания. С помощью стихотворной ритмической речи вырабатываются правильный темп речи, ритм дыхания, развиваются речевой слух, речевая и двигательная память. В комплексы утренней гигиенической гимнастики входят элементы логоритмики, сопровождающие речитативами, рассчитаны на детей разного возраста и различных уровней развития («Медвежата», «Зверята»).

Воспитанию потребности в ежедневных физических упражнениях способствует оздоровительный бег и ходьба. С помощью этих упражнений развивается общая выносливость, укрепляется сердечно-сосудистая и дыхательная системы. В младших группах дети начинают со спокойной ходьбы в течении 20- 30 сек, а затем переходят на быструю ходьбу 1- 1,5 мин., такое чередование повторяется дважды, а затем можно переходить к медленному бегу. В старших группах длина пробегаемого расстояния увеличивается до 200- 300 м. Оздоровительный бег в нашем ДУ проводится 2 раза в неделю.

Утренняя гимнастика также может проводиться в форме развивающих подвижных игр- забав. По мере привыкания к ежедневным физическим упражнениям у детей вырабатывается потребность в них, называемая «мышечным томлением».

Ритмическая гимнастика.

Ритмическая гимнастика является как одной из эффективных форм повышения двигательной активности. Занятия ею повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой, нервной и дыхательных систем, развивают координацию и музыкальность, гибкость и пластику движений.

Ритмической гимнастикой дети занимаются 2 раза в неделю по 10 минут по утрам вместо утренней гимнастики старшие и подготовительные группы. При составлении комплексов для дошкольников учитываем не только уровень подготовленности детей, но и особенности психики, слабую координацию движений. Комплексы доступны, с подобранной музыкой, а их содержание, в случае необходимости, передавать образно, в игровой форме. Цель ритмической гимнастики создавать положительный психологический настрой, способствовать развитию мышления, воображения, развивать творческие способности ребенка, укреплять здоровье. Ритмическая гимнастика делится на 3 части: подготовительная или разминка, обеспечивает разогревание организма, подготовку его к основной

физической нагрузке. Упражнения этой части обычно включают в работу сразу несколько звеньев тела, но выполняются с небольшой амплитудой. В основной части комплекса, которая начинается сразу после разминки, сначала выполняются упражнения в исходном положении стоя. Подбираются упражнения с таким расчетом, чтобы равномерно «нагрузить» все части тела. В середине комплекса выполняются серия прыжков и бег. Главное – добиться высокой интенсивности в этой части комплекса. Затем 2-3 дыхательных упражнения, позволяющих немного отдохнуть и восстановить свои силы. После этого основная часть комплекса целиком посвящена упражнениям в исходных положениях сидя и лежа. Эти положения очень удобны для комбинированной проработки мышц живота, ног, туловища, рук. При этом снижаются требования к сохранению равновесия тела, уменьшается вертикальная (опорная) нагрузка на позвоночник, ноги. В то же время общая физическая нагрузка в этих упражнениях достаточно высока и позволяет мышцам работать в другом режиме. Заключительная часть комплекса заканчивается упражнениями на дыхание, расслабление, гибкость, выполняемые в медленном спокойном темпе. Упражнения на гибкость в заключительной части комплекса очень эффективны, так как хорошо разогретые мышцы наиболее эластичны. Чередуясь с упражнениями на расслабление, они способствуют быстрому восстановлению организма и подготовке его к дальнейшей деятельности.

Дыхательная гимнастика.

От дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность, например, частота дыхания и дыхание попеременно через левую и правую ноздри, влияют на функции мозга. Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость.

Огромную роль играет дыхательная гимнастика в закаливании и оздоровлении детей. В целях систематического использования дыхательных упражнений они включены в комплексы оздоровительной гимнастики и физкультурных занятий. Для анализа результативности работы по физическому развитию один раз в квартал комплексы дыхательной гимнастики вводятся в физкультурное занятие (вместо общеразвивающих упражнений, с уменьшенной дозировкой в исполнении, проводится в помещении). Имитация через дыхание – урагана, легкого ветерка, пылесоса, велосипедного насоса, надувание шариков. Очистительное дыхание – вдох носом, выдох прерывистый, словно спуск по ступенькам вниз, вдох через левую ноздрю, выдох через правую и наоборот, произнесение гласных звуков посредством дыхания без напряжения голосовых связок, вдохи и выдохи при наклонах в разные стороны стоя и сидя. Сочетание упражнений дыхательной и звуковой гимнастики: поглаживание боковых частей носа от кончика к переносице вдохе, постукивание по ноздрям выдохе; вдохи и выдохи через правую и левую ноздрю по очереди; вдох и выдох носом – на выдохе протяжно тянуть звук «г-м-м». Игровые упражнения «Часики», «Насос», «Полет самолета», «Радуга обними меня», «Ворона».

Физкультминутки.

При длительном статическом положении у детей устают от напряжения позвоночник и мышечная система всего туловища. В связи с этим начинает страдать нервная система и посылать импульсы усталости во все органы. Степень усталости

и время, когда наступает перенапряжение организма, у каждого свое, индивидуальное. Оно зависит от многих личных факторов. Необходимо снимать перенапряжение, так как оно отрицательно влияет на работоспособность в умственной, психологической и физической сферах.

Физкультминутки положительно влияют на аналитико-синтетическую деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшает кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы. Физкультурные минутки проводятся на всех занятиях. В зависимости от вида деятельности дети могут выполнять упражнения стоя или сидя. В физ. минутки помимо упражнений, требующих напряжения и расслабления крупных мышц туловища и конечностей, необходимо вводить упражнения мышц кисти и пальцев рук. Это повышает работоспособность, содействует развитию мышц кисти, благоприятствует развитию речи детей. Физкультурные минутки проводятся под стихотворные тексты с четким ритмом, так как под них легче выполнять разнообразные движения («Листопад», «Лягушки», «Потягушечки», «Волшебный сон», «Медвежата», «Сожмись в клубок» и т.д.).

Гимнастика пробуждения.

Цель гимнастики пробуждения – побудить ребенка к активизации движений и взаимодействию.

Гимнастика пробуждения применяется во всех возрастных группах, благотворно влияет на детей, стабилизирует двигательную сферу ребенка. Гимнастика проводится регулярно с постепенным подъемом детей в сочетании с контрастными воздушными ваннами, гигиенических процедур, бесед о здоровье и самочувствии детей. С 15.00 ч. дети просыпаются со звуками музыки, раскрывают одеяло и, предварительно сходя в туалет, лежа в постели, выполняют физические упражнения для рук, туловища, ног. Гимнастика проводится из разных исходных положений: лежа на спине на кроватях – сначала для мышц шеи, плечевого пояса, туловища и ног. Особое внимание следует уделить подбору дыхательных упражнений: вдох через нос - руки поднимаются и выдох через рот- руки опускаются. После упражнений на кровати дети встают с босыми ногами и выполняют упражнения для укрепления мышц стоп: ходьба по ребристой доске, по гороху. До сна дети так же выполняют босохождение. Оно является хорошим средством укрепления свода стопы и ее связок. Затем физические упражнения выполняются в групповой комнате на ковре из и.п. сидя, лежа, стоя. Детям также можно предложить: подвижные игры, танцевально-ритмические упражнения, различные виды ходьбы, построение и перестроения, самомассаж («Зайчата», «Пчелки», «Пробуждение в лесу» и т.д.).

Игровой Стретчинг.

Методика упражнений игрового Стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушение осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Упражнения выполняются без воздействия со стороны и основаны на напряжении и расслаблении мышц, выполняются под музыку. Время пребывания в статическом варианте определяется для каждой возрастной группы, это же относится и к количеству повторений

каждого упражнения в динамическом варианте. Все упражнения выполняются ритмично, без рывков и чрезмерных усилий. Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребенка при физических нагрузках. Все занятие подчинено общей цели - вызвать усиленное действие физиологических функций организма ребенка, содействовать развитию физических качеств и формированию движений. На каждом занятии дети делают по 6- 10 упражнений на различные группы мышц. Упражнения чередуются и равномерно распределяется нагрузка на все тело ребенка. Начинаются упражнения с позы сидения на пятках - поза ученика: руки лежат ладонями на бедрах, локти отведены назад. Играя, дети учатся быстро переключать внимание, сделав упражнение. Быстро садятся в позу слушания (обязательно с прямой спиной).

1. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад. Терапевтический эффект. Повышается внутриполосное давление, прямые мышцы брюшного пресса растягиваются. Улучшается нервная проводимость. Отгибание головы назад способствует притоку крови к миндалинам, что помогает при простудных заболеваниях, ангинах, бронхитах («Змея», «Кобра», «Кошечка», «Коробочка», «Ласточка»).
2. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед. Терапевтический эффект. Растягиваются мышцы спины, ног. Улучшается гибкость позвоночника, благодаря максимальной продольной нагрузке на него. Способствует увеличению роста («Книжечка», «Птица», «Бабочка», «Веточка», «Ежик», «Черепашка», «Улитка»).
3. Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны. Терапевтический эффект. Укрепляется позвоночник, предупреждается его деформация, снижается нагрузка на сердце и легкие («Маятник», «Качалка», «Часики», «Муравей»).
4. Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Терапевтический эффект. Создавая общее напряжение в ногах и бедрах, упражнение стимулирует действие подкожных нервов («Бабочка», «Павлин», «Лягушка», «Бег», «Елочка», «Велосипед»).
5. Укрепление и развитие стоп. Терапевтический эффект. Предупреждение развития плоскостопия. Развитие подвижности суставов ног, способствующие пластичности движений, улучшению осанки («Ходьба», «Лошадка», «Лягушонок»).
6. Укрепление мышц плечевого пояса. Терапевтический эффект. Развивает силу рук, увеличивает подвижность суставов плеч и рук. Оказывает стимулирующее действие на подкожные нервы, укрепляет кровеносные сосуды («Замочек», «Отжимание», «Мельница», «Пловцы», «Самолет»).
7. Упражнения для тренировки равновесия. Терапевтический эффект. Регулирует работу вестибулярного аппарата, координируют управляемость движения тела, развивают грациозность, ловкость («Аист», «Петушок», «Ласточка», «Березка», «Крыло»).

Корректирующая гимнастика.

Задачи корректирующей гимнастики:

- оказание общеукрепляющего воздействия на организм ребенка;
- формирование и закрепление навыка правильной осанки;
- исправление деформации и уменьшение имеющегося уплощения сводов стопы;
- своевременная коррекция имеющегося патологического и предпатологического состояния.

Исправление различных нарушений осанки - процесс длительный. Формирование нового, правильного стереотипа осанки и ликвидация порочных условных рефлексов требуют особенно строгого подхода к организации занятий по физическому воспитанию. Исправление дефектов осанки и плоскостопия достигается с помощью специальных упражнений. Эффективность применения этих упражнений во многом зависит от исходных положений: лежа на спине, животе, стоя в упоре на коленях, сидя, разгрузка стоп в сочетании с их массажем. В нашем ДУ отводится большое место корректирующей гимнастики. Для закрепления навыков правильной осанки и красивой походки происходит во время выполнения различных общеразвивающих упражнений, упражнений в равновесии и на координацию. Эффективными способами предупреждения косолапости и плоскостопия является укрепление костно-мышечного аппарата специальными упражнениями: различные виды ходьбы на носках, пятках, перекаты с пятки на носок, с носка на пятку, по канату, различные перешагивания: через мячи, дуги, кегли.

Закаливание.

Закаливание – это часть физической культуры, это мероприятия способствуют созданию обязательных условий и привычек здорового быта.

