

Содержание

1.	КОНСПЕКТ НОД В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ «ЦВЕТОК ЗДОРОВЬЯ» <i>Гаврилова Е.А., Воспитатель СП «детский сад «Березка» ГБОУ СОШ № 10 г.о. Чапаевск</i>	Стр. 3
2.	КВЕСТ – ИГРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ «ПУТЕШЕСТВИЕ ПО РЕКЕ ВОЛГА» <i>Дудина Ю.В., инструктор по физической культуре СП «детский сад «Березка» ГБОУ СОШ № 10 г.о. Чапаевск</i>	Стр.7
3.	МОДЕЛИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ В СООТВЕТСТВИИ С ФГОС ДО <i>Киселева Е.Н., методист СП «детский сад «Березка» ГБОУ СОШ № 10 г.о. Чапаевск</i>	Стр.10
4.	РЕАЛИЗАЦИЯ АВТОРСКОЙ ПРОГРАММЫ «ИГРЫ С ОСТРОВА ЗДОРОВЬЯ» <i>Канищева Е.С., Мельникова Н.В., воспитатели ГБОУ СОШ № 3 г.о. Чапаевск СП Детский сад №19 «Колокольчик»</i>	Стр.14
5.	ИГРОВОЙ МАССАЖ. ИНТЕРПРЕТАЦИЯ И АДАПТИРОВАННЫЙ ВАРИАНТ МЕТОДИК СПЕЦЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ А.УМАНСКОЙ И К.ДИНЕЙКИ <i>Самойлова С.В., воспитатель СП «детский сад «Березка» ГБОУ СОШ № 10 г.о. Чапаевск</i>	Стр.17
6.	ВЛИЯНИЕ МУЗЫКАЛЬНЫХ ИГР НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ <i>Сирик Т.Н., музыкальный руководитель СП «детский сад «Березка» ГБОУ СОШ № 10 г.о. Чапаевск</i>	Стр.19
7.	МЫСЛИ И ЗДОРОВЬЕ <i>Солтанова Е.Н., педагог-психолог СП «детский сад «Березка» ГБОУ СОШ № 10 г.о. Чапаевск</i>	Стр.22
8.	НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ И РОДИТЕЛЯМИ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ <i>Павлюкевич Наталия Александровна, учитель-дефектолог СП «детский сад «Березка» ГБОУ СОШ № 10 г.о. Чапаевск</i>	Стр.25

КОНСПЕКТ НОД В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ «ЦВЕТОК ЗДОРОВЬЯ»

Гаврилова Елена Александровна,
воспитатель СП «детский сад «Березка» ГБОУ СОШ № 10 г.о. Чапаевск

Интеграция образовательных областей: познавательное развитие, физическое развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, социально-коммуникативное развитие.

Задачи:

1. Обогащать сенсорный опыт детей совершенствовать аналитическое восприятие, развивать умение выделять свойства предметов с помощью разных органов чувств.
2. Способствовать освоению детьми разных способов обследования, установлению связей между способом обследования и познаваемым свойством предмета.
3. Способствовать освоению детьми соответствующего словаря, его активному использованию.
4. Развивать монологические формы речи, стимулировать речевое творчество детей.
5. Развивать добрые чувства, эмоциональную отзывчивость, умение различать настроение и эмоциональное состояние окружающих людей и учитывать это в своём поведении.
6. Способствовать становлению устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровью сберегающего и безопасного поведения.
7. Формировать и активизировать у детей проявление эстетического отношения к окружающему миру в разнообразных ситуациях.
8. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании

Предварительная работа: беседы о здоровом образе жизни, чтение рассказов, стихов. Заучивание пословиц и поговорок о здоровом образе жизни, Беседы о вредных и полезных продуктах, о пользе физических упражнений, чистого воздуха и воды.

Ход занятия:

Воспитатель: Ребята, сегодня к нам пришли гости, давайте с ними поздороваемся (дети здороваются). Мы с вами не только поздоровались, а пожелали гостям здоровья.

1 ребенок:

Что такое «здравствуй»?

Лучшее из слов,

Потому что «здравствуй»

Значит - будь здоров

2 ребенок:

Здравствуй! - ты скажешь человеку

Здравствуй! - улыбнется он в ответ

- И, наверно не пойдет в аптеку.

И здоровым будет много лет.

3 ребенок:

Добрый день- тебе сказали

Добрый день- ответил ты

Вас две ниточки связали

Теплоты и доброты.

Воспитатель: Здоровье - самая главная ценность, данная человеку. А что значит быть здоровым?

Игра с мячом (воспитатель вместе с детьми передают мяч и говорят о здоровье)

-Когда я здоров, мне хочется играть, читать, рисовать, учиться, у нас доброе приветливое

настроение. (После игры дети садятся на стульчики)

Воспитатель: Наше здоровье можно сравнить с цветком (показ слайда) у которого много лепестков, эти лепестки живут в каждой клеточке нашего организма. (Появляется название лепестка) (Появляется герой на экране - давайте познакомим «героя» с цветком здоровья???)

1 лепесток «Физические упражнения»

Воспитатель:

- Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не заменит физические упражнения.
- Какую пользу приносят физические упражнения?

Дети:

Укрепляют мышцы, закаляют организм, дарят нам бодрое, хорошее настроение, прогоняют усталость.

Воспитатель:

С чего начинается у нас утро в детском саду?

Дети:

С зарядки.

Воспитатель: «Здоровье в порядке, (дети-спасибо зарядке)»

- А как еще можно укрепить свое здоровье?

Дети:

Заниматься спортом, закаляться, делать массаж.

Воспитатель:

- А сейчас мы с вами сделаем самомассаж. («Неболейка» - биологически активные зоны)
- Дети выполняют самомассаж стоя около стульчиков

Чтобы горло не болело,
Мы погладим его смело.
Чтоб не кашлять, не чихать
Надо носик растирать
Лоб мы тоже разотрем,
Ладонку держим козырьком
Да, да, да. Да, да, да
Нам простуда не страшна.

Воспитатель:

Есть пословицы и поговорки про физические упражнения:

Дети:

- 1 - Двигайся больше-проживешь дольше.
- 2 - Движение- жизнь и путь к здоровью.
- 3 - Если хочешь быть — бегай, хочешь быть красивым- бегай
Хочешь быть умным - бегай
- 4 - В здоровом теле- здоровый дух.
- 5 - Чтоб больным не лежать- надо спорт уважать.

2 лепесток «Настроение» (Слайд — герой с лепестком в руках).

Воспитатель:

Здоровье человека зависит от настроения.

Предлагаю поиграть в игру «**Я радуюсь, когда . . .**»

(Дети передают друг другу мягкую игрушку- «Солнышко с улыбкой» и проговаривают: Я радуюсь, когда в моей семье никто не болеет, когда моя мама улыбается, и т. д.)

Воспитатель:

- Хотите, чтобы у всех людей, которые нас окружают, было радостное настроение? У нас с вами есть правила, которые нам в этом помогают:

Дети:

Будь всегда веселым; не плачь по пустякам; не капризничай.

Не ссорься; старайся помогать друзьям; уступай.

Предложить детям поместить на стенд «свое настроение» (СМАЛИКИ)

3 лепесток «Чистая вода»**Воспитатель:**

Ребята, что это? (глобус)

Как вы думаете, что изображено на глобусе голубым цветом?

Дети:

Моря, океаны, реки, пруды, вода.

Рассказ воспитателя о пользе воды для человека. (Воспитатель показывает, как фильтр очищает воду)

Вода – это жидкость без запаха, вкуса и цвета. Вода занимает семьдесят один процент поверхности земли, а остальное – это суша. Воде принадлежит важнейшая роль в природе и в жизни человека. Без воды невозможно существование живых организмов (около шестидесяти пяти процентов человеческого тела составляет вода). Особо чистая вода необходима в производстве продуктов питания и в медицине.

Какую воду можно пить? (купленную в магазине, родниковую, из крана, если её прокипятить.)