Традиционные методы закаливания - предполагают адаптацию к холоду, используя в качестве основных средств – воздух, воду и солнце. Традиционные методы закаливания используют в качестве начальных процедур.

На физкультурных занятиях в нашем ДОУ дети занимаются в шортиках, майках и носочках, температура зала не менее + 18 С. В летний период дети занимаются на улице в трусиках и босиком.

Нетрадиционные методы закаливания обладают более эффективным воздействием. Если традиционные методы закаливания предполагают адаптацию к холоду, то нетрадиционные методы закаливания используют контраст воздуха и тепла в пульсирующем режиме. Модель воздействия тепло- холод- тепло, как правило, обеспечивает выработку быстрых терморегулирующих реакций. К концу дневного сна в игровой или в раздевалке температура воздуха снижается до +16+18 С. Дети, проснувшись выполняют физические упражнения на все группы мышц, затем выполняются умеренные циклические движения (ходьба, бег, танцевальные движения) по переменно в «холодном» и «теплом» помещениях, т. е. принимают общую воздушно- контрастную ванну. «Игровые дорожки» - используются в сочетании с воздушно- контрастными ваннами до и после дневного сна: ребристая доска, лесенка, банкетка, коврики с горохом. Хождение босиком – действенный «исторический» метод, являющийся хорошим средством укрепления стопы и ее связок.

Подвижные игры.

Подвижные игры в значительно большей степени, все другие формы физической культуры, соответствуют потребностям растущего организма в движении. Игра всегда связана с личной инициативой, творчеством, фантазией, вызывает эмоциональный подъем, отвечает всем законам развивающегося организма, а потому всегда желанна. Игра становится первой жизненной потребностью ребенка, к удовлетворению которой он сам очень стремится. В игре, как правило, используются естественные движения. Они не только способствуют физическому развитию ребенка, но и, что очень важно, стимулирует деятельность его головного мозга, а значит, и всех органов и систем. Подвижные игры воспитывают у детей необходимые им в школьной и дальнейшей жизни качества и прикладные навыки, развивают чувства коллективизма и дисциплинированности, умение владеть собой в разных ситуациях. На прогулке, как нигде с большим успехом решаются задачи воспитания интереса и потребности детей в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, обогащения детей знаниями правил подвижных игр и эстафет и формирования у них умения организованно играть в коллективе сверстников. В нашем дошкольном учреждении двигательная деятельность детей на прогулке очень разнообразна, доступна возрастным особенностям дошкольников. В дни физкультурных занятий время на организованную двигательную деятельность сокращается, а больше внимания уделяется свободной игровой деятельности. В дни, когда физкультурных занятий нет, двигательная деятельность увеличивается, игры становятся разнообразными: эстафеты, игры с бегом, с прыжками, с лазанием и др. («Перебежки», «Ловишка», «Зайцы и волк», «Береги предмет», «Охотники и утки», «Пожарные на учении», «Пробеги-проползи» и т. д.). Учитывая состояние погоды, выбираются игры, которые могут быть проведены на ограниченном пространстве: игры с бегом («Карусель», «Кошки-мышки» и др.), игры с прыжками в длину с места («Через ручеек», «Не замочи ног») и др., в зимнее время подвижные игры проводятся при температуре до – 10С без ветра, а при более низкой температуре проводить игры с дошкольниками не рекомендуется.

Одной из форм прогулки, зарекомендовавшей себя как эффективное средство оздоровления дошкольников, являются пешие походы по микрорайону. Подобные мероприятия помимо оздоровительных могут решать и образовательные задачи, если, например, во время похода в парк детям даются знания о природе. Планируя экскурсии и прогулки, учитываем дальность расстояния, возраст детей и привычку к ходьбе. В младшей группе продолжительность 20 минут с небольшим отдыхом, в средней группе продолжительность прогулок увеличивается до 30 минут, а в старшей и подготовительных групп – до 40 минут. Во время похода проводятся подвижные, малоподвижные и другие игры.

Физкультурные занятия.

Одной из основной форм работы по физическому воспитанию являются физкультурные занятия, они имеют особое значение в воспитании здорового ребенка. На занятиях решается комплекс оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Важную роль играет музыка в качестве одного из средств повышения работоспособности дошкольников в течение физкультурного занятия.

Отбор программного материала в нашем дошкольном учреждении осуществляется с учетом возрастных особенностей детей: в младших группах они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с физкультурным оборудованием; в среднем возрасте- развивать физические качества; в старших группах- сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность. С целью развития и поддержания интереса к различным занятиям в дошкольном учреждении используются разные формы физкультурных занятий:

- классические занятия – по схеме: водно-подготовительная часть, основная, заключительная части;
- игровые занятия – с использованием игр: игры-эстафеты, подвижные игры и т. д.
- занятия тренировочного типа – ходьба, бег, строевые упражнения, спортивные игры, упражнения в лазании, акробатические элементы, упражнения с мячом и т.д.
- сюжетные занятия – комплексные, объединенные определенным сюжетом, походы, с развитием речи и т.д.
- занятия по интересам – самостоятельные занятия по выбору детей;
- контрольные занятия – выявление отставания в развитии моторики ребенка и пути их устранения.

Кружок акробатики и ОФП.

Здоровье во многом зависит от гибкости и эластичности позвоночника, подвижности суставов, мышечного тонуса и.д. Вот почему так необходимо сохранять и развивать природные физические задатки - свободное манипулирование телом за счет гибкости позвоночника, подвижности суставов и мышечного тонуса.

В дошкольном учреждении уделяется серьезное внимание свободной двигательной деятельности детей и все их замысловатые гимнастические фигуры и позы вводим в систему общеразвивающих упражнений для дальнейшего правильного физического развития. При этом следует помнить правила: помоги, но не навреди; заинтересуй, но не настаивай; каждый ребенок индивидуальность. На физкультурных занятиях даются элементы акробатических упражнений и силовые упражнения ОФП: отжимание, подтягивание, прыжки на скамейку, «пистолет» и т.д.

Основными задачами кружка по акробатике являются:

- разностороннее, гармоничное развитие дошкольников;
- совершенствование их физических, моральных и волевых качеств;
- сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника и подвижность суставов;
- развивать чувство равновесия, чувство полета, способность легко владеть своим телом.

Кружок проводится с детьми старшего дошкольного возраста, после дневного сна, 2 раза в неделю. Нагрузка на занятиях по акробатике осуществляется поэтапно, с учетом возрастной категории детей, состояния здоровья (диагноз), особенностей физического развития личности ребенка. Основным методом организации является тренировка, которая позволяет осуществлять индивидуальный дифференцированный подход к определению нагрузки детей соматического состояния здоровья. Работа в данном направлении строится в тесной взаимосвязи с

ДЮСШ № 6 Олимпийского резерва. Это позволяет осуществлять непрерывный процесс приобщения детей к спорту, одним из видов которого является акробатика.

Спортивные игры и упражнения.

Дети дошкольного возраста проявляют особый интерес к спортивным играм и упражнениям. При их изучении в детском саду необходимо формировать у детей интерес к физической культуре, а также потребность в здоровом образе жизни. Заниматься в прямом смысле слова не рекомендуется, но элементарные действия, отдельные элементы соревнования, правил игр дети должны знать и уметь применять.

Спортивные игры и упражнения способствуют совершенствованию основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физиологического развития, физических способностей детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма. Отличительная черта занятий спортивными играми и упражнениями - их эмоциональность. Положительный эмоциональный тонус является важной предпосылкой здоровья; предупреждает различные заболевания, поддерживает интерес к физическим упражнениям. Подготовительная группа: катание на велосипеде; баскетбол; волейбол (пионербол); футбол; бадминтон; катание на санках; городки; акробатические упражнения. Старшая группа: катание на велосипеде; баскетбол и волейбол (подготовительная); футбол, бадминтон; городки; катание на санках; акробатические упражнения. Средняя и младшая группы: катание на велосипеде; катание на санках; акробатические упражнения.

Волейбол – освоение простейших навыков подачи, отбивания и перебрасывания мяча.

Бадминтон – отбивание волана ракеткой, регулирование направления и силы удара, свободное перемещение по площадке (в игре со сверстниками).

Городки – выработка умения выбивать городки с полукона и кона с наименьшей затратой бит.

Футбол – подкидывание мяча ногами и ловля его руками, обводка предметов, попадание в предметы, в ворота. Ознакомление с основными правилами игры, игры командами.

Упражнения со скакалками, обручем, с летающей тарелкой.

Психогимнастика.

Психогимнастика – это специальные занятия (этюды, упражнения, игры), направленные на развитие и коррекцию познавательной и эмоционально – личностной сферы психики ребенка. Между телом и психикой человека, его сознанием существуют весьма сложные взаимосвязи. Учитывая это, на физкультурных занятиях мы используем не только для физического совершенствования, но и для развития памяти, внимания, воли, воображения, развития творческих способностей. На физкультурных занятиях с элементами психогимнастики включаются не только игры и упражнения, развивающие память, внимание, но и такие нетрадиционные методы, как вводная медитация, спонтанный

танец, релаксация. Они помогают создать на занятиях положительный эмоциональный настрой, устранить замкнутость, снять усталость. С их помощью у детей развиваются навыки концентрации, пластика, координация движений. Упражнения сопровождаются различными текстами, помогающие детям лучше представить образ, войти в него. Физкультурные занятия с элементами психогимнастики проходят совместно с психологом и проводятся со старшим дошкольным возрастом один раз в квартал.

Физкультурно-массовые мероприятия.

Двигательный режим, обеспечивающий активный отдых, удовлетворяющий естественную потребность детей в движении - важнейший оздоровительный и профилактический фактор общего режима дня. Двигательная деятельность в рамках физической активности (релаксации) включает в себя элементы соревновательности, соперничества, дает элементарные знания по различным видам спорта.

Массовые физкультурные мероприятия представлены в нашем дошкольном учреждении физкультурными досугами (проводятся каждый месяц) физкультурными праздниками (проводятся два раза в год), неделя здоровья и др. Главным признаком является простота правил и условий участия, доступность содержания каждому участнику независимо от его подготовленности.

Одной из форм физкультурно-оздоровительной работы в нашем учреждении являются соревнования, проводимые между воспитанниками параллельных групп. Соревнования привлекают многочисленных зрителей и служат мощным средством пропаганды и популяризации физкультуры и спорта. При проведении соревнований наше дошкольное учреждение создает благоприятную психологическую обстановку для участников. Учитывая возрастные и психологические особенности дошкольников, перед участниками ставится задача не победить, а максимально реализовать свои двигательные возможности на положительном эмоциональном фоне. Поэтому при проведении итогов соревнований среди воспитанников дошкольных учреждений обязательно награждается каждый участник.

Физкультурный праздник — это зрелищное массовое мероприятие, способствующее пропаганде физической культуры и здорового образа жизни.

В течение года в нашем дошкольном учреждении проводятся физкультурные праздники и досуги: осенью («День знаний»), зимой («День защитника Отечества», «Масленица»), летом («Здравствуй лето») и другие согласно плана. В программе праздника обязательно предусматривается чередование движений с отдыхом, во время которого дети наблюдают за выступлением других участников (танцы) и заданием для зрителей (конкурсы, загадки и т.д.). На физкультурные праздники приглашаются родители, как активные участники игр и заданий. Участие в физкультурном празднике оказывает комплексное влияние на формирование личности ребенка, улучшает взаимоотношения в семье, в коллективе группы дошкольного учреждения, повышает интерес детей и родителей к занятиям физической культуры и спорта.

Неделя здоровья

Неделя здоровья – форма активного отдыха детей, когда режим дня наполняется различными играми и упражнениями, увеличивается время пребывания на свежем воздухе в холодное время года. В течении этой недели особое внимание

уделяется формированию у ребенка элементарных представлений об особенностях строения и функционирования своего тела, психологической готовности к активной оздоровительной деятельности. Темы бесед, проводимых с детьми в нашем учреждении, различны: гигиена, питание, закаливание, строение отдельных частей тела человека, как вести себя на улице, на физкультурных занятиях и т.д. Подготовка к проведению недели здоровья осуществляется в процессе всей образовательной работы с детьми, которая включает чтение книг, просмотры иллюстраций о спорте, спортсменах, разучиванию подвижных игр и эстафет. Неделя здоровья проходит в теплый период года, где принимают участие весь педагогический коллектив. Наименование мероприятий самые различные: «Здравствуй лето», «Веселые эстафеты», «Страна Спортландия», «День Нептуна», «День туриста», «Наша семья самая спортивная» и т. д.

Музыкальные занятия

Роль педагога ДООУ состоит в организации педагогического процесса, берегающего здоровье ребенка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью. В ходе совместной деятельности с детьми педагог, сотрудничая с семьей, обеспечивает восхождение дошкольника к культуре здоровья. В процессе приобщения детей дошкольного возраста к ценностям культуры здоровья посредством музыки выявили необходимость активной разработки здоровьесберегающих технологий в педагогическом процессе ДООУ, стимулирующих приобретение ценностного отношения к своему здоровью. Одной из форм организованной деятельности детей, где используются здоровьесберегающие технологии, являются музыкальные занятия.

Известно, что музыка оказывает эмоциональное воздействие на детей. Она помогает двигаться выразительно, ритмично, координировано. Музыкально-ритмическое движение дает ребенку возможность почувствовать радость от слияния движения тела с музыкальным ритмом, выразить свое настроение. Характер музыкального произведения придает различные оттенки движениям детей. Музыка способствует формированию двигательных навыков, их совершенствованию. Только научившись слушать музыку и воспроизводить в движениях эмоциональное состояние, ребенок сможет понять и услышать свое тело. Благодаря этому он сможет передавать свое настроение через движения. Постепенно его движения станут «музыкальными» - даже в отсутствии музыкального сопровождения. В работе с детьми по развитию культуры движений мы придерживаемся направления, основной целью которого является создание условий для развития креативного двигательного опыта, где дошкольник овладевает не только разнообразными двигательными навыками и умениями, но также и опытом творческого осмысления музыки, ее эмоционально—телесного выражения. В основе развития опыта двигательного творчества лежит двигательное воображение. В своей работе с детьми широко используем разнообразные формы творческой двигательной активности.

В своей музыкальной деятельности по формированию двигательного опыта детей мы опираемся на различные упражнения, образные музыкально-двигательные этюды. Обычно эти упражнения проводим в игровой форме, с предметами и без них, используем разнообразную музыку, а можем и без нее.

Считается, что при многократном выполнении движения формируется двигательный навык. Поэтому отдельные педагоги, формируя движения доводят его до автоматизации через моторный тренаж. И забывают, что согласно теории А.В.Запорожца, произвольность движений зависит от их осмысленности. Прежде чем превратиться в управляемое движение, оно должно стать ощущаемым. Мы при развитии у детей выразительных движений учим их осмысливать и ощущать.

Маленькие дети обладают естественной грацией и свободой движений. Совместные упражнения взрослого и ребенка приносят радость и удовольствие.

Говоря о роли движений, следует затронуть вопросы о дыхании детей. Дыхание - наиболее важная функция организма. Различают 3 типа дыхания: верхнее, среднее и нижнее. При верхнем дыхании принимает участие верхняя часть легких, при среднем - средняя их часть, при нижнем - работает только нижняя. Полное дыхание по системе йогов включает три типа.

При обучении детей правильному дыханию мы учим их прежде всего глубокому выдоху, т.к. это хорошо очищает легкие и улучшает их снабжение кислородом. Объясняем, что умение дышать носом способствует профилактике насморка и респираторных заболеваний.

Умение правильно брать дыхание, делать вдох и выдох очень важно при обучении дошкольников пению. При пении работает диафрагма и дыхательный аппарат (легкие, трахея, связки), артикуляционный аппарат (язык, губы, зубы); при этом задействован и пищеварительный тракт, усиливается кровообращение.

Согласно требованиям программы, учим детей петь в диапазоне, соответствующем природному типу голоса. Перед песней «разогреваем» певческий аппарат распеванием и звуковой гимнастикой. Во время пения следим, чтобы детский голос не уставал, используем примарный диапазон. Мы следим за охраной детского голоса, опираясь на научные знания и возрастные особенности детей.

На музыкальных занятиях используем элементы психогимнастики, аутотренинг.

Аутотренинг — это метод самовнушения. Его можно использовать для снятия переутомления, эмоциональных стрессов.

Психогимнастика - используется на занятиях для снятия мышечного напряжения, возможности осознания своего «я» через осознание своего тела, для решения коммуникативных проблем.

Пальчиковая гимнастика – помогает детям отдохнуть, расслабиться, укрепляет мышцы пальцев и ладоней, что помогает в игре на музыкальных инструментах и в других видах деятельности.

Разучивая при этом забавные стишки, прибаутки развиваем детскую память и речь.

Логоритмические упражнения (с палочками и без них) – развивают внимание, память, мелкую моторику рук, речь, чувство ритма.

Игры – шутки, игры – минутки – для закрепления определенных навыков или просто для отдыха и расслабления.

Отдельно остановимся на разделе «Слушание музыки» - одном из наиболее развивающих и в то же время сложных для детей видов музыкальной деятельности. В нем дети приобретают самый большой, по сравнению с другими ее видами, объем музыкальных впечатлений. Мы учим дошкольников слушать и слышать музыку, переживать и анализировать ее. В процессе слушания развиваем у ребят

музыкальное восприятие-мышление – универсальную музыкальную способность, необходимую для любого вида музицирования. Используем видеоматериал, где развивается слуховое, цветное и зрительное восприятие.

Человек, входящий в мир музыки и затем выходящий из него, становится по своему психологическому состоянию качественно другим, успокоенным и обновленным, подобно тому, как он становится другим после прогулки по лесу.

Коллективный характер восприятия музыки на музыкальных занятиях подключает к оздоровительному процессу и целебные взаимные воздействия со стороны других участников – их поддержку, сочувствие и сопереживание.

Нами собраны рекомендации в области музыкальной психотерапии и представлены в качестве простых советов, суть которых в том, что для успокоения человека необходимо дать прослушать тихую и спокойную музыку, а для того, чтобы активизировать его – веселую и громкую.

Музицирование – данному разделу придаем особое внимание на наших занятиях. Без ритма невозможно пение, движение. Чувство ритма есть у каждого ребенка, но его необходимо выявить и развить. Игры на развитие чувства ритма проводим постоянно и неоднократно повторяем. Каждое новое задание переносим на последующие занятия, варьируем и исполняем с детьми на музыкальных инструментах. В процессе игры на музыкальных инструментах активизируется моторика мышц рук.

Таким образом, все вышеперечисленные методы составляют здоровьесберегающие технологии, которые мы используем в работе нашего ДООУ по музыкальному воспитанию.

Методическая работа.

Взаимодействия с педагогами.

Для более эффективного взаимодействия педагогов (всех категорий) по воспитанию здорового и развитого ребенка в нашем дошкольном учреждении организуются семинары, консультации, беседы, тренинги. В тетради взаимодействия ведется совместная работа инструктора и педагога, направлена на то, чтобы познакомить детей с движениями, освоение которых требует длительного времени, со способами индивидуальной страховки; различными подвижными играми, а также индивидуальная работа с детьми, которые не овладевают навыками на физкультурных занятиях.

Совместная работа инструктора по физическому воспитанию, воспитателей и узких специалистов в нашем учреждении помогает педагогом овладевать здоровьесберегающей технологией.

Взаимодействия с родителями.

Проблему воспитания, развития и формирования здорового ребенка невозможно решить в полной мере без активного участия в этом родителей. Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической и экологической ситуации в стране. С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и оздоровлению детей должны находиться семья и детский сад, как две основные социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка.

Основной объем сведений о физкультурно-оздоровительной работе, проводимой в нашем дошкольном учреждении, ее результатах и путях улучшения родители получают на родительских собраниях, но не всегда предоставляется возможность рассказать о каждом ребенке. Более того, в ряде случаев информация о ребенке должна обсуждаться только его родителями. Этой цели служат индивидуальные консультации. В своем графике работы выделяется время, когда инструктор по физическому воспитанию может побеседовать с индивидуально с родителями.

В детском саду реализуется Программа просвещения родителей (законных представителей) детей дошкольного возраста, посещающих дошкольные образовательные организации, которая представляет собой документ призванный оказать помощь педагогам и другим специалистам дошкольных образовательных организаций в просветительской деятельности.

Просветительская деятельность выступает значимой частью профессиональной деятельности педагогов дошкольных образовательных организаций, одной из мер государственной поддержки семей, инструментом формирования единого образовательного пространства страны и позиции осознанного ответственного родительства. Программа содержит методические материалы, которые позволяют сориентироваться в современных взглядах на родительство, подходах к организации процесса просвещения. Также в ней представлен значительный объем материалов, касающихся непосредственно содержания просветительской деятельности в дошкольных образовательных организациях. Педагоги находят ответы на актуальные темы по вопросам развития и образования детей младенческого, раннего дошкольного возрастов, на наиболее волнующие родителей (законных представителей) вопросы. Кроме того, в программе отражены примерные темы и формы просветительской деятельности по каждой теме, в том числе и касающихся физического развития дошкольников.

Диагностика физической подготовленности дошкольников.

В физическом воспитании дошкольников тестирование помогает решению ряда сложных педагогических задач, например, выявление уровней развития двигательных качеств, оценка уровня владения двигательными навыками, соответствие физического развития ребенка возрастным нормам. На основе результатов тестирования можно сравнить подготовленность детей, так и целых групп; проводить отбор тем или иным видом физических упражнений; осуществлять в значительной степени объективный контроль за обучением, составлять индивидуальные и групповые занятия. В Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» указывается на необходимость разработки нормативов физической подготовленности различных категорий населения (ст.6 п.6) и внедрение в учебный процесс дошкольных образовательных учреждений обязательных для выполнения детьми дошкольного возраста нормативных требований (ст.6, п.7). Так в нормативных документах определяется отношения государства к контролю физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Наше дошкольное учреждение создает условия для эффективного развития каждого ребенка независимо от уровня двигательной подготовленности и группы здоровья. В качестве необходимых условий результатов тестирования в теории и

практики физического воспитания принято, что для проведения обследований методы и средства контроля должны отвечать следующим требованиям:

- соответствовать критериям стандартизации (надежность, информативность, наличие систем оценки, стандартность проведения условий);
- быть простыми и доступными возможности испытуемых;
- быть применимыми для массовых обследований в любых условиях внешней среды и не требовать дорогостоящего инвентаря и оборудования.

В нашем дошкольном образовательном учреждении физическая подготовленность дошкольников определяется тестами, выявляющими уровень развития у детей физических качеств и сформированности двигательных навыков.

Диагностика физического развития ребенка проводится у нас в начале учебного года (сентябрь) и в конце учебного года (май). Все нормативы заносятся в диагностические карты по физическому развитию. Результаты обследования анализируются, подсчитываются, что дает возможность выявить недостатки в развитии движений детей и наметить перспективы в своей работе.