Ребята, можно пить грязную воду? Почему нет? (можно испортить свое здоровье.)

Давайте проведем эксперимент – возьмем бутылку с водой из реки и профильтруем её, посмотрим, что станет с водой.

Воспитатель проводит эксперимент вместе с детьми, показывая детям, как можно очистить воду.

4 лепесток «Чистый воздух»**Воспитатель:**

Ребята, а вы знаете где можно найти много воздуха сразу?

- В шариках. Они ведь так и называются — воздушные шарики. Мы как бы ловим воздух и запираем его в воздушный шарик. Только сильно надувать нельзя, шарик может лопнуть. (Дети надувают шары, кто как сможет)

-А в чем отличие ваших шаров? (Цвет, форма, размер.)

-А почему у них разные размеры? (В одном мало воздуха, в другом много)

Давайте попробуем сдуть наши шары. Что из них выходит? (Воздух)

Воздух очень нужен нашему организму и всему живому на земле.

«Без дыханья жизни нет

Без дыханья меркнет свет,

Дышат птицы и цветы,

Дышим он и я и ты»

-А как вы думаете, где самый чистый воздух: в городе или в деревне? (В деревне- мало транспорта и там воздух чище.)

-А где есть воздух, богатый кислородом? (В лесу.)

Предлагаю отправиться в лес. (Проходят по кругу.)

Мы сейчас закроем глаза и прислушаемся к звукам леса.

-Что вы слышите? (Журчание воды, пение птиц, дуновение ветерка.)

Давайте изобразим все то, что мы сейчас слышали. (Дары Фребеля. Дети изображают

полянку коллективно: солнце, дерево, цветы, трава, птицы, ручеек.)

-Релаксация:

Ярко светит солнышко,
Дует легкий ветерок,
Мы вдыхаем чистый, свежий воздух (глубокие вдохи и выдохи)
Нам хорошо и приятно
Колышется трава и луга (взмахи руками вниз)
Над нами гордо кружатся птицы (взмахи руками вверх — вниз)
Мы хотим жить в мире с природой
И будем с друзьями защищать все живое. (Мы покидаем нашу полянку и возвращаемся к нашему «Цветку здоровья». Дети садятся на стульчики.

5 лепесток «Еда»

Воспитатель:

Ребята, послушайте пословицу: «Хочешь, не хочешь, а есть надо»
Почему так говорит пословица? Зачем человеку еда? (ответы детей)
Не любая пища приносит пользу.
Сейчас мы с вами проверим, какие вы знаете полезные и вредные продукты.

Д/И «Вредная и полезная еда»

В.: Желтая «Фанта» напиток - для франта

1: Будешь «Фанту» пить смотри - растворишься изнутри.

В: В мире лучшая награда - это плитка шоколада

2: В мире лучшая награда - это ветка винограда.

В: Знайте, дамы, господа: «Сникерс» - лучшая еда.

3: Будешь есть ты «Сникерс» сладкий - будут зубы не в порядке.

В: Если много есть горчицы, полетишь быстрее птицы.

4: Если много есть горчицы - будешь злей самой волчицы.

В: Я собою очень горд: я купил сегодня торт.

5: Фрукты, овощи полезней: защищают от болезней.

В: В благодарность «Пепси-коле», самым умным будешь в школе.

6: Вкус обманчивый порой молоко пей, дорогой.

Воспитатель:

Молодцы! Обязательно скажу вашим мамам, что вы знаете полезные продукты.

- Ребята, мы с вами придумали загадки об овощах и фруктах, и сейчас мы эти загадки загадаем нашим гостям. (Отгадывание загадок по мнемотаблице)

А теперь посмотрите на наш цветок и скажите, что же полезно для нашего здоровья?
(Дети перечисляют названия лепестков).

Давайте подарим нашим гостям «Цветы здоровья» и пожелаем:

Будьте всегда здоровы!

КВЕСТ – ИГРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ «ПУТЕШЕСТВИЕ ПО РЕКЕ ВОЛГА»

*Дудина Юлия Валериевна, инструктор по физической культуре
СП «детский сад «Березка» ГБОУ СОШ № 10 г.о. Чапаевск*

Цель: накопление и обобщение двигательного опыта детей.

Задачи:

1. Продолжать знакомить детей с родным краем, народами, населяющими Поволжье, народными подвижными играми.
2. Развивать физические качества: быстроту, ловкость, выносливость.
3. Воспитывать интерес к своей стране, к занятиям физической культурой.

Оборудование: игровой парашют, татарский головной убор, платок для игры «Жмурки», платок для игры «Горелки», карта с изображением реки Волга, фишки-символы, медиа-презентация «Путешествие по реке Волга»

Ход:

Здравствуйте, ребята, Я очень рада вас видеть. Давайте поприветствуем друг друга.

Здравствуй, солнце золотое,

Здравствуй, небо голубое,

Здравствуй, вольный ветерок,

Здравствуй, маленький дубок,

Мы живем в родном краю,

Всех я вас приветствую.

Ребята, вчера по телевизору я посмотрела очень интересный мультфильм «Путешественница Даша». А вы такой мультфильм видели? Героиня мультфильма Путешественница Даша, живет в Канаде. Она очень любит путешествовать. Еще Даша, как и все дети, любит играть. Даша решила узнать, в какие игры любят играть дети из России. Она просит вас, ребята, познакомить с играми, в которые вы любите играть.

Я предлагаю вам вместе с Дашей совершить путешествие по реке Волга и составить карту игр, в которые любят играть в данной местности.

Согласны? Ну, тогда отправляемся в путь.

Начинаем мы наше путешествие в деревне Волговерховье. Здесь находится исток реки Волга.

В том месте, где река берет свое начало, ее ширина не больше метра. Одна из самых больших рек России начинается именно отсюда, из болот Тверской области с небольшого ручья.

Я предлагаю поиграть вам в **русскую народную игру «Ручеек»**.

Волга считается самой главной рекой России. Недаром ее с давних времен ласково называют Волга – матушка. Люди издавна селились на берегах Волги. И сегодня течет она через множество Российских городов и поселков и несет людям воду.

Мы с вами оказались в городе Ярославле. Это – один из самых древнейших городов России. Многие игры, в которые играют современные дети, играми и наши предки. Одна из самых любимых детских игр – Жмурки. В Ярославле в нее играют так.

Русская народная игра «Жмурки».

Мы отправляемся с вами в следующий город, который находится на реке Волга – Чебоксары, столица Чувашской республики. В давние времена чуваша жили в маленьких деревнях и поселениях. Основной хозяйственной деятельностью было земледелие. Ну а в земледелии главные помощники – это лошади.

И мы с вами сейчас поиграем в **чувашскую народную игру «Лошадки»**.

Мы отправляемся с вами вниз по Волге и попадаем в республику Татарстан, город Казань. Здесь живут люди разных национальностей. Они подарили городу свою культуру и традиции. Поэтому Казань славится своим гостеприимством. У татар есть веселая игра, которая называется **«Тимербай»**. Давайте в нее поиграем.

Ребята, как называется область, в которой мы с вами живём? (Самарская)

- Самарскую область легко найти на карте России по неповторимой излучине, образуемой Волгой вокруг единственных в Европейской части страны Жигулёвских гор. Именно в этом уникальном месте 167 лет назад была образована Самарская губерния, которая за все эти годы стала одним из самых развитых и богатых регионов нашей великой Родины.

- Дети, как называется самый главный город нашей области? (Центр области - город Самара.)

- Самара – один из крупнейших городов России. Это важный промышленный и культурный центр Поволжья, который расположен на левом берегу великой русской реки Волги.

В Самарской области играли в разнообразные игры: «Ручеек», «Гуси и волк», «Заря-заряница», «Городки». Одной из любимых игр были **«Горелки»**.

Заканчиваем мы наше путешествие в Городе Астрахань. Астрахань – это самый южный, самый солнечный город на реке Волга. В этом месте река впадает в Каспийское море и заканчивает свой путь.

В этом солнечном городе мы поиграем в игру, которая так и называется **«Солнышко»**.