В таблицу контрольных нормативов включены: бег на 30 м (все возраста); 90 м (средние группы), 120 м (старшие группы), 150 м (подготовительные к школе группы); прыжки: в длину с места; с разбега в длину и в высоту (для старшего дошкольного возраста); метание теннисного мяча; отжимание, бег на выносливость (для старшего дошкольного возраста) и тд.

IV. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ДЕТЕЙ ДОУ.

Основной целью психологической службы образования является обеспечение психического и психологического здоровья детей дошкольного возраста.

Проблема психического здоровья привлекала и привлекает внимание многих исследователей из самых разных областей науки и практики: медиков, психологов, педагогов, философов, социологов и др.

Существует много подходов к пониманию и решению этой проблемы. Сам термин «*психическое здоровье*» неоднозначен, он как бы связывает две науки и две области практики - медицинскую и психологическую. В последние десятилетия на пересечении медицины и психологии возникла особая отрасль - *психосоматическая медицина*, в основе которой лежит понимание того, что любое соматическое нарушение всегда так или иначе связано с изменениями в психическом состоянии человека. В одних случаях психические состояния становятся главной причиной заболевания, в других - они являются как бы толчком, ведущим к болезни, иногда особенности психики воздействуют на протекание болезни, иногда физические недуги вызывают психические переживания и психологический дискомфорт. Случаи могут быть разные, для нас важно, что взаимовлияние «духа» и тела признается безусловно.

В «Энциклопедическом словаре медицинских терминов» термина «психическое здоровье» нет, но есть просто «здоровье». Существенно, что этим термином обозначается состояние полного душевного, физического и социального благополучия, а не только *отсутствие* болезней и физических дефектов.

Здоровье отдельного человека характеризуется полнотой проявления жизненных сил, ощущения жизни, всесторонностью и долговременностью социальной активности и гармоничностью развития личности.

Основным условием нормального психосоциального развития ребенка (помимо здоровой нервной системы) признается *спокойная и доброжелательная обстановка, создаваемая благодаря постоянному присутствию родителей или замещающих их лиц, которые внимательно относятся к эмоциональным потребностям ребенка, беседуют и играют с ним, поддерживают дисциплину, осуществляют необходимое наблюдение и обеспечивают семью необходимыми материальными средствами.* Подчеркивается, что в то же время следует предоставлять ребенку больше самостоятельности и независимости, давать ему возможность общаться с другими детьми и взрослыми вне дома и обеспечивать соответствующие условия для обучения - «Многие дети не имеют таких условий».

Нарушения психического здоровья гораздо чаще отмечаются у детей, которые страдают от недостаточного общения со взрослыми и их враждебного отношения, а также у детей, которые растут в условиях семейного разлада. Нарушения психического здоровья в детстве имеют две характерные черты: **во-первых**, они представляют собой лишь количественные отклонения от нормального процесса психического развития; **во-вторых**, многие их проявления можно рассматривать как реакцию на специфические ситуации. Так, дети часто испытывают серьезные затруднения в одной ситуации, но успешно справляются с другими ситуациями. Например, у них могут наблюдаться нарушения поведения в д/саду, а дома они ведут себя нормально, или наоборот.

У большинства детей в те или иные периоды под влиянием определенных ситуаций могут появиться *нарушения эмоциональной сферы или поведения.* Например, могут возникнуть беспричинные страхи, нарушения сна, нарушения, связанные с приемами пищи, и пр. У некоторых же детей эти нарушения проявляются часто, упорно и приводят к социальной дезадаптации. Такие состояния могут быть определены как *психические расстройства.*

Именно в детстве проблемы психического здоровья имеют более прямую связь с окружающей обстановкой, чем в другие возрастные периоды. Уделяется большое внимание не только воспитанию ребенка в семье, но и в детском саду, которое оказывает существеннейшее влияние на психосоциальное развитие детей. Причем подчеркивается, что решающая роль принадлежит *нравственной атмосфере,* которая существует в дошкольном учреждении.

Детский возраст характеризуется повышенной чувствительностью к средовым влияниям и на этом фоне ряд дополнительных факторов делает некоторых детей особенно подверженными нервно-психическим расстройствам. А. И. Захаров подчеркивает: «Успешно лечить невроз ребенка можно, только поняв источники его происхождения, которые неразрывно связаны с личностными особенностями родителей, неправильным воспитанием и нарушенными отношениями в семье».

Психическое здоровье рассматривается как состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических явлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения и деятельности.

В ряде психологических работ психическое здоровье соотносится с переживанием психологического комфорта и психологического дискомфорта. Психологический дискомфорт возникает в результате фрустрации потребностей ребенка, приводящей к депривации.

Важно установить, какие психические потребности являются в определенный период развития ребенка особенно сильными и каковы те потребности, недостаточное удовлетворение которых является особенно вредным. При этом следует помнить, что разные дети, испытывающие воздействие одной и той же «депривационной ситуации», будут вести себя различно. Однако, каждый ребенок для своего *здорового* развития нуждается в первую очередь в теплоте чувств, в любви. Если он окружен достаточной симпатией и обладает эмоциональной опорой, то это возмещает отсутствие иных психических элементов.

Основным фактором, предупреждающим различные психические нарушения в развитии ребенка, является полноценное психическое развитие детей на каждом этапе онтогенеза. Реализация потенциальных возможностей развития детей зависит от создания условий, соответствующих сензитивности возрастного периода.

Таким образом, *основу психического здоровья составляет полноценное психическое развитие ребенка на всех этапах онтогенеза. Создание психолого-педагогических условий, обеспечивающих такое развитие, является целью психологической службы образования, но не единственной.*

Занимаясь умственным, психическим и физическим развитием ребенка, беспокоясь о здоровье и гигиене его тела, мы подчас забываем о его духовном развитии. А «духовность человека — это не просто его характеристика, а конституирующая особенность: духовное не просто присуще человеку наряду с телесным и психическим, которые свойственны и животным. Духовное — это то, что отличает человека, что присуще только ему и ему одному»

Духовность можно понимать как особое эмоционально-нравственное состояние личности, как такое сознание человека, которое ориентировано на абсолютные ценности - Истину, Красоту, Добро - и пытается реализовать их в предметно-целесообразной деятельности и общении.

Поэтому весьма перспективным является подход к проблеме психологического здоровья с точки зрения полноты, богатства развития личности. А. Маслоу писал главным образом о двух составляющих такого здоровья. Это, **во-первых**, стремление людей быть «всеми, чем они могут», развивать весь свой потенциал через самоактуализацию. И **вторая** составляющая психологического здоровья - стремление к гуманистическим ценностям.

Взрослые не часто задумываются над тем, ради каких ценностей будет жить в будущем сегодняшний малыш, ребенок, подросток, юноша, в чем будет находить или уже находит смысл своего существования.

Забота о психологическом здоровье предполагает внимание к внутреннему миру ребенка: к его чувствам и переживаниям, увлечениям и интересам, способностям и знаниям, его отношению к себе, сверстникам, взрослым, к окружающему миру, происходящим семейным и общественным событиям, к жизни, как таковой.

Психологическое здоровье позволяет личности стать постепенно самодостаточной, когда она все больше ориентируется в своем поведении и отношениях не только на извне задаваемые нормы, но и на внутренние осознанные самоориентиры. Задача взрослых - психологов, педагогов, родителей - помочь ребенку в соответствии с его возрастом овладеть средствами самопонимания, самопринятия и саморазвития в контексте гуманистического взаимодействия с ок-

ружающими его людьми и в условиях культурных, социальных, экономических и экологических реальностей окружающего мира

Итак, главной целью является психологическое здоровье дошкольников, что предполагает здоровье психическое, основу которого составляет полноценное психическое развитие ребенка на всех этапах детства.

Сегодня не вызывает сомнений тот факт, что практически все российские дети требуют той или иной психологической поддержки, поскольку находятся под воздействием ряда неблагоприятных факторов.

Важнейший фактор, неблагоприятно влияющий на российское детство, — это фактор нестабильности: экономической, политической, ценностной.

Мы все стремимся, чтобы наши дети были веселыми и активными, самостоятельными и доброжелательными, помогающими и любознательными, инициативными и уверенными в себе, открытыми и сопереживающими, т.е. прежде всего психологически здоровыми.

Психологическое здоровье является необходимым условием полноценного функционирования и развития ребёнка в процессе его жизнедеятельности.

Если говорить о психологическом здоровье ребёнка, то оно является лишь предпосылкой достижения в будущем личностной зрелости, но отнюдь не зрелостью.

Психологическое здоровье детей имеет свою специфику. Психологическое здоровье — это прижизненное образование. В течение жизни человека оно постоянно изменяется через взаимодействие внешних и внутренних факторов.

Часто встречающие психологические нарушения — это семейные неблагоприятные факторы и неблагоприятные факторы, связанные с детскими учреждениями. Прежде всего — это дефицит общения родителей с детьми, что приводит к формированию у ребёнка негативных личностных качеств. Следующий фактор риска — это отсутствие одного из родителей или же конфликтные отношения между ними. Этот фактор вызывает внутренний конфликт у ребенка, который может привести к характерным изменениям в поведении: боязливости и робости, покорности, склонности к депрессивным настроениям, агрессии и т.д. следующий фактор — это связано с воспитанием ребёнка по типу доминирующей гиперопеки родителей, когда семья уделяет много внимания ребёнку, но в тоже время мешает его самостоятельности. Такие дети имеют психологические нарушения. В учебе и поведении, они демонстрируют нарушения в учебе и поведении, они демонстрируют повышенную тревожность, неуверенность в себе, а иногда и выраженные страхи.

Следующая группа факторов, обусловлена детскими учреждениями. В детском саду ребёнок получает возможность появления серьёзного внутреннего конфликта в случае конфликтных отношений со сверстниками. Внутренний конфликт вызывается противоречиями между требованиями других людей и возможностями ребёнка, нарушает эмоциональный комфорт, тормозит формирование его личности.

Важнейшим условием становления психологического здоровья ребёнка является наличие у них положительного фона настроения, т.к. их настроение часто зависит от взрослых, которые его окружают. Поэтому особое значение приобретает личность взрослого, находящегося с ребёнком.

В нашем саду из года в год выявляются следующие психологические проблемы:

– *Неблагоприятные семейные отношения между родителями и детьми.*

– *Неполные семьи.*

Из всего этого выявляется следующая наиболее выраженная проблема, это большое количество детей с *нарушением эмоционально – волевой сферы развития.*

Все эти перечисленные проблемы оказывают негативное влияние на психологическое здоровье наших воспитанников. Дети становятся нервными, неуправляемыми, агрессивными, тревожными, замкнутыми, плаксивыми и т.д. Наибольший процент детей с перечисленными проблемами выявляется у детей старшего дошкольного возраста. Результаты диагностирования детей по эмоционально-волевой сфере подтверждаются наблюдениями педагогов и специалистов.

Для выявления детей с психологическими нарушениями по эмоционально-волевой сфере проводится совместная работа с педагогами, родителями, узкими специалистами и психологом. Педагоги с психологом ведут наблюдения за этими детьми, фиксируют поведение и действие детей в специальных листах наблюдения, в опросниках, а затем подают запрос психологу для индивидуальной работы с детьми, входящими в «группу риска». Для подтверждения этих наблюдений, родителям предлагают заполнить опросники или анкеты, такие как: «Социальный и биологический анамнез ребенка», «Знаете ли Вы своего ребёнка?», «Что мешает вашему малышу?» и т.д.