Вот и закончилось наше путешествие по реке Волга. Вместе с Дашей мы составили карту игр народов Поволжья. Даша теперь сможет со своими друзьями сыграть в игры, с которыми мы ее познакомили. А вам я хочу подарить вот эту карту. Возьмите ее в группу и поиграйте со своими друзьями в понравившиеся вам игры.

Приложение 1

Русская народная игра «Ручеек»

Выбирается водящий, остальные делятся на пары и сцепляют руки.

Пары встают дуг за другом, образуя коридор и поднимая руки вверх.

Водящий входит в образованный коридор с одного конца и движется в другой конец коридора, по дороге выбирая себе пару.

Он берет понравившегося ему человека за руку, расцепляя стоящую пару. Новая пара вместе идет в конец «ручейка» и встает там, подняв руки вверх.

Освободившийся игрок становится водящим, идет в начало «ручейка» и заходит в коридор, выбирая себе человека для пары и так далее, пока всем не надоест играть.

Если играет очень много народу, водящих может быть несколько.

Игру желательно проводить в быстром темпе, так веселее (только представьте, что только вас выбрали и вы встали, сцепив руки в новой паре, как вас опять выбирают еще раз и снова тянут в ручеек).

Очень хорошо проводить эту игру в большом коллективе, хороший шанс познакомиться и выявить скрытые симпатии мальчишек и девчонок.

Русская народная игра с пением «Жмурки «Иди кот на порог»

Играющие выбирают участника, изображающего кота (он и исполняет роль жмурки), завязывают ему платком глаза, подводят к двери и поют:

Иди, кот, на порог,

Там сметана и творог!

Повернись пять раз.

Лови мышек, а не нас!

Кот поворачивается, берется за ручку двери, и дети с ним переговариваются.

Дети. Кот, кот, на чем стоишь?

Кот. На дубочке.

Дети. За что держишься?

Кот. За сучочки.

Дети. Что на суку?

Кот. Улей.

Дети. Что в улье?

Кот. Пчелы.

Дети. Что у пчел?

Кот. Мед.

Дети. Мед кому?

Кот. Афанасу.

Дети. А нам что?

Кот. Квасу.

Дети начинают тормошить кота и припевать:

Афанас, Афанас,

Твой кот у нас,

Увалился в квас!

Пусть он ловит нас!

После этих слов участники игры разбегаются, а жмурка их ловит. Кого он поймал, тот становится жмуркой.

Чувашская народная игра «Лошадки» («Лашалла»)

Один из игроков выбирается покупателем, остальные делятся на лошадей и хозяев. Хозяева подходят к лошадям и спрашивают: «Кто хочет быть моей лошадкой?». Лошади выбирают себе хозяина. Потом игроки парами встают по кругу, хозяин стоит за лошадкой. Покупатель подходит к одному из хозяев и торгуется:

- Лошадь продаётся? – Лашине сутатан-и?

- Продаётся! – Сутатап!

- Сколько стоит? – Мен хак?

- Триста рублей. – Вис сер тенке.

- И три копейки не дам. – Висе пус та памастап.

Покупатель и хозяин, бегут по кругу навстречу друг другу. Если покупатель добежит до лошади первым, то меняется ролями с хозяином.

Русская народная игра «Горелки с платочком»

Игроки стоят парами друг за другом. Впереди водящий, он держит в руке над головой платочек.

Все хором.

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Глянь на небо,

Птички летят,

Колокольчики звенят!

Дети последней пары бегут вдоль колонны (один справа, другой слева). Тот, кто добежит до водящего первым, берет у него платочек и встает с ним впереди колонны, а опоздавший “горит”, т. е. водит.

Татарская народная игра «Тимербай»

Играющие, взявшись за руки, делают круг. Выбирают водящего - Тимербая. Он становится в центре круга. Водящий говорит:

Пять детей у Тимербая,

Дружно, весело играют.

В речке быстрой искупались,

Нашаились, наплескались,

Хорошенечко отмылись

И красиво нарядились.

И ни есть, ни пить не стали,

В лес под вечер прибежали

Друг на друга поглядели,
Сделали вот так!

С последними словами вот так водящий делает какое-нибудь движение. Все должны повторить его. Затем водящий выбирает кого-нибудь вместо себя.

Правила игры. Движения, которые уже показывали, повторять нельзя. Показанные движения надо выполнять точно. Можно использовать в игре различные предметы (мячи, косички, ленточки и т. д.).

Игра «Солнышко»

По считалке выбирают водящего – «Солнышко». Остальные дети встают в круг. «Солнышко» стоит посредине круга, все поют:

Гори, солнце, ярче!

Лето будет жарче,

А зима теплее,

А весна милее!

Первые две строчки идут хороводом, на последующие две поворачиваются лицом друг к другу, делают поклон, затем подходят ближе к «Солнцу», оно говорит «ГОРЯЧО!» и догоняет детей. Догнав играющего, дотрагивается до него, ребёнок замирает и выбывает из игры.

МОДЕЛИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ В СООТВЕТСТВИИ С ФГОС ДО

*Киселева Елена Николаевна, методист
СП «детский сад «Березка» ГБОУ СОШ № 10 г.о. Чапаевск*

Всем известно, что «Нет ничего важнее здоровья». Здоровье – неоценимое счастье в жизни каждого человека и человеческого общества. Сохранить здоровье детей и содействовать гармоничному физическому развитию – первостепенная задача педагогов дошкольных образовательных организаций.

Содержание ОО «Физическое развитие» прежде всего, определяет ФГОС ДО
(слайд Извлечение из ФГОС ДО)

Прежде, чем построить модель физического развития детей, мы задумались, а что мы, педагоги, можем сделать, чтобы сохранить и укрепить здоровье дошкольников и дать правильное физическое развитие. Мы разделили факторы, влияющие на здоровье детей на 2 группы:

1 группа – это причины заболеваемости детей, которые мы не можем изменить

2 группа – это причины, которые изменить должны.

К причинам, которые мы не можем изменить относятся: **(слайд)**

- *Факт пребывания в коллективе;*
- *Наследственная предрасположенность к заболеваниям;*
- *Тяжелые и хронические заболевания;*
- *Сезонные факторы, экологические проблемы*

Что мы можем изменить: **(слайд)**

Минимизировать стрессовые ситуации:

- *лично-ориентированное взаимодействие;*
- *отсутствие авторитаризма;*
- *игровые формы обучения;*
- *учет индивидуальных и возрастных особенностей;*

— *соблюдение режима и качества сна*

Оптимизировать двигательную активность:

- *подвижные игры на открытом воздухе;*
- *самостоятельная двигательная деятельность;*
- *занятия физической культурой,*
- *утренняя и корригирующая гимнастика;*
- *совместные с родителями физкультурные праздники;*
- *занятия в спортивном кружке;*
- *Физкульт.минутки в ходе НОД*

Повышать иммунитет:

- *вакцинация;*
- *закаливание детского организма;*
- *гигиенические навыки;*
- *пребывание на открытом воздухе;*
- *витаминизация пищи;*
- *дыхательная гимнастика*

(слайд) На диаграмме видно, что причины заболеваемости детей, которые мы можем изменить гораздо больше, чем причины, которые изменить не в силах.

По данным медицинских исследований, 40% заболеваний у взрослых были «заложены» в возрасте 5-7 лет. Именно поэтому так важна организация качественного физического развития в детском саду.

(слайд модель физического развития)



На следующей модели (слайд) мы показали, что сохранением здоровья и физическим развитием ребенка занимаются все педагоги детского сада и родители воспитанников.



В целях обеспечения качества физического развития и оздоровления воспитанников, разработана оздоровительная программа «Здоровый малыш», которая вошла отдельным блоком в программу развития детского сада, подобраны программы и здоровьесберегающие технологии **(слайд)**

Программы и технологии, направленные на физическое развитие детей осуществляют: инструктор по физической культуре и воспитатели.

(слайд) Программы и технологии, направленные на сохранение и стимулирование здоровья осуществляют инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, хореограф, воспитатели.