После опроса педагогов и родителей, психолог проводит, углубленную диагностическую работу с каждым ребёнком, на которого был дан запрос педагогом, с целью проведения индивидуальной и коррекционной работы с психологом. В диагностическом обследовании психолог использует следующие методики:

- Методика исследования эмоционального состояния – (Э.Т. Дорофеевой)
- Рисуночный тест «Кактус» - (М.А.Панфилова);
- Рисуночный тест «Рисунок семьи» - (Г.Т. Хоментausкаса);
- Рисуночный тест «Несуществующее животное»
- Тест «Страхи в домиках» - (А.И.Захаров);
- Тест «Тревожности» - (В. Амен, М. Дорки);
- Методика диагностики тревожности – (Р. Сирса).

После углубленного диагностирования психолога, те дети, которые действительно подтверждают психологические нарушения по эмоционально - волевой сфере отбираются в коррекционные группы, для создания положительной эмоциональной среды в развитии ребёнка. С этими детьми проводятся индивидуальные и групповые занятия 1 раз в неделю, а педагогам даются необходимые рекомендации на каждого ребёнка, для обеспечения индивидуального подхода и гармонизации эмоциональной сферы развития у ребенка. (приложение 1)

ЛИТЕРАТУРА

1. «Оздоровление детей в организационных коллективах», С.Д. Соловей;
2. «Тренинг эффективного взаимодействия с детьми», Е.К. Лютова Г.Б. Моница;
3. «Удивляюсь, злюсь, хвастаюсь, радуюсь», Н.А. Кришева С.В. Крюков Н.П. Слободяник;
4. «Маленькие игры в большое счастье», О. Хухлаева, О. Хухлаев И. Первушина;
5. «Тренинг по сказкотерапии», Т.Д. Зинкевич – Евстигнеевой;
6. «Развивающая педагогика оздоровления», В.Т. Кудрявцев Б. Б.;
7. «Осанка и физическое развитие детей», А. А Потапчук М. Д. Дидур;
8. «Помогите малышу», Васса Страковская;
9. «Игры, которые лечат», А. С. Галанов;
- 10.«Общеразвивающие упражнения в детском саду», П. П. Бутинская В.И. Васюкова Г. П. Лескова;
- 11.«Утренняя гимнастика под музыку», И. П. Иова А. Я. Иоффе;
- 12.«Ритмическая гимнастика», А. В. Иваницкий. В. В. Матов;
- 13.«Баскетбол для дошкольников», Э. Й. Адашкявичене;
- 14.«Игра в развитии активности детей», Р. М. Миронова;
- 15.«Русские народные подвижные игры», М. Ф. Литвинова;
- 16.«Физическое развитие и здоровье детей 3 – 7 лет», Л.В. Яковлева Р.А. Юдина;
17. «Воспитание физической культуры у детей дошкольного возраста» Л.В. Абдульманова;
18. «Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях проблемы и пути оптимизации», Т.И. Оверч;
19. «Детские подвижные игры народов СССР», А.В. Кенеман;
- 20.«Музыкальная палитра», А. И. Буренина;
21. «Музыкальный руководитель», Т. Б. Корябина;

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Занятия с детьми среднего возраста.

Занятие 1.

«Поссорились - помирились»

- *«Добрые - злые».*

Дети делятся на две группы. Одна группа показывает злых животных - другая добрых. Затем группы меняются, в конце все вместе изображают добрых.

- *«Пальцы - звери добрые, пальцы - звери злые».*

Дети превращают свои пальцы поочередно в добрых кошечек и злых мышек, в добрых волчат и злых зайчат и т. п.

- *«Звери поссорились».*

Ведущий выбирает двух ребят на роли зайчика и ежика. Предлагает детям показать, как ежик и зайчик поссорились. Потом как «ссорятся» волк и медведь. Делается вывод, что ссорятся всегда двое, значит, и мириться нужно двоим.

- *«Кто больше знает мирилок».*

Ведущий играет роль слоника, который по очереди «ссорится» с каждым из ребят. Детям необходимо придумать, как по-разному «помириться» со слоником, например, мизинчиком или словами; «Мир, мир - навсегда, ссора, ссора - никогда».

- *«Утро — вечер».*

Дети «превращаются» в цветы. Когда ведущий говорит: «Пришел вечер и цветочки закрылись и заснули», дети кладут руки на колени и опускают головы. А когда ведущий говорит: «Но вот пришло утро, цветочки проснулись и потянулись к солнышку», дети поднимают голову и тянут руки вверх. Так повторяется несколько раз.

- *«Тихий час для мышат».*

Ведущий предлагает детям превратиться в мышат. Показать, как они откусывают кусочки сыра — обедают. Гладят свои животики — наелись. Показывают сонным писком, что хотят спать. Затем дети-мышата укладываются на коврик «спать». Включается музыка для релаксации.

Занятия с детьми старшего возраста.

Занятие 2.

«Ты обиду не держи, поскорее расскажи».

- **«Мысленная картинка»** на тему «Мальчик (девочка) обиделся».

- **«Простучи обиду на барабане».**

Детям предлагается придумать (пофантазировать), что они на кого-то обиделись. Затем простучать ее на барабане, чтобы остальные догадались, на кого направлена обида.

- **«Сказка о лисенке, который обиделся».**

Дети слушают и обсуждают сказку о лисенке. Приходят к выводу, что следует рассказать о своей обиде, она тогда обычно проходит. Затем разучивают секрет **«Ты обиду не держи, поскорее расскажи».**

В большом лесу, где живет много зверюшек., жила-была семья лисичек с сыном лисенком. Лисенок любил играть со своими друзьями на поляне, которая была в самой середине леса. Это была самая красивая поляна. На ней росло много цветов: ромашек, колокольчиков, маков. А между ними была мягкая зеленая травка.

И вот в один теплый летний день лисенок собрался пойти погулять. Он уже почти выходил из дома, но в этот момент его позвала мама. Она попросила лисенка не уходить из дома, а помочь ей.

«Ну как же так, - подумал лисенок, - именно в этот день нужно остаться дома, когда они собрались строить шалаш на поляне. Теперь они будут строить без него. Но как уйти без разрешения мамы? Если сказать ей про шалаш, она может рассердиться. Поэтому он отправился в свою комнату и заплакал. А когда позже он стал помогать маме, у неё ничего не получалось, и всё падало из рук. Он опять пошел в свою комнату. Но там ему стало еще хуже. Он не стал играть в свои игрушки, просто сидел и обижался. Поэтому, когда мама пришла к нему и стала расспрашивать, что с ним случилось, лисенок не стал с ней разговаривать.

И так он сидел почти до самого вечера. «А ребята, наверное, уже играют в шалаше»,- вдруг подумал он и, совсем расстроившись, с криком побежал к маме: «Это все из-за тебя я один тут сижу!» Но мама не рассердилась из-за того, что он кричал, наоборот, она приласкала его и сказала: «Ну что же ты не рассказал мне о шалаше сразу. Беги скорей, может быть, ты еще успеешь».

Лисенок действительно успел поиграть в шалаше и пришел домой совершенно счастливым. Но главное - он теперь знал, как ему справиться со своими обидами - просто надо рассказать о них.

- **«Чтоб не обижаться, надо расслабляться».**

Ведущий говорит детям о том, что иногда от обиды хочется плакать. А чтобы не плакать, нужно научиться расслабляться. Детям демонстрируется мягкая игрушка, они ее трогают, проверяют, действительно ли она мягкая, а затем стараются стать такими же мягкими сами. Далее ведущий несколькими ребятам по очереди говорит «обидные слова», а остальные проверяют сохранение ими расслабленного состояния.

- **«Театр».**

Дети с помощью ведущего инсценируют стихотворение из зарубежного фольклора.

КОТАУСИ И МАУСИ

Жила-была мышка Мауси
И вдруг увидала Котауси.
У Котауси злые глазауси
И злые-прездые зубауси.
Подбежала Котауси к Мауси
И замахала хвостауси:
«Ах, Мауси, Мауси, Мауси,
Подойди ко мне, милая Мауси!
Я спою тебе песенку, Мауси,
Чудесную песенку, Мауси!»
Но ответила умная Мауси:
«Ты меня не обманешь, Котауси!
Вижу злые твои глазауси
И злые - презлые зубауси!»
Так ответила умная Мауси –
И скорее бегом от Котауси.

- **Ручеек радости».**

Дети берутся за руки, закрывают глаза и мысленно передают друг другу радость.

Занятие 3.

«Злость»

- **«Мысленная картинка»** на тему «Что-то очень злое».

- **«Злая черная рука».**

Детям рассказывается сказка о Злой Черной Руке, которая била, толкала детей, отнимала игрушки, т. е. всем причиняла боль и зло. Дети по очереди садятся на «волшебный стульчик» за ширму и показывают Злую Черную Руку. Далее дети обсуждают, как выглядели Черные Руки и вспоминают ситуации, в которых их руки были похожи на Черные (ситуации драки). В результате обсуждения делается вывод, что черную руку никому не хочется иметь.

- **«Как Злую Черную Руку превратить в Добрую Белую Руку».**

По команде ведущего «Злая, злая, злая...» каждый ребенок своей рукой изображают Злую Черную Руку. По команде «Добрая рука» быстро снимают напряжение с руки и изображают добрую и ласковую руку.

- **«Как злость Танечку и Ванечку в плен поймала».** Детям читается сказка.

Жили-были веселые дети Танечка и Ванечка. Все их очень любили, и мама с папой, и воспитательница, и ребята в детском саду. Но как-то раз они вышли гулять во двор, налетела тут откуда-то злая туча и захватила Танечку и Ванечку в плен. А назывался тот плен «Королевство Злобляндия». И все, кто попадал в то королевство, тут же становились вот такими (дети показывают), злыми и некрасивыми. И Танечка с Ванечкой злыми стали, научились кусаться, плевать, драться и даже ногами пинаться. Кто может показать, чему они научились? И даже обзывать они научились? Как вы думаете, какими словами? Но злая туча еще большее зло для наших ребят придумала. Она возвратила их обратно в свой двор, но расколдовывать не стала. И что тут началось! Танечка с Ванечкой на маму злятся. У папы потихоньку компьютер ломают. А ребят в детском саду то обзовут, то стукнут, а иногда и стукнут и обзовут сразу. А как вы думаете, какая жизнь у Танечки с Ванечкой настала? Почему? Правильно вы догадались, совсем плохая жизнь у них стала, потому что злым очень трудно жить на свете.

Но был у Танечки с Ванечкой лучший друг Паша. Решил Паша победить злую тучу, собрал все свое оружие и вызвал ее на бой.. Но подошла тут к Паше добрая воспитательница Татьяна Кирилловна и сказала: «Зло ты злом не победишь, только людям навредишь». «А чем же мне победить зло?» - растерялся Паша. «Злого надо полюбить, чтоб о зле он мог забыть», - ответила ему мудрая воспитательница.. Вот и мы с вами запомним эти слова и поиграем в заколдованных злых Танечку и Ванечку, которых будем все вместе расколдовывать.

- **«Превращаем Танечку, превращаем Ванечку».**

Двое ребят - Танечка и Ванечка - садятся на стульчиках в центре группы, делают злые лица. Дети по очереди подходят к ним, глядят и говорят добрые слова до тех пор, пока Танечка и Ванечка не расколдуются и не улыбнутся.

- **«Театр».**

Дети с помощью ведущего инсценируют стихотворение М. Бородинской «Убежало молоко».