(слайд) Коррекционные технологии осуществляют педагог-психолог, учитель-логопед, учитель-дефектолог, воспитатели.

Предлагаю вашему вниманию фотоиллюстрацию тех форм работы с детьми, которую мы используем **(слайды)**

- Утренняя гимнастика и гимнастика после сна проводится ежедневно от 5 до 10 минут в зависимости от возраста детей с использованием различных атрибутов.
- Физминутки проводятся ежедневно по мере необходимости
- до 3х минут. Используются тексты тематического характера.
- Спортивные игры и упражнения 1-2 раза в неделю от 15 до 30 минут
- Физкультурные занятия в спортивном зале и на свежем воздухе:

3 раза в неделю от 15 до 30 минут

- Спортивные праздники 2 раза в год;
- Физкультурные досуги и развлечения 1 раз в месяц;
- Дни здоровья 1 раз в квартал
- Самостоятельная двигательная деятельность. Чтобы помочь детям организовать самостоятельную двигательную деятельность, мы разработали пооперационные карты, которые подскажут детям, каким видом движения можно заняться, как выполнить то, или иное движение, или организовать игру с пособиями.





Вариативную часть образовательной программы нашего детского сада представляет «Детский фитнес» **(слайды)**

Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура. Основной целевой установкой является содействие всестороннему развитию физических и духовных возможностей дошкольников.

Программа «детский фитнес» используется как вариативная часть образовательной программы детского сада. В фитнес – тренировку включаются упражнения на развитие силовых качеств, выносливости, элементы акробатики, спортивной гимнастики.

(слайд) Большое внимание уделяется становлению у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, основам безопасности жизнедеятельности. С этой целью организуются образовательные ситуации из цикла: «Забочусь о своем здоровье», которые интегрируются с образовательной областью «Познавательное развитие», «Социально-коммуникативное развитие».

(слайды 1-2) Заботясь о сохранении здоровья детей, учитывая их физиологические особенности и возрастные возможности, мы помним о том, что не все упражнения допустимы к использованию в ДОУ. Запрещенными и ограниченными к применению в ДОУ являются следующие упражнения:

(слайд) В ДОУ реализуется дополнительная образовательная программа «Спортивная игротека» **Цель:** укрепление здоровья воспитанников, активизация и развитие детей с низкой двигательной активностью средствами игры.

Программа рассчитана на детей подготовительной к школе группы (6 - 7 лет). Занятия проходят 1 раз в неделю по 30 минут.

Используя инновационные формы работы с детьми, педагоги вместе с детьми разработали проекты: «Молоко и молочные продукты», «Кока-кола – вред или польза». Проект «Кока-кола – вред или польза» был представлен детьми на окружном конкурсе «Мой проект» и получил диплом победителя.

(слайд) Широко используются информационно-коммуникативные технологии.

Создан цикл презентаций для детей:

«Здоровый образ жизни»

«Олимпийские игры»,

«Летние и зимние виды спорта»,

«Мое здоровье».

(слайд) Одной из форм организации двигательной активности детей является элементарный туризм, в частности это пешеходные прогулки за пределы участка, организация на свежем воздухе различных игр со спортивными атрибутами.

(слайды) Конечно же не будет правильного физического развития детей, если мы не позаботимся о развивающей предметно-пространственной среде. Насыщенная развивающая предметно-пространственная среда становится основой для организации увлекательной, содержательной жизни, обеспечивает двигательную активность и организацию здоровьесберегающей деятельности. Спортивные центры в группах оборудованы разными спортивными пособиями, в том числе и нестандартным оборудованием.

(слайд) Благодаря качественной плодотворной работе по физическому развитию, дети подготовительных к школе групп успешно сдают нормы ГТО и результативно выступают на спортивных соревнованиях, на которых неоднократно становились победителями и призерами.

Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа детского сада не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с семьей. Для родителей воспитанников проводятся консультации, мастер-классы, круглые столы. В детском саду проходят спортивные праздники как для детей, так и для родителей: «Веселые старты», «Малые олимпийские игры», «Мама – папа, я – спортивная семья», «Масленица». *(слайды)*

Доброй традицией детского сада стало празднование «Дня защитника Отечества», где папы, дедушки, старшие братья, ну и конечно же наши мальчишки показывают свою удаль, силу и готовность защищать Родину.

(слайды) В этом учебном году в нашем ДОУ проходил смотр-конкурс уголков здоровья для родителей. Каждый воспитатель и преподаватель представили информационные стенды, где разместили постер-консультации о здоровом образе жизни. После проведения Параолимпийских игр в Сочи, дети подготовительной к школе группы вышли с инициативой посетить реабилитационный центр для детей с ограниченными возможностями здоровья «Надежда». *(слайды 2)* Это стало нашей традицией. Каждый год мы участвуем в совместном проекте «Неделя добра». Дошкольники готовят концертную программу: спортивные и художественные номера, дарят самостоятельно изготовленные подарки. Эта акция формирует у детей не только толерантное отношение к людям с ограниченными возможностями здоровья, но и желание самим быть здоровыми, заботиться о своем здоровье и о здоровье своих близких.

(слайд) «Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От здоровья и жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы». (В.А. Сухомлинский)

РЕАЛИЗАЦИЯ АВТОРСКОЙ ПРОГРАММЫ «ИГРЫ С ОСТРОВА ЗДОРОВЬЯ»

*Канищева Екатерина Сергеевна,
Мельникова Наталья Васильевна, воспитатели
ГБОУ СОШ №3 г.о. Чапаевск СП Детский сад №19 «Колокольчик»*

Известный педагог Януш Корчак заметил: «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своём здоровье... Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься».

Так как приоритетным направлением нашего детского сада является физическое развитие, в детском саду организованы кружки по этому направлению.

Программа «Игры с острова здоровья» рецензирована, как программа по дополнительному образованию, но в настоящее время мы ее реализуем в рамках вариативного блока ООП по физическому развитию.

Цель программы: развитие психически и физически здоровой личности в процессе тренировки защитных сил организма и повышению его устойчивости к простудным заболеваниям.

Задачи программы:

Оздоровительные:

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей путем применения не медикаментозных методов воздействия на организм, повышения двигательной активности.

2. Совершенствование работы систем и функций организма.

3. Развитие потребности детей в движении.

4. Формирование культуры здоровья.

Образовательные:

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.

2. Развитие двигательных способностей детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость).

3. Формирование у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

4. Формирование навыков здорового образа жизни дошкольников как нормы повседневного бытия.

Воспитательные:

1. Развитие умственных, духовных и физических способностей детей в их самом полном объеме.

2. Формирование понимания детьми значения и преимущества хорошего самочувствия.

3. Развитие устойчивой потребности в физкультурно- оздоровительных мероприятиях.

4. Воспитание чувства уверенности в себе; развитие силы воли, целеустремленности.

Программа представляет систему физкультурно- оздоровительных, коррекционных, закаляющих мероприятий;

Она направлена на решение задачи не только обучение детей здоровому образу жизни, но их воспитанию;

В работе с детьми применяем в комплексе немедикаментозные методы и приемы в сочетании с оздоровительно- игровыми технологиями.

Программа представляет систему физкультурно- оздоровительных, коррекционных, закаляющих мероприятий. Она направлена на решение задачи не только обучение детей здоровому образу жизни, но их воспитанию. В работе с детьми мы используем в комплексе немедикаментозные методы и приемы в сочетании с оздоровительно- игровыми технологиями.

Чтобы облегчить малышам освоение новых знаний и умений, мы стараемся сделать этот процесс доступным, интересным и увлекательным.

Для этого мы тщательно отбирает *методы и приёмы* обучения, такие как:

Практические: упражнения, игровые задания, поддержка и помощь, игровые приемы, подвижные игры, дыхательная гимнастика, зрительная гимнастика, игровой массаж.

Словесные: указание, распоряжение, команда, беседа, отгадывание загадок, объяснение упражнения, правил игры, моделирование ситуаций.

Наглядные: рассматривание иллюстраций, фотографий, аудиовизуальная техника, информационные и агитационные стенды, театрализованная деятельность, личный пример взрослых, показ, объяснение, зрительные ориентиры, наглядные пособия.

Содержание дополнительной образовательной программы ориентировано на детей 2 младшей группы, не имеющих противопоказаний к занятиям физкультурой и рассчитана на 1 учебный год. Ведущей формой организации обучения являются, подгрупповая. Дети

делятся на подгруппы с учетом группы здоровья. Наполняемость подгруппы – 10-12 детей.

Программа «Игры с острова здоровья» реализуется в соответствии с разработанным учебно- тематический планом. На основании, которого разработан цикл игровых занятий, включающих в себя комплексы игр, упражнений, гимнастики и игрового массажа.

Занятия в подгруппах проводятся поочередно в течении месяца: 1,3 неделя – 1-ая подгруппа, 2,4 неделя – 2-ая подгруппа. Занятия проводятся в хорошо проветренном групповом помещении во второй половине дня, время 12 -15 минут. Дети занимаются в физкультурной форме с отличительными знаками в соответствии с группой здоровья.

Реализация программы «Игры с острова здоровья» предполагает последовательное, систематическое и разностороннее овладение дошкольниками новых игровых методов и приемов оздоровления.

В основе обучения новым методам оздоровления лежит - педагогический показ. Мы демонстрируем выполняемое упражнение несколько раз. Показ сопровождаем подробным, последовательным объяснением. Всегда стараемся говорить спокойным тоном, вызывающем у детей положительное отношение к упражнению.

Для каждого занятия по программе «Игры с острова здоровья» характерна игровая мотивация с целью, вызвать интерес к оздоровительной работе, создать состояние увлеченности, направить усилия детей на осознанное освоение знаний, умений, навыков.

Каждое игровое занятие выстроено по определенному сюжету и составлено с учетом психологическим особенностям детей младшего дошкольного возраста. Использование игрового метода, облегчает процесс запоминания, освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятия, способствует развитию мышления, воображения, творческих способностей, познавательной активности, что очень ценно для работы с детьми этого возраста.

Целенаправленно подобранные игровые комплексы способствуют развитию у детей позитивного отношения к собственному здоровью. Радость и эмоциональный подъем, удовлетворение от правильно сделанных движений обладают мощнейшим терапевтическим эффектом.

Предпочтение в программе отводится игровому массажу.

В играх – с элементами самомассажа происходит целенаправленное воздействие на биологически активные точки кожи.

Ребенок не просто играет, а работает с собственным телом: мнет, «лепит», разглаживает. Массируя активные точки, расположенные на руках, стопах ног, ушах, носу он воздействует на организм в целом. У малыша воспитывается уверенность в том, что он приносит пользу своему организму, формирует внимательное и бережное отношение к нему.

Игровой массаж является основой закаливания и оздоровления детского организма.

Игровой массаж с носиком укрепляет весь дыхательный тракт. Дыхательная гимнастика укрепляет дыхательную мускулатуру, улучшает кровообращение в верхних отделах дыхательных путей и повышает сопротивляемость к простудным заболеваниям, а также выносливость при физических нагрузках.

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Игры с ушными раковинами полезны, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний. На ушной раковине расположено большое количество биологически активных точек, связанных рефлексорно со всеми органами тела.

Ходьба по корригирующим дорожкам здоровья. Эффект дорожек заключается в том, что покрытие дорожки разогревает, массирует стопу ребенка, богатую нервными окончаниями, и является профилактикой плоскостопия у детей.

Коррекционные физкультминутки для профилактики зрения способствуют расслаблению глазных мышц, укрепляют зрительный нерв, помогают трехлетним малышам понять, как важно заботиться о своих глазах.

Комплексный подход к оздоровлению, представленный в дополнительной образовательной программе «Игры с острова здоровья», не только помогает закаливанию организма ребенка, повышению его иммунитета, но и способствует всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию ребенка.

ИГРОВОЙ МАССАЖ. ИНТЕРПРЕТАЦИЯ И АДАПТИРОВАННЫЙ ВАРИАНТ МЕТОДИК СПЕЦЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ А.УМАНСКОЙ И К.ДИНЕЙКИ

*Самойлова Светлана Викторовна, воспитатель
СП «детский сад «Березка» ГБОУ СОШ № 10 г.о. Чапаевск*

1 комплекс «ПОИГРАЕМ С НОСИКОМ»

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

Закаливающее дыхание «Поиграем с носиком»

1. «Найди и покажи носик»

Подходи ко мне, дружок,
И садись скорей в кружок.
Носик ты скорей найди,
И ребятам покажи!
(Дотрагиваются до носика, показывают друг другу)

2. «Носик собирается на прогулку!»

Надо носик очищать,
На прогулку собирать!
(Очищение носика с помощью влажной салфетки)

3. «Носик гуляет»

Ротик ты свой закрывай,
Только носиком гуляй!
(Рот закрыт, дыхание носом)

4. «Носик балуется»

Вот так носик – баловник!
Он шалить у нас привык!
(На вдохе большим и указательным пальцем одной руки надавливать на крылья носа, оказывая сопротивление воздуху)

5. «Носик нюхает приятный запах»

Тише, тише не спеши,
Ароматом подыши!

(3-4 вдоха каждой ноздрей, закрывая указательным пальцем)

6. «Носик поет песенку»

Хорошо гулять в саду,

Нос поет «Ба-бо-бу»

(На выдохе постукивать указательным пальцем по крыльям носа и петь «Ба-бо-бу»)

7. «Погреем носик»

Надо носик нам согреть,

Его немного потереть!

(Выполнять движения указательными пальцами от крыльев носа по переносице вверх и обратно)

8. «Носик возвращается домой»

Нагулялся носик мой,

Возвращается домой!

(Показ друг другу, что носик нагулялся)

2 комплекс «ПОИГРАЕМ С РУЧКАМИ»

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это хорошо влияет на психо-эмоциональную устойчивость и физическое здоровье, повышает деятельность головного мозга и тонизирует весь организм.

Массаж рук

«Поиграем с ручками»

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это хорошо влияет на психоэмоциональную устойчивость и физическое здоровье, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

1. Упражнение

Эй, ребята, все ко мне,

Кто стоит там в стороне?

Ну, быстрее лови кураж

Начинай игру «Массаж»

(Растирание ладоней до приятного тепла)

2. Упражнение

Разотру ладошки сильно,

Каждый пальчик покручу.

Поздороваясь со всеми,

Никого не обойду!

(Растирание ладоней, массируем каждый палец начиная с ногтевой фаланги мизинца)

3. Упражнение

С ноготками поиграю,

Друг о друга их потру.

Потом руки «помочалю»,

И их мягко разотру!

(Потирание тыльной стороной ладони друг о друга, поглаживание)

4. Упражнение

Затем руки я помою,

Пальчик в пальчик я вложу,

На замочек их закрою

И тепло поберегу!

(Намыливание рук, руки в замок и к груди)

5. Упражнение

Вытяну я пальчики,

Пусть бегут, как зайчики.
Раз-два, раз-два,
Вот и кончилась игра.
Отдыхает детвора!
(Вытягивание пальчиков вперед и шевелим ими)

3 комплекс «ПОИГРАЕМ С УШКАМИ»

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний. Является доступным для детей всех возрастов и проводится в игровой форме 2-3 раза в день.

Массаж волшебных точек ушей.

«Поиграем с ушками»

1. «Найдем и покажем ушки»

Подходи ко мне, дружок,
И садись скорей в кружок.
Ушки ты скорей найди
И ребятам покажи!
(Находим и показываем ушки)

2. «Похлопаем ушками и потянем их»

Ловко с ними поиграем,
Вот так хлопаем ушами.
А сейчас все тянем вниз.
Ушко, ты не отвались!
(Ушные раковины прижимаются к голове и резко отпускаются. Затем большим и указательным пальцем мочки ушей резко тянутся вниз)

3. «Покрутим козелком и погреем ушки»

А потом, а потом
Покрутили козелком.
Ушко, кажется замерзло,
Отогреть его так можно.
А раз кончилась игра,
Наступила тишина!
(Захватив козелок большим и указательным пальцем поворачиваем его во все стороны. Затем прикрываем ушками ладони и растираем ими ушные раковины).