УБЕЖАЛО МОЛОКО

Убежало молоко,
Убежало молоко!
Вниз по лестнице скатилось,
Вдоль по улице пустилось,
Через площадь потекло,
Постового обошло,

Под скамейкой проскочило,
Трех старушек подмочило,
Угостило трех котят,
Разогрелось — и назад:
Вдоль по улице летело,
Вверх по лестнице пыхтело,
И в кастрюлю заползло,
Отдуваясь тяжело.
Тут хозяйка подросла:
-Закипело? Закипело!

- **«Ручеек радости».**

Дети берутся за руки, закрывают глаза и мысленно передают друг другу радость.

Занятие 4.

«Я люблю своих друзей - мои друзья любят меня»

- **«Разговор частей тела».**

Ведущий просит детей сказать *руками*: «Дай мне», *лбом* - «Я думаю», *плечами* - «Не знаю», *головой* - «Не согласен» и т. п.

- **«Бинарная гимнастика».**

Детям необходимо показать зайку грустного - веселого; смелого - трусливого.

- **«Звериное пианино».**

Дети садятся на корточки в одну линию. Они - клавиши пианино, которые звучат голосами разных животных. Ведущий раздает клавишам их голоса (кошки, свинки, лягушки и т. п.). Далее ведущий - пианист - то быстро, то медленно дотрагивается до головок детей - нажимает на клавиши. Клавишам нужно звучать полученными от ведущего голосами. При повторном выполнении можно усложнить задание. Если ведущий едва дотрагивается до головы ребенка, «клавиша звучит очень тихо», если просто дотрагивается - громко, если сильно давит на голову - очень громко.

- **«Я знаю 5 имен своих друзей».**

Один из детей 5 раз стучит мячом об пол со словами: «Я знаю 5 имен моих друзей:

Ваня раз, Лена два... и т. п.», затем передает мяч другому ребенку. Мяч должен обойти всю группу.

- **«Твое имя, похоже...»**

Выбирается водящий, остальные дети придумывают на какой цветок похоже его имя. Ребенок, который назвал тот цветок, который больше всего понравился водящему, становится следующим водящим.

- **«Кто сильнее любит».**

Выбирается водящий, остальные дети делятся на две группы. Водящий отходит в сторону, а группы по очереди громко кричат: «Мы любим (имя водящего)». Водящий определяет, какая группа кричала громче, считается, что она и выиграла»

- **«Ручеек радости».**

Дети берутся за руки, закрывают глаза и мысленно передают друг другу радость.

Занятия с детьми подготовительного возраста.

Занятие 5.

«Что такое дружба?»

- **«Приветствие».**

Ведущий поочередно садится на корточки перед каждым ребенком, глядя ему в глаза, соединяет поднятые вверх свои ладони с ладошками ребенка и говорит: «Здравствуй...» (называет его имя). Ребенок отвечает: «Здравствуй...» (называет имя ведущего). И так ведущий обходит всех детей.

- **«С кем я дружил летом».**

Ведущий просит ребят вспомнить и рассказать о том, с кем и как они подружились летом.

- **«Незабудка не смогла подружиться»**

(О. Гавриченко). Ведущий рассказывает детям сказку о цветке, которому никак не удавалось ни с кем подружиться, и просит их подумать, почему это произошло. А затем объяснить, как незабудка все-таки сумела это сделать.

Недалеко от большого города был лес, а в лесу была поляна, на которой росли разные лесные цветы. В хорошую погоду, когда солнце ласково пригревало, на поляну слетались бабочки, и в траве запевали свои звонкие песни кузнечики. Легкий ветерок, пролетая над лесом, раскачивал цветы, траву и деревья, принося с собой приятную прохладу.

Цветы на этой поляне были самые разные, и они умели разговаривать. Каждый из цветов рассказывал другому лесные новости или играл с другим цветком в мячик из капелек росы. Им было весело и интересно жить на этой лесной поляне. Однажды утром на ней появился новый цветок - на тоненьком стебельке с маленькими листиками и очень маленьким нераскрывшимся зеленым бутоном.

- Ты похож на обыкновенную траву, - сказали большие красные Маки, - ведь ты такой зеленый.

- Нет, - ответил новый цветок, - я цветок Незабудка.

- Да какой же ты цветок, если твой бутон даже не раскрылся! - сказали Ромашки, покачиваясь на тонких ножках. — Вот мы, Ромашки, на этой поляне уже давно и цветов по имени Незабудка не знаем.

- Таких цветов не бывает, - зазвенел Колокольчик. - Нас много живет на этой поляне, мы не знаем цветов по имени Незабудка. И все цветы на поляне сказали:

- Нет такого цветка, ты не наш, мы не будем с тобой дружить.

Маленькая тоненькая зеленая Незабудка посмотрела на себя: «Да. Я вся зеленая и бутон мой не раскрылся, никто и говорить со мной не хочет, и играть тоже...» От этой мысли она почувствовала себя такой одинокой и всеми покинутой. Ей сделалось так грустно, что она стала увядать: и без того тоненький стебелек стал еще тоньше, листочки опустились, и нераспустившийся бутон наклонился к земле... Незабудка уже совсем завяла, как вдруг пошел дождик, который напоил Незабудку спасительной влагой. Незабудка ожила и снова услышала голос Ромашки.

- Смотри, какой у меня большой цветок с желтой серединкой и белыми лепестками. Я похожа на солнце.

- А мы, - зазвенели колокольчики - самые звонкие на всей поляне. Знаем много песен и лесных историй.

А маленькой тонкой Незабудке опять нечего было сказать, да ее и никто и не слушал, ведь она и не похожа на цветок.

«Надо собрать все свои силы, чтобы мой бутон распустился, и они увидели, что я тоже — цветок», - так подумала Незабудка.

Вдруг на поляну пришли люди, и Незабудка испугалась, что на нее наступят, что уже никто ее не увидит, ведь она такая же зеленая и тонкая, как трава. Но этого не случилось.

И на следующий день Незабудка так сильно постаралась, так сильно напрягла свои силы, что из бутона появился цветок - очень красивый, голубой с белым отливом, по форме своей не похожий ни на один цветок на поляне.

На радостные голоса цветов прилетели птицы, которые стали щебетать:

- Летая по всему лесу, мы нигде не встречали такого прекрасного и необычного цветка.

Цветы устроили бал в честь Незабудки, где она танцевала и пела лучшие всех и рассказала самую интересную лесную историю. Бал в ее честь продолжался целый месяц. Ее выбрали Королевой бала цветов и на ее венчике засверкала корона. Незабудка на королевском троне испытала большое счастье, и радость, ведь она сама смогла найти в себе силы для того, чтобы ее бутон раскрылся, и все увидели, что она Незабудка - прекрасный цветок.

• **«Волшебник».**

Дети становятся в круг, кладут руки на плечи друг другу. Затем одному из них завязывают глаза и ставят в круг на другое место. Ему необходимо представить себя волшебником и, почувствовав плечи друзей, угадать, кто стоит рядом с ним.

• **«Всем-всем до свиданья».**

Дети ставят свои кулачки в единый «столбик», затем громко кричат: «Всем-всем до свиданья!» и убирают кулачки.

«Сила человека — это сила его воли»

- **«Мысленная картинка»** на тему «Сильный человек».

После обсуждения картинок подводятся итоги: чаще всего представлялись физически сильные герои. Ставится вопрос: может быть иногда сильнее совсем другая сила?

- **«Сказка о двух братьях и сильной воле».** Рассказывается и обсуждается следующая сказка:

Давным-давно в одной далекой стране жили-были два брата. Они жили очень дружно, и все делали вместе. Оба брата хотели стать героями. Один брат сказал: «Герой должен быть сильным и смелым». И он стал тренировать силу и ловкость. Он поднимал тяжелые камни, лазал по горам, плавал в бурной реке. А другой брат сказал, что должен быть упорным и настойчивым, и стал тренировать силу воли. Ему хотелось бросить работу, но он доводил ее до конца. Ему хотелось съесть на завтрак пирожок, но он оставлял его на ужин. Он научился говорить «нет» своим желаниям.

Прошло время, братья выросли. Один из них стал самым сильным человеком в стране, а другой — самым настойчивым и упорным, человеком с сильной волей. Но однажды случилась беда; на страну напал страшный Черный Дракон. Он уносил скот, жег дома, похищал людей.

Братья решили спасти свой народ. «Я пойду и убью дракона», - сказал первый брат. «Сперва нужно узнать, в чем его слабость», - ответил другой брат. «Мне не нужно знать, в чем его слабость», - сказал силач, - главное, что я сильный». И он отправился к высокой горе, на которой стоял замок Черного Дракона. «Эй, дракон! Я пришел победить тебя! Выходи на бой!» - закричал силач. Ворота замка распахнулись, и навстречу ему вышел страшный Черный Дракон. Его черные крылья заслоняли небо, его глаза горели, как факелы, а из пасти вырывался огонь. Увидев это чудище, силач почувствовал, как страх заполняет его сердце и стал медленно отступать от дракона. А Дракон начал расти и расти, вдруг он щелкнул хвостом, и сильный брат превратился в камень.

Узнав о том, что случилось с силачом, его брат решил, что пришел и его черед сразиться с Драконом. Но как его победить? И он решил спросить совета у мудрой Черепахи, которая жила на другом конце земли.

Путь к этой черепахе лежал через три очень опасных королевства. Первым было королевство **Хочукалок**. У человека, попавшего в это королевство, сразу появлялось множество желаний: ему хотелось получить красивую одежду, дорогие украшения, игрушки и лакомства, но стоило ему сказать: «Хочу», как он тут же превращался в «**хочукалку**» и навсегда оставался в этом королевстве. У нашего героя тоже появилось множество желаний, но он собрал всю свою силу воли, сказал им «нет» и миновал первое опасное королевство.

Далее попал брат в королевство **Тыкалок**. Его жители все время друг друга дергали и отвлекали от дел, поэтому там никто не мог ничего делать: ни работать, ни учиться, ни отдыхать. Нашему герою тоже захотелось по-дергать других за руки, поприставать к прохожим, но он снова использовал

свою силу воли, в «тыкалку» не превратился и пошел дальше в самое опасное, третье королевство.

Называлось оно королевство **Якалок**. В нем жили люди, которые постоянно выкрикивали «Я! Я! Вызовите меня! Спросите меня», и никого не хотели слушать эти люди, кроме самих себя. Трудно пришлось нашему герою в этом королевстве. Понадобилась ему вся сила его воли, которую он тренировал много лет. Да и то приходилось ему свой рот рукой закрывать, чтобы «Я! Я! Я!» из него не выскочило. Но сумел он все-таки благополучно миновать и это королевство и добраться до мудрой Черепахи.

- Здравствуй, Черепаха! - поздоровался он. - Научи меня, как победить Черного Дракона.

- Победить Дракона может только человек с очень сильной волей, - отвечала Черепаха. - Но ты прошел все три опасных королевства, — значит, воля твоя очень крепка. А чем сильнее воля человека, тем слабее страшный дракон. Иди, ты победишь.

И Черепаха закрыла глаза, а наш герой поклонился ей и отправился обратно в свою страну.

Он подошел к воротам замка, где жил Черный Дракон, и вызвал его на бой. Дракон вышел из замка, расправил черные крылья и пошел навстречу смельчаку. Герою стало страшно при виде чудовища. Но он собрал всю свою силу воли и поборол страх. Он стоял на месте и не отступал ни на шаг. И вдруг... страшный дракон начал уменьшаться, он становился все меньше и меньше. Пока совсем не исчез. Черепаха сказала правду: чем сильнее воля человека, тем слабее Дракон.