ВЛИЯНИЕ МУЗЫКАЛЬНЫХ ИГР НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ

*Сирик Татьяна Николаевна, музыкальный руководитель
СП «детский сад «Березка» ГБОУ СОШ № 10 г.о. Чапаевск*

В связи с усовершенствованием цифровых, информационных и других технологий каждое последующее поколение людей становится слабее, нежнее предыдущего. «Жизнь с комфортом» приводит к расхолаживанию, ослаблению как психического, так и физического здоровья современных детей, в частности дошкольников.

Болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, слабая память, низкая работоспособность. От здоровья, жизнерадостности детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Особенно эффективно оздоровительную работу проводить с использованием такого могучего средства в решении воспитательных, образовательных и коррекционных задач, как музыка. Тем более что именно музыка из всех видов искусства является самым сильным средством воздействия на человек.

Здоровье ребенка - это не только отсутствие болезней, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Поэтому оздоровление детей в последние годы становится приоритетным направлением в работе ДОУ. Для полноценного развития музыкальных и физических способностей детей у нас в ДОУ созданы все необходимые условия. Музыкальный и физкультурный зал, спортивная площадка, музыкальные уголки в группах оснащены соответствующим оборудованием для проведения музыкально-оздоровительной работы.

Игры с пением и музыкальным сопровождением являются одним из самых интересных и любимых видов деятельности у детей. С помощью этих игр можно не только доставлять детям радость и удовольствие, но и решать различные педагогические задачи по развитию ритмических способностей.

Игры, основанные на взаимосвязи музыки, пения и движения, улучшают осанку ребенка, координацию, вырабатывают четкость ходьбы и легкость бега. Динамика и темп музыкального произведения требуют и в движениях соответственно изменять скорость, степень напряжения, амплитуду, направление. У детей развиваются мышцы, костная система, улучшается кровообращение, регулируется дыхание.

Движения под музыку влияют на рост ребенка, благоприятно действуют на эмоциональную сферу: у детей поднимается настроение, получают радость от общения с музыкой и от движения. Музыка активизирует детей, значительно повышает качество выполняемых ими движений, организует коллектив.

Пение – форма дыхательной гимнастики, развивает голосовой аппарат, укрепляет голосовые связки, улучшает речь, положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, способствует восстановлению центральной нервной системы.

Музыкальные игры с пением мобилизуют физические силы, вырабатывают грацию, координацию движений, музыкальность, укрепляют и развивают мышцы, улучшают дыхание, активно влияют на кровообращение, способствуют выработке многих веществ, необходимых детскому организму.

Ритмичные и плавные движения усиливают приток крови к легким – они полнее насыщаются кислородом. Сердце работает ритмичнее, активно подавая кровь ко всем органам, доставляя кислород, питательные вещества и полнее забирая вредные продукты обмена.

Основная направленность элементов музыкальных игр с пением — психологическое раскрепощение ребенка через освоение своего собственного тела как выразительного ("музыкального") инструмента.

Предлагаю вашему вниманию игры, которые вы можете использовать на занятиях и в повседневной жизни детей, помогут мне дети старшей группы.

Игра «Ищи»

Благодаря использованию игр с пением и движением у детей происходит: улучшение памяти, внимания, мышления; повышение способности к произвольному контролю; улучшение общего эмоционального состояния; повышается работоспособность, уверенность в себе; стимулируются двигательные функции; снижает

утомляемость; улучшаются пространственные представления; развивается дыхательный и артикуляционный аппарат; стимулируется речевая функция;

Игра –танец «Веселый круг»

Способствуют развитию чувства ритма, упорядочивают темп и ритм, снижают общую скованность, напряжение, формируют пластичность движений, умение владеть своим телом, оказывает общее физическое оздоровление и коррекцию нарушений в двигательной сфере.

Игра «Соседи»

Повышает эмоциональный фон, помогает ребенку раскрепоститься, создает комфортную эмоциональную среду, снимает напряжение, тревогу.

Уважаемые гости, предлагаю вам **разыграть сюжет сказки «Лиса и рыба»** используя музыкальные инструменты. Эта игра создает эмоциональное настроение, развивает ритмический слух, мелкую моторику, согласованность действий руки и музыкального инструмента.

Раздаю гостям бубенцы, коробочку, барабаны, целлофановые мешочки, ксилофоны.

Бубенцы и коробочка озвучивают стук копыт и звон бубенчика. Давайте попробуем!

Барабаны звучат, когда старик бросает лису в сани. Барабаны стучат!

Целлофан – шаги по скрипучему снегу. Изобразите скрипучий снег, пожалуйста!

Ксилофон звучит глассиндо, когда лиса выбрасывает рыбу из саней Ксилофон, ваше слово!

И все гости, оставшиеся без инструмента, **барабанят пальцами по тетрадям**, когда убегает лиса. Как убегает лиса? Отлично, тогда начинаем!

Вез как-то дед на санях рыбы целый мешок. Лошадка бежит, копытами стучит, бубенчики звенят. **Бубенцы, коробочка**. Видит дед на дороге лиса лежит, обрадовался: «Вот будет моей старухе воротник на шубу!». Бросил лису в сани. **Барабаны**, а сам пошел впереди **целлофон**. Лошадка бежит, колокольчиком звенит. **Коробочка, бубенцы**. А лисичка стал выбрасывать с воза рыбку за рыбой. **Ксилофон, глассиндо**. Выбросила всю рыбу и убежала **Барабанить пальчиками**. Подошел к дед саням **целлофан**, увидел, что рыбы нет, расстроился, сел в сани и поехал домой, лошадка быстро бежала по дороге. **Коробочка, бубенцы**.

Я продемонстрировала вам разнообразные музыкальные игры с пением и движением, с использованием музыкальных инструментов. Данные игры я использую в своей работе и могу с уверенностью сказать, что они оказывают положительное воздействие на психическое и физическое развитие, у детей повышается работоспособность, улучшается качество образовательного процесса.

МЫСЛИ И ЗДОРОВЬЕ

*Солтанова Елена Николаевна, педагог-психолог
СП «детский сад «Березка» ГБОУ СОШ № 10 г.о. Чапаевск*

Очень актуальная тема для обсуждения: здоровье наших воспитанников. Сохранить здоровье детей - одна из важнейших задач, стоящих перед педагогами. Мы все это знаем, но мало кто задумывается, что вырастить детей здоровыми может только здоровый человек или по крайней мере, человек, который заботится о своем здоровье. А как можно заботиться о своем здоровье?

Высказывания педагогов.

Вы все правильно сказали, но забыли назвать ресурс, которым все мы обладаем, и который имеет огромное значение для нашего здоровья.

Это наши мысли. Вот об этом: как наши мысли влияют на состояние нашего здоровья, я и хотела сегодня с вами поговорить.

Можем ли мы влиять своими мыслями на наше здоровье и тело? Да, можем. Медицинская наука признает степень влияния мыслей и эмоций на физическое состояние, структуру и функции нашего тела. Наши мысли создают наше тело.

На Востоке говорят: «Худшие враги человека не пожелали бы ему тех бед, которые могут принести ему собственные мысли». Один из самых знаменитых врачей древности Авиценна говорил: «У врача есть три средства в борьбе с болезнью — слово, растение, нож.

Обратите внимание — слово на первом месте.

В одном из парижских госпиталей молодой психолог Эмили Кьи на свой страх и риск, ссылаясь на главврача, вменила в обязанность своим больным три раза в день вслух или мысленно повторять по 10 раз фразу «С каждым днем я чувствую себя все лучше и лучше». Причем повторять это не механически, а по возможности ярко. И что вы думаете? Уже через месяц пациенты этого врача стали главным источником разговоров медицинского персонала госпиталя, а затем и всей Франции.

Удивительно, но факт: тяжелобольные выздоравливали в течение месяца, у некоторых больных даже исчезла необходимость в хирургическом вмешательстве. То есть подтвердилась догадка великого ученого древности Парацельса, который утверждал, что чудеса творит вера.

Наше здоровье — прямое следствие мышления человека.

Никто уже не ставит под сомнение, что между психическим и физическим состоянием людей существует прямая связь.

«Лучшая защита от всех болезней, от любой инфекции — это твердая вера в собственное здоровье и положительные эмоции, — говорит психотерапевт с более чем двадцатилетним стажем Андрей Метельский. — Негативные мысли разрушают. Например, злость вызывает болезни желудочно-кишечного тракта. Обида со временем приводит к болезням печени, поджелудочной железы, холециститу».

Почему возникают болезни

1. Болезни возникают тогда, когда человек делает что-то в своей жизни не так. А эти действия порождены его мыслями. И болезни говорят человеку: остановись, подумай, изменись.
 2. Тело человека заболевает, чтобы этим сообщить о разбалансировке организма.
 3. Болезни говорят ему о том, что он недостаточно любит и благодарит жизнь.
- Известный американский психолог Луиза Хей, которая внесла огромный вклад в развитие нового мышления, в своей книге «Исцели себя сам» опубликовала таблицу. В ней она описывает причины, негативные мысли, которые приводят к конкретному заболеванию.

Таблица Луизы Хей
Физические болезни и их соответствующие первопричины на психологическом уровне

<i>Проблема</i>	<i>Вероятная причина</i>	<i>Новый подход</i>
Ангина	Вы сдерживаетесь от грубых слов. Чувствуете неспособность выразить себя.	Я отбрасываю все ограничения и обретаю свободу быть собой.
Астма	Неспособность дышать для собственного блага. Чувство подавленности. Сдерживание рыданий.	Теперь можно спокойно брать свою жизнь в собственные руки. Я выбираю свободу.
Бессонница	Страх. Недоверие к жизненному процессу. Чувство вины.	С любовью здоровья всегда оставляю я этот день и отдаюсь мирному сну, зная, что завтрашний день позаботится сам о себе.
Бронхит	Нервозная атмосфера в семье. Споры и крики. Редкое затишье.	Я объявляю о мире и гармонии во мне и вокруг меня. Всё идёт также
Глазные болезни: астигматизм	Неприятие собственного «я». Боязнь увидеть себя в истинном свете.	Отныне я хочу видеть свою собственную красоту и величие.
Головокружение	Мимолётные, бессвязные мысли. Нежелание видеть.	В жизни я — человек спокойный и целеустремлённый. Я могу совершенно спокойно жить и радоваться.
Грудь: киста, уплотнения, болезненные ощущения (мастит)	Избыток заботы. Излишняя протекция. Подавление личности.	Я признаю свободу каждого быть тем, кем он хочет быть. Мы все свободны, мы — в безопасности.
Изжога	Страх. Страх. Страх. Тиски страха.	Я дышу полной грудью. Я — в безопасности. Я доверяю жизненному процессу.
Колени: заболевания	Упрямство и гордыня. Неспособность быть податливым человеком. Страх. Негибкость. Нежелание уступать.	Прощение. Понимание. Сострадание. Я легко уступаю и поддаюсь, и всё идёт также
Рак	Глубокая рана. Старинная обида. Великая тайна или горе не дают покоя, пожирают. Сохранение чувства ненависти. «Кому это нужно?»	Я с любовью здоровья всегда прощаю и предаю забвению всё прошлое. Отныне я заполняю радость жизни - внутреннего удовольствия мой собственный мир. Я люблю и одобряю себя.

Конечно, если болезнь человека находится в остром состоянии или существует угроза жизни, то в первую очередь нужно обратиться к официальной медицине, а изменение мышления будет способствовать выздоровлению.

Причина болезни человека кроется в неправильном мышлении. Принимая лекарства, человек снимает симптомы, но не искореняет болезнь. Пройдя курс лечения, он улучшает состояние, но болезнь возвращается вновь.

Как изменить мышление

- не думать о плохом;
- не осуждать и не презирать людей;
- перестать злиться и злобствовать;
- не сплетничать;
- не завидовать;
- не обижаться;
- избавиться от ненависти;
- избавиться от чувства вины.

Существующие болезни и диагнозы указывают на слабые места организма, а их причиной является стресс. Он начинается с одной случайной негативной мысли, которая затем притянет еще такие же другие негативные мысли.

Это состояние можно изменить, если начать думать позитивно. Первая позитивная мысль притянет следующие позитивные мысли и стресс уйдет.

Прекрасным средством исцеления является смех. Известны примеры, когда люди, которым ставили неизлечимые диагнозы, решили исцелиться сами и смотрели смешные фильмы. Они смеялись и смеялись, не впуская в свою жизнь ничего, что могло бы вызвать какое-либо напряжение или стресс. Когда человек смеется, он освобождается от всякого негатива и, конечно же, от болезни.

Если тело пребывает в здоровом эмоциональном состоянии, то болезни его не коснутся. Мы сами можем формировать будущее и свое здоровье силой мысли.

Один из самых важных психологических законов гласит: словесное выражение любви, симпатии и восхищения усиливает жизненную энергию того, к кому оно обращено. А злые и недобрые слова уменьшают энергию слушателя.

Общее число заболеваний, связанных с плохими мыслями, продолжает неуклонно расти. Чтобы противостоять им, надо следовать совету древних мудрецов — радоваться жизни, как бы тяжела она ни была! Итак, здоровье, жизнь и судьба человека напрямую зависят от его мыслей.

- Думаешь о хорошем — жди хорошего.

- Думаешь о плохом — плохое и получишь.

То, о чем мы постоянно думаем, перерастает в убеждение, что это должно или может случиться. И эта вера рождает событие. Именно поэтому с сегодняшнего дня начинаем думать только о хорошем, надеяться только на лучшее.

И еще, никогда не переживайте по пустякам!

Возьмем на вооружение два золотых правила американского кардиолога Роберта Элиота, признанного специалиста по профилактике инфарктов и сердечной недостаточности.

- Правило первое: не огорчайтесь по пустякам.

- Правило второе: все пустяки.

А сейчас я приглашаю вас в круг поделиться хорошим настроением и позитивными мыслями.

«Подарите подарок»

Каждый своему соседу слева дарит воображаемый подарок. Он изображает этот предмет мимикой, пантомимой, жестами. Получивший подарок должен отгадать, что он получил и поблагодарить. Далее он придумывает и «передает» свой подарок следующему участнику.

«Рецепт счастья».

Участники объединяются за столами в группы по четыре человека и придумывают «рецепт счастья». Через 5-10 мин. игроки обмениваются «рецептами», обсуждают «рецепты», предлагаемые другими (в процессе обсуждения возможна корректировка своего). После этого идет общее групповое обсуждение результатов **игры**. Ведущий для примера может прочитать оригинальный «рецепт счастья»: «Возьмите чашу терпения, влейте в нее полное сердце любви, добавьте две горсти щедрости, посыпьте добротой, плесните немного юмора и добавьте как можно больше веры. Все это хорошо перемешайте. Намажьте на кусок отпущенной вам жизни и предлагайте каждому, кто встретится на вашем пути».

НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ И РОДИТЕЛЯМИ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ

*Павлюкевич Наталия Александровна, учитель-дефектолог
СП «детский сад «Березка» ГБОУ СОШ № 10 г.о. Чапаевск*

Вся наша работа строится в тесной взаимосвязи с родителями. В нашем детском саду для родителей проводятся различные мастер-классы, круглые столы и семинары в том числе и по здоровьесбережению. Ведь здоровье ребёнка важная совместная задача педагогов и родителей.

Какие формы работы мы предлагаем по данному вопросу:

1. Сенсорная коробка;
2. Элементы дыхательной гимнастики;
3. Аурикулотерапия;
4. Песочная терапия;
5. Су - Джок
6. Развитие мелкой моторики;

Данные формы работы проводятся с элементами самомассажа.