Как только Дракон исчез, рассыпался и его черный замок, а навстречу герою выбежали живые и невредимые жители страны, и среди них был и его брат. С тех пор все они жили счастливо.

Так сильная воля помогла герою победить зло.

- **«Тыкалки».**

Дети садятся на стулья, упираются ногами в пол и «замирают». Ведущий медленно считает до десяти, проходит между детьми и легонько щекает каждого. Детям необходимо сохранить неподвижность и не рассмеяться. При повторном выполнении водящим становится один из детей.

- **«Хочукалки».**

Ведущий кончиком карандаша медленно рисует в воздухе какую-нибудь известную детям букву. Детям предлагается угадать букву, но не закричать тут же правильный ответ, а, преодолев свое «хочу выкрикнуть», дожидаться команды ведущего и ответ прошептать.

- **«Человек с сильной волей».** Дети рисуют человека с сильной волей.

- **«Всем-всем до свиданья».**

Дети ставят свои кулачки в единый «столбик», затем громко кричат: «Всем-всем до свиданья!» и убирают кулачки.

РАССКАЗЫВАЕМ СТИХИ РУКАМИ

Веточки на яблоньке Повисли от печали	руки вверх, «дерево», наклоны туловища и рук в стороны на каждое слово
Яблоки на выточках висели и скучали	руки вверх, кисти рук свободно опущены вниз, взмахи кистями рук на каждое слово
Девочки и мальчики ветки раскачали	наклоны туловища вперед, руки делают размашистые движения в стороны на каждое слово (маятник)
Яблочки о землю громко застучали	полуприседая, хлопаем ладонями по коленям
Апрель	хлопнуть в ладоши
На дворе звенит	руки вперед, от себя ладонями вверх и в стороны руки прямые вверх, кисти рук бросить вниз
капель По полям	руки опускаются вниз, перебор пальцами руки вперед от себя ладонями вниз, развести в стороны, вернуть к себе
бегут ручьи	руки от себя двигаются вперед, пальцы «бегут» руки возвращаются к себе параллельно, волнообразно
На дорогах лужи	ладони вниз, руки раздвигаются в стороны затем двигаются вперед, смыкаются пальцами вкруг
Выползают муравьи	руки внизу, перебирая пальцами, поднять вверх, согнув в локтях указательные пальцы приложить по бокам головы как рожки муравья
после зимней стужи	руки вниз, перебирая пальцами, как падающий снег обхватить плечи ладонями противоположных рук
Пробирается медведь	переступить с ноги на ногу, руки внизу пальцы сжать в кулаки, приложить с боков головы пальцы смотрят в перед
сквозь	руки согнуты в локтях, пальцы широко раздвинуть, ладони от себя
лесной валежник	перекрестить в этом положении руки уронить кисти рук
Стали птицы	руки в стороны, взмахи ими повторить движение
песни петь	повторить движение повторить движение
И расцвел подснежник	руки вниз, соединить ладони, кончики пальцев поднимать вверх разъединить только пальцы рук, разведя их чашечкой, запястья прижаты друг к другу

Носит одуванчик	руки в низу, сжать пальцы в кулачки руками сделать «шарик» (соединить запястья и пальцы рук)
желтый сарафанчик	разъединить кончики пальцев, «раскрыть цветок» руки впереди вниз ладонями обвести вокруг себя
Подрастет нарядится	руки внизу, перебирая пальцами поднять их вверх руками провести вдоль туловища сверху вниз
В беленькое платьице	руки через стороны – вверх, замкнуть пальцы над головой – «шар» руками вдоль туловища сверху вниз по бокам
Легкое воздушное	руки внизу, от середины в стороны легко отбросить руки повторить движение
ветерку послушное	помахать ладонями на себя погрозить указательным пальчиком
В огороде на дорожках	сделать перед собой круг руками руки согнуть в локтях, пальцы вверх, ладони смотрят друг на друга, разгибая руки в локтях, двигаем ими вперед
Растут палочки	поднять руки вверх, перебирая пальцами воздухе руки перед собой согнуты в локтях, кончики пальцев вверх, руки напряжены
с горошком А на грядках	указательные и большие пальцы рук делают кружочки горизонтально провести рукой слева направо
низко низко	руки по бокам туловища двигаются вниз, ладони обращены к полу то же упражнение еще ниже
Под листом растет	округлую руку ладошкой вниз поднять над головой руки вверх, перебирая пальцами в воздухе
редиска В огороде	кисти рук вниз, большой палец соединить с четырьмя другими на каждой руке руки от себя, указать вниз с небольшим отклонением вперед
за забором поспевают	руки вверх, ладони прямые от себя, вытянуться «в струнку» руки в бока, грудь и живот немного вперед, «напыжиться»
помидоры Держатся	концы пальцев обеих рук соединить, образовать «шарик» сжать кулаки, пальцы смотрят друг на друга
за колышки Греются	согнуть руки в локтях, ладони смотрят друг на друга, пальцы сомкнуты поднять лицо вверх, «подставить солнцу»
на солнышке Спит	руки вверх, слегка развести, потянуться к солнышку руки сложить ладошками, поднести к щеке

на льдине целый день	руки опустить вниз, «к льдине» (к полу) руками описать огромный круг перед собой
Толстый маленький	руками опереться в бока, выгнуть вперед живот указательный и большой пальцы обеих рук свести почти вместе
тюлень У ленивого	руки слегка согнутые в локтях, потянуть вперед, ладони вниз руки внизу, слегка прижаты к туловищу, согнуты в кистях, пальцы – от туловища соединены, наклон влево
растяпы Превратились	наклон вправо ладони к себе и провернуть их от себя
в ласты лапы	повторить движение повторить, движение как бы показывая свои «ласты»
Как на горке	жест указательным пальцем, призывающим к вниманию показать «горку» обеими руками (от середины сверху вниз)
снег снег	руки вверх, опускать вниз, перебирая пальцами в воздухе то же
И под горкой	руки вниз, ладонями от себя показать руками «горку»
снег снег	руки вверх, опуская, перебирать пальцами в воздухе то же
А под снегом	руки вниз, ладонями от себя руки сверху опустить вниз, перебирая пальцами в воздухе
спит медведь	руки «лодочкой» под щеку руки в кулачках прижать как ушки по бокам головы
Тише тише	жест внимания указательным пальцем, приближающимся к губам то же
не шуметь Влез	погрозить указательным пальцем пальцы рук «цепляются за воздух перед собой»
опенок на пенек	руки над головой в замок, показать «шляпку» полуприсев, руки на колени
Постоял один денек	встать прямо, руки вдоль туловища поднять указательный палец перед собой (двойное движение от себя на каждое слово)
А потом	голову опустить на грудь
склонился	то же
Чуть не свалился	наклонить еще туловище и расслабить совсем руки (как плети) то же
Тоненький	руки плотно прижать к бокам, вытянуться «в струнку»

тоненький	то же
Ножка как соломинка	руками провести вдоль туловища («ножки») показать мизинец

Т. Бардышева «Обруч», «5 – 1998 г.

НАШИ ЛЮБИМЫЕ СКАЗКИ ЗАНЯТИЯ ПО РИТМИКЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4 – 6 ЛЕТ

КОЛОБОК

Задача предлагаемого занятия - развитие данных детей, укрепление мышечно - двигательного аппарата, развитие музыкальности, танцевальности, выразительности. Занятие проходит в игровой форме и интересно тем, что дети сами участвуют в рассказе сказки, изображая ее героев.

«... Жили – были Дед и Баба. И вот, однажды, Дед и говорит: «Испекла бы ты, Баба, колобок». А Баба отвечает: «Испекла бы, да муки нету». «А ты по амбару помети, по сусекам поскреби – вот муки и наберется». (Дети помогают педагогу в рассказе.)

«Вот взяла Баба крылышки и пошла в амбар за мукой».

- исходное положение: 6 –я позиция ног, марш на месте или по кругу (по усмотрению педагога) – 16 тактов.

«Далеко амбар – побежала Бабушка».

- Бег – 16 тактов.

«Прибежала в амбар и стала смотреть по сторонам, где же мука?»

- Повороты головой в стороны, $1\frac{1}{4}$ – движение, $1\frac{1}{4}$ – исходное положение.

Исходное положение: ноги в естественной позиции (пятки вместе носки врозь), руки на поясе. Повороты головы направо и налево, 8 тактов, $2\frac{1}{4}$.

Опускание и закидывание головы на зад – 8 тактов.

Педагог сопровождает движения репликами: «И там нет муки и здесь».

- Наклоны в стороны, рука – «козырьком» у глаз – смотрим – 8 тактов, $2\frac{1}{4}$.

- Наклоны вперед, всплеснуть руками (исполняем эмоционально!) – 8 тактов.

«Нигде нет муки!»

- Пожать плечами – 8 тактов, $2\frac{1}{4}$.

«Взяла Бабушка крылышки (детям объяснить, что крылышками гусей, раньше сметали продукты с полочек в амбаре) и давай мести, скрести».

- «Метем»: одна рука вниз до носка ноги, другая вверх и быстро меняем.

Исходное положение: наклон вперед – 8 тактов.

«Собрала Бабушка муку, принесла домой, положила в миску, налила воды, (все изображаем) и начала месить тесто».

- Упражнение для пальцев рук: сжимаем и разжимаем – 8 тактов.

«Месим» кулачками сверху вниз. (Упражнение для плечевых суставов.)

- Поворот – кистей рук – 4 раза от себя. 4 раза – к себе; 2 раза 8 тактов, $2\frac{1}{4}$.

- «Раскатываем тесто» - плавные движения руками вперед и к себе, 8 тактов.

- «Делаем колобка» - описываем большой круг руками перед собой, 8 тактов.

«Сделала Баба колобка и поставила его в печь. Сиде Дед и Баба и стали ждать, когда колобок испечется».

- Сесть на пол, спина прямая, стараться не опираться на руки.

- Упражнение для стопы: 6 –я позиция ног, носки сильно натянуты вниз к полу, затем сокращенная стопа, носки к себе,

колени при этом не гнутся - $2\frac{1}{4}$ вниз, $2\frac{1}{4}$ и т. п. 8 тактов. - Круговые движения стопой; 8 раз в одну сторону,

8 - в другую, 16 тактов.

- Исходное положение: стопа на себя, ноги – на расстоянии (условно вторая позиция ног), стопы наклонились в одну сторону, коснуться пола; $1\frac{1}{4}$ – в одну сторону и $1\frac{1}{4}$ - в другую сторону, 8 тактов.

- Исходное положение: обе стопы развернуты носками в стороны, затем их завернуть вовнутрь

(важно, чтобы колени не гнулись и носки доставали пола; стопа сокращенная), 8 тактов.

— Это упражнение для развития суставов колена и бедра: согнув колени, поставить стопы на пол на расстоянии ширины плеч;

попеременно – опустить колено вовнутрь – положить на пол, вторая нога при этом находится вертикально, 8 тактов.

- Исходное положение то же.

Опускаем колени во внешнюю сторону попеременно, 8 тактов.

«Зарумянился Колобок и выкатился из печки».

- Лечь на спину, руки тянутся вверх, носки ног натянуты («натянулись как струна»), раскатались.

«Лежит Колобок – думает – «интересно, есть ли у меня ножки? Надо проверить!» - и стал делать зарядку».

«Ноги согнуты, колени прижаты к груди $1\frac{1}{4}$, выпрямить вверх – $1\frac{1}{4}$, согнуть – $1\frac{1}{4}$.