А сейчас давайте вспомним, что такое самомассаж?

Самомассаж - это все виды массажа на самом себе.

При выполнении самомассажа систематически улучшается:

- функция рецепторов проводящих путей
- усиливается рефлекторная связь коры головного мозга с мышцами и сосудами;
- импульсы оказывают тонизирующее воздействие на центральную нервную систему.

Давайте рассмотрим каждую из данных форм.

И одна из форм работы по здоровьесбережению - это сенсорная коробка

1. Сенсорная коробка предназначена для детей раннего и младшего возраста и помогает решать следующие задачи:

- развитие общей и мелкой моторики с элементами массажа ;
- развитие восприятия и концентрации внимания;

- развитие сенсорных эталонов;
- развитие мыслительных операций и памяти;

Сначала ребёнку предлагается обследовать коробку, а затем, когда ребёнок наиграется можно выполнить массаж, а также предложить следующие игры и упражнения:

1. "Разложи по формочкам"
2. "Покорми Белочку"
3. Игры с использованием инструментов (совков, ведёрок) и др.

Ещё одна из форм работы - это дыхательная гимнастика.

2. Дыхательная гимнастика помогает решать следующие задачи:

- развитие голоса и правильное распределения выдоха;
- выработка диафрагменного дыхания;
- развитие правильного звукопроизношения и артикуляции;
- развитие речи.

У наших педагогов приготовлено разнообразное оборудование для дыхательной гимнастики

Хотелось бы остановиться поподробнее на рекомендациях по проведению дыхательной гимнастики, они простые, давайте вспомним их:

- перед проведением дыхательной гимнастики необходимо вытереть пыль в помещении и проверить его;
- дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного приёма пищи;
- упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения;
- необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнения не напрягались мышцы рук, шеи, груди.

Игры на развитие направленной воздушной струи такие как:

«Футбол», «Снежинка», «Салют» и др.

Следующая форма работы - это аурикулотерапия

3. Аурикулотерапия - массаж ушных раковин — необходим детям с самого раннего возраста.

Она помогает развиваться всем системам организма, усиливает концентрацию внимания, улучшает интеллектуальные возможности ребенка. Массаж около 200 биологически активных точек, которые находятся на ушных раковинах, быстро мобилизует силы организма, в результате чего можно моментально поднять общий тонус нервной системы, снять утомление, «пробудить» к работе все внутренние резервы.

Чтобы помочь организму и улучшить наше самочувствие выделяют 3 главные точки:

- эндокринная точка;
- точка головного мозга;
- точка вегетативной нервной системы.

Чтобы противостоять болезням, нужно массировать эндокринную точку.

Она находится у основания мочки уха.

Давайте обратимся к технике массажа.

Техника массажа.

Необходимо принять удобную позу сидя или лёжа.

Во время каждого выдоха указательным пальцем обеих рук одновременно нажмите на нужную точку до ощущения приятной болезненности, а при вдохе давление прекратите.

Другими словами:

Выдох - нажатие, вдох отпускаете пальцы

Всего надо сделать 30 таких нажатий. Если за один сеанс производится массаж не одной, а нескольких точек нужно массировать каждую 30 раз. После этого необходимо отдохнуть 15-20 минут, необходимо полежать, поспать ничего не делая, не желательно смотреть телевизор и даже разговаривать. Этот период- «золотое время» лечебных изменений и посвятите его себе, уверяю вас получите массу удовольствий и улучшите свое здоровье. Массаж эндокринной точки помогает избавиться от аллергии, нормализовать обмен веществ, полезен при остеохондрозе и артрозе. Людям с ослабленным иммунитетом полезно массировать эту точку ежедневно.

Следующая форма работы - это песочная терапия.

4. Песочная терапия

Игра с песком выступает в качестве метода коррекционного воздействия и помогает решать следующие задачи:

- является массажем для детских ручек;
- корректирует эмоциональные и поведенческие нарушения;
- развивает сенсомоторные навыки;
- развивает восприятие, мышление, внимание, тактильную чувствительность и речь;
- развивает фантазию и творчество детей;

Игры с песком очень разнообразны и охватывают различные направления приведу примеры лишь некоторых из них.

1. Лепка букв и цифр из песка;
2. Выкладывание узоров по трафаретам и без;
3. Рисование на песке обеими руками;
4. Математические диктанты;
5. Рисование целых картин с помощью светового планшета и составление рассказов;

Следующая форма работы - это Су-Джок терапия.

5. Су - Джок терапия - это «метод воздействия на биологически активные точки, расположенные на кистях и стопах («су» — кисть, «джок» — стопа)». И кисти, и стопы — единственные части человеческого тела, для которых характерно такое структурное подобие проекции с человеческим телом. Эта проекция является «*пультами дистанционного управления*» здоровьем человека. На кистях и стопах в строгом порядке располагаются биологически активные точки, соответствующие всем органам и участкам тела. Главное же заключается в том, что неправильное применение этого метода не способно нанести организму ребенка никакого вреда. Оно просто не дает желаемого результата. Поэтому, определив нужные точки в системах соответствия, можно развивать различные сферы ребенка.

Давайте ознакомимся с приёмами Су-Джок терапии это:

- массаж специальным шариком;
- массаж эластичным кольцом;
- массаж стоп;
- ручной массаж кистей и пальцев рук;

Очень полезен и эффективен массаж пальцев и ногтевых пластин кистей;

Актуальность - Су-Джок терапия состоит в том, что:

— во-первых, ребенок-дошкольник очень пластичен и легко обучаем, но для детей с ОВЗ с которыми я работаю характерна быстрая утомляемость и потеря интереса к обучению. Использование массажёра Су-Джок вызывает интерес и помогает решить эту проблему;

— во-вторых, детям нравится массировать пальцы и ладошки, что оказывает благотворное влияние на мелкую моторику пальцев рук, тем самым, способствуя развитию всех психических процессов.

А сейчас я предлагаю, глядя на инструкцию выполнить ряд простых упражнений.

Ещё одна из форм работы по здоровьесбережению это развитие мелкой моторики.

6. Развитие мелкой моторики

Казалось- бы, многое мы знаем по данному вопросу. Важно учитывать то, что развитие мелкой моторики пальцев рук играет положительную роль в формировании и совершенствовании речевой функции. Поэтому, работая над формированием и совершенствованием тонкой моторики пальцев рук дошкольников, мы, педагоги, развиваем детский интеллект, речь, способствуем психофизическому развитию ребенка, а также позволяем снять напряжение, даем ему возможность расслабиться.

Интересна система упражнений для самомассажа пальцев и ладонных поверхностей, разработанная японским ученым Йосиро Цуцуми:

- массаж грецкими орехами;
- массаж шестигранными карандашами;
- массаж ладонных поверхностей каменными, металлическими или

стеклянными разноцветными шариками «Марблс»;

Камушки Марблс

Применение камушков «Марблс» —это один из нетрадиционных приемов массажа и обучения, интересный для детей. Это универсальное пособие представляет собой готовые наборы стеклянных камушков разного цвета, прозрачные матовые. Дети с интересом выполняют различные задания с ними. С помощью этого нетрадиционного материала можно:

- выполнять массаж рук, ног и развивать мелкую моторику;
- развивать тактильное восприятие;
- развивать пространственные и временные представления;
- работать над дифференциацией цветов и звуков.

Мы предлагаем ряд игр и игровых упражнений, которые можно выполнять с помощью камушков «МАРБЛС»: можно выполнять звукобуквенный анализ, "Разложи камушки палочками", "Бабочка", "Подбери обувь для паучка" и д. р.

Вывод: данные формы работы позволяют проводить профилактику заболеваний и оздоровление детей, работать в тесной взаимосвязи педагогов с родителями, сделать полезным, интересным и занимательным процесс обучения, не только для детей, но и для их родителей, а также проводить необходимую коррекцию по всем направлениям.