Усложненный вариант: согнуть – $1\frac{1}{4}$, выпрямить вверх – $1\frac{1}{4}$, опустить прямые ноги на пол – $1\frac{1}{4}$; 8 тактов.

«Какой я кругленький, наверное я кататься умею».

- Исходное положение: прижать колени к груди, положить колени в сторону на пол вправо – $1\frac{1}{4}$; руки в сторону, плечи не отрываются от пола.

Упражнение для работы с позвоночником на скручивание, 8 тактов.

- Поставить всей стопой на пол согнутые в коленях ноги, подъем таза вверх – $1\frac{1}{4}$, вниз – $1\frac{1}{4}$.

«Пыхтит, Колобок, остывает! Пыхтел, пыхтел, да и скатился с окошка на завалинку, а с завалинки – на дорожку.

Покатился по дорожке за ворота, а там стоит велосипед.

Сел Колобок на велосипед и поехал».

- Упражнение «велосипед»: «крути педали», стараясь выпрямлять ноги в коленях, 8 тактов.

«И приехал Колобок в лес.

А там Заяц лежит в кустах - спрятался.

Стал Заяц выглядывать из-под кустов: «кто это там катится?».

- Исходное положение: лечь на живот, подъем верхней части туловища с помощью рук, живот - на полу, хороший прогиб в спине; 2\4 – вверх. 2\4 - вниз 8 тактов.

«А это оказался Колобок».

- Достать пальцами ног до головы, 4\4 – держим, 4\4 - отдых, 8 тактов.

«Покатился Колобок дальше.

А на встречу ему - Волк.

Испугался Колобок, в кусты укатился, смотрит – речка течет, а в реке – лодка.

Колобок – прыг в воду и поплыл».

- Упражнение «лодочка».

Исходное положение – лежа на животе, руки вытянуты вперед, почти одновременно натянуть подъем ног и рук, 2\4 – подъем, 2\4 опустится, 8 тактов.

«Переплыл Колобок на другой берег, а тут ему навстречу - Медведь».

- Исходное положение: стоя на коленях - упор на руки, «шагаем» руками.

«Колобок решил притвориться котенком».

- Исходное положение – стоя на коленях, упор на руки,

спину выгнуть – «шерсть дыбом», произнести «ш – ш –ш» - 2\4. прогиб в спине, голова вверх, «хвост трубой», произносим: «Мяу» - 2\4, 8 тактов.

«Но Медведь узнал Колобка и говорит: «Колобок, Колобок, я тебя съем»,

а Колобок отвечает: «Не ешь меня, я тебе песенку спою!».

- Исходное положение: стоим на коленях, руки – «в замок», сесть на пол мимо ног вправо - 1\4, подъем на колени без помощи рук – 1\4 и в другую сторону, 8 тактов.

«Пел он, пел и покатился дальше.

Катится, катится, а навстречу ему - Лиса.

На дорожку села и хвостиком прикрывается, чтобы Колобок ее не заметил».

- Сесть на пол - ноги вытянуть вперед, наклон к ногам, стараться лечь грудью, колени не гнуть, растяжка.

«Подкатился к ней Колобок, а Лиса и говорит: «Колобок, Колобок, я тебя съем».

А Колобок отвечает: «Не ешь меня, я тебе станцию!»

и стал Колобок плясать перед Лисой- Импровизация детей – прыжки, хлопки, повороты.

«Плясал Колобок, плясал, а Лиса и говорит: «Очень хорошо ты, Колобок,

танцуешь – научил бы ты меня!» А Колобок отвечает: «Хорошо, Лиса, я тебя научу танцевать польку».

Танец полька или другой, выученный по усмотрению педагога (описание танцасмотрите дальше). Построить детей в круг.

«Танцевали они, танцевали и устали.

Лиса и говорит: «Ох, Колобок, стара я стала.

Сел бы ты ко мне на носок да пропел песенку разок».

Колобок - прыг Лисе на нос. А Лиса и пошла с ним по лесу».

Ход Лисы: задача детей – изобразить характер Лисы. Сначала выяснить: «Какая Лиса?» (Умная, хитрая, красивая и т. п.). 8 тактов. Можно исполнить вальс. «Шла, шла Лиса и ... м-м-м Колобка и съела».

ТАНЕЦ «ПОЛЬКА»

32 такта, 2½. Исполняется лицом в круг или в парах.

- Исходное положение: 3 –я позиция ног.

Первая нога впереди; подскоки на одной ноге, другая нога ставится на пятку в сторону – 1½, три раза и тройной притоп.

Все - с другой ноги, 8 тактов.

Подскоки по кругу, 8 тактов.

Лицом в круг – прыжки в сторону на ширину плеч, 1½ – вместе, 1½ – тройной хлопок, 2½ – 4 раза, 8 тактов.

- Галоп по кругу («ножка ножку догоняет, ножка ножку подбивает»).

Повторить все сначала.

ТАНЕЦ ИГРА «ТРИ ПОРОСЕНКА»

(музыка из мультфильма).

ВСТУПЛЕНИЕ: присесть на корточки – ладошку под щечку - «спим».

Выпрямляемся, подтягиваемся, бег на месте – «бежим умываться» - 4 такта.

«Никола, ни двора ...» - 1½ шаг в сторону,
1½ – приставить ногу по 6 позиций, 2½ – в другую сторону.

«Ну и что ж такого?» - пожимаем плечами,
нога – в сторону на пятку – 2½, затем другая - 2½.

ПРОИГРЫШ: подскоки на месте, 4 такта.

«Раз, два, три ...» - присесть на корточки – «забивание гвоздей».

«И все дела ...» - выпрямиться, «посмотреть на свою работу».

«Раз, два, три» - повторить, но чуть выше.

«И все дела ...» - то же самое.

«И жилье ...» - изобразить крышу над головой.

«Готово» - наклон вперед, руки раскрыть в стороны.

ПРИПЕВ: подскоки по кругу (если детей много, можно сделать несколько маленьких кружочков), $2\frac{1}{4}$.

«Даже, даже, даже, даже» - соскок ноги на пятку, наклон к ноге и пальчиком как - бы сосчитать: «Поросятам», 4 раза.

Выпрямится, указать на себя большим пальцем, ноги кверху.

Повтор – подскоки на месте – $4\frac{1}{4}$, «сосчитать» - $2\frac{1}{4}$, показать на себя - $2\frac{1}{4}$.

2 КУПЛЕТ: «Хорошо прийти домой» - идем, маршируем, $2\frac{1}{4}$, 2 такта.

«Как приятно это» - «открываем окошко» - 2 такта, $2\frac{1}{4}$.

ПРОИГРЫШ: сидим, «смотрим в окно» - пальцем подпереть щечку – 4 такта, $2\frac{1}{4}$.

«Очень жалко, что зимой» - как будто замерзаем».

«Не бывает лета» - пожимаем плечами, нога – в сторону на пятку - $2\frac{1}{4}$ правая, затем левая – $2\frac{1}{4}$. Припев повторяется.

3 КУПЛЕТ (без голосов): шаг вправо с правой ноги, подставить левую ногу и одновременно присесть.

Первая рука сжимается в локте, легкий наклон в правую сторону; затем все в другую сторону – $2\frac{1}{4}$, 2 такта.

Прыжки по 6 позиции. Руки над головой («крыша») – $2\frac{1}{4}$, 2 такта.

Исполняется 4 раза.

ПРИПЕВ.

ТАНЕЦ «ЧЕБУРАШКА»

(фонограмма «Песни Крокодила Гены» из одноименного мультфильма).

Танец для детей 4 – 6 лет; в зависимости от возраста его можно упростить или усложнить, добавив ходы в рисунках и перестроении.

1. Исходное положение: 3 – я позиция ног, руки согнуты в коленях, кисти рук подняты вверх, пальцы раскрыть «веером», $1\frac{1}{4}$ – присесть на левой ноге и поднять правую, согнув ее в колене выворотом. Подъем сокращен, нога поднимается до колена левой, одновременно корпус наклонить вправо, $1\frac{1}{4}$ - приставить правую ногу в 3 – ю позицию, колени выпрямить. Исполняется два раза с правой ноги, а потом 2 раза – с левой – $2\frac{1}{4}$, 2 такта.

2. Поворот вокруг себя, также поднимая согнутое колено и наклоняясь к ноге

(как – бы переваливаясь с ноги на ногу) – 2 такта, 2\4.

Повторить 1 – е и 2 – е движения еще раз. На припеве выполняется «игра на гармошке».

3.С правой ноги – три шага в правую сторону. На счет «4» - левая нога ставится на пятку в сторону, на правой ноге слегка присесть. Рука - на три счета – «держим гармошку» перед грудью. На счет «4» - «растянуть гармошку» и слегка наклониться к левой ноге.

Все исполняется в другую сторону, 4 раза.

4.Прыжки на месте. Исходное положение: ноги – в 6 –й позиции, руки согнуты в локтях (как в 1 - м движении), 1\4 – прыжок на 2 – ю позицию, 1\4 – собрать ноги в 6 –й позиции, руки – исходное положение. Исполняется 4 раза.

5.Исходное положение: как в 4 - м движении. Правую ногу поставить вперед на пятку, слегка присесть на левой. Одновременно - наклон вперед к ноге, руки тоже слегка опускаются – 1\4.

1\4 – вернуться в исходное положение.

Все – с другой ноги, исполняется 4 раза.

Повторить 4 – е и 5 – е движения еще раз.

Танец можно исполнить сколько угодно раз.

Он построен по «куплетному» принципу. Можно его исполнить в кругу, в линиях или парах.

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Фамилия. _____ Имя _____
 Возраст _____ Группа _____

Уважаемые родители!

Внимательно ознакомьтесь с содержанием анкеты. В зависимости от характера ответа вам следует подчеркнуть да или нет.

- | | |
|--|--------|
| 1. Бывают ли головные боли (беспричинные, при волнении, после физической нагрузки) | да нет |
| 2. Бывает ли слезливость | да нет |
| 3. Бывают ли слабость, утомляемость после занятий и детском саду и дома | да нет |
| 4. Бывает ли нарушение сна (плохое засыпание, чуткий сон, ночное недержание мочи, трудное вставание) | да нет |
| 5. Отмечается при волнении повышенная потливость или появление красных пятен | да нет |
| 6. Бывают ли головокружения, неустойчивость при перемене положения тела | да нет |
| 7. Бывают ли обмороки | да нет |
| 8. Бывают ли боли, неприятные ощущения в сердце, сердцебиения, перебои | да нет |
| 9. Отмечалось ли когда-нибудь повышенное давление | да нет |
| 10. Бывает ли часто: | |
| Насморк | да нет |
| Кашель | да нет |
| Потеря голоса | да нет |
| 11. Бывают ли боли в животе | да нет |
| 12. Бывают ли боли в животе после приема пищи | да нет |
| 13. Бывают ли боли в животе до еды | да нет |
| 14. Бывает ли тошнота, отрыжка, изжога | да нет |
| 15. Бывают ли нарушения стула (поносы, запоры) | да нет |
| 16. Была ли дизентерия | да нет |
| 17. Была ли болезнь Боткина (желтуха) | да нет |
| 18. Бывают ли боли в пояснице | да нет |
| 19. Бывают ли когда-нибудь боли при мочеиспусканиях | да нет |
| 20. Бывают ли реакции на какую-нибудь пищу, запахи, цветы, пыль, лекарства (сыпь, отеки, затруднение дыхания). | да нет |
| 21. Бывает ли реакция на прививки (сыпь, отеки, затруднение дыхания). | да нет |

Подпись заполнившего анкету _____

