

МБДОУ Вязьма-Брянский детский сад «Солнышко»
Вяземского района Смоленской области

Обобщение и распространение передового педагогического опыта.

**Тема: «Использование нетрадиционных развивающих форм и методов
оздоровительной работы воспитанников в ДОУ».**

Автор: Гостева Людмила Ивановна
воспитатель

с.Вязьма-Брянская, 2023

Содержание

- 1.Информация о педагогическом опыте.
- 2.Технология обобщения педагогического опыта.
- 3.Результативность обобщения и распространения передового педагогического опыта.
- 4.Заключение.
- 5.Литература.
6. Приложения.
Приложение №1. Дыхательная гимнастика А.Стрельниковой.
Приложение №2. Физкультминутки, пальчиковые игры и динамические паузы.
Приложение №3. Кинезиологическая гимнастика.
Приложение №4. «Веселый тренинг».
Приложение №5. Игровые упражнения по методике мышечной релаксации Д. Джекобсона.
Приложение №6. Спецзакаливания детей по А. Уманской и К. Динейки
Приложение №7. Су-Джок – терапия.
Приложение №8. Изотерапия.
Приложение №9. Песочная терапия.
Приложение №10. Музыкаотерапия.
Приложение №11. Сказкотерапия.
Приложение №12. Цветотерапия.

1. Информация о педагогическом опыте.

Тема: «Использование нетрадиционных развивающих форм и методов оздоровительной работы воспитанников в ДОУ».

Сведения об авторе.

Гостева Людмила Ивановна, воспитатель МБДОУ Вязьма-Брянский детский сад «Солнышко»Вяземского района Смоленской области.

Условия возникновения опыта.

На протяжении трех лет я изучала и применяла нетрадиционные развивающие формы и методы оздоровительной работы с воспитанниками в ДОУ с учетом возрастных, индивидуальных, физических и психических особенностей детей.

Опыт возник и создавался в рамках исследования здоровьесберегающих компонентов организации учебно-воспитательного процесса на основе использования адаптированных для данного возраста игр, нетрадиционных развивающих форм и методов оздоровительной работы, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, психоэмоциональной гимнастики и др..

В ходе работы по созданию благоприятных условий для развития детского организма, повышения его сопротивляемости инфекциям, в сочетании с методически продуманной воспитательной работой, направленной на комплексное использование всех средств нетрадиционных развивающих форм и методов оздоровления организма, были выделены основные способы воспитания здорового образа жизни.

Представленный опыт работы имеет практическое значение, так как разработанная методика нетрадиционных развивающих форм и методов оздоровления организма оказала положительное воздействие на развитие сенсомоторных координаций, мелкой моторики, навыков самооздоровления, что способствовало развитию физической подготовленности, творческих способностей и снижению уровня заболеваемости детей.

Актуальность опыта

Укрепление здоровья детей - одна из основных проблем в современном обществе. Дошкольный возраст наиболее ответственный этап в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья. В настоящее время идёт постоянный поиск новых и совершенствование старых форм, средств и методов оздоровления детей в условиях дошкольных образовательных учреждений.

Обобщение, распространение и внедрение передового педагогического опыта предполагает описание содержания моей работы с показом наиболее устойчивых, повторяющихся приёмов, форм организации работы, подходов, свидетельствующих о том, почему данные методы и приёмы являются оптимальными. Приобщая детей к здоровому образу жизни, мы вооружаем их умениями и навыками, формируем в их сознании положительные эмоциональные, двигательные образы, воспитываем стремление к совершенствованию своих творческих и двигательных способностей, учим проявлять волевые усилия для преодоления физических трудностей при

овладении новыми движениями, закладываем основу для нормальной, плодотворной жизни.

Чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном учреждении. Кроме того, нужно постоянно помнить о том, что сейчас идеально здоровых детей немного. Не следует также забывать, что только в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Таким образом, значительную роль в решении этих проблем может сыграть эффективная система нетрадиционных развивающих форм и методов оздоровительной работы, включающей инновационные формы работы с детьми, так как они способствуют решению названных проблем.

Ведущая педагогическая идея опыта.

Ведущая идея опыта - растить детей здоровыми сегодня и сейчас, чтобы не оздоравливать их завтра, обеспечить максимум творческой и двигательной активности, воздуха, воды, природных материалов и оборудования, минимум физиотерапевтических мероприятий. Опыт отражает особенности системы нетрадиционных развивающих форм и методов оздоровительной работы, включающих инновационные формы работы с детьми.

Работы над опытом

I этап – подготовительный

Задачи:

- обеспечение предметно-развивающей и пространственно-развивающей среды для реализации инновационных программ;
- диагностика уровня заболеваемости, состояния здоровья и физического развития детей;
- отбор содержания, поиск методик, технологий обучения оздоровительно - развивающим играм.

II этап – практический

Задачи:

- апробация технологии обучения нетрадиционных развивающих форм и методов оздоровительной работы.

Диапазон опыта

Разработана методика проведения оздоровительной работы в ДОУ, включающая "тропу здоровья", оздоровительные программы и проекты, создание картотек, игры и упражнения.

Методика проведения нетрадиционных развивающих форм и методов оздоровительной работы основывается на учете особенностей развития психических процессов: восприятия, ощущения, внимания, памяти, воображения, мышления, а также особенностей физического развития детей дошкольного возраста.

Представленные в опыте работы материалы могут быть использованы в практической работе в режиме дня дошкольных учреждений с целью

овладения навыками самооздоровления, снижения уровня заболеваемости, повышения двигательной активности, развития мелкой моторики, координационных и творческих способностей детей.

Теоретическая база опыта.

Хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека.

Творческое и физическое воспитание в дошкольных учреждениях осуществляется в основном в классической форме организации обучения. Однако все чаще имеют место различные подходы к оздоровлению, воспитанию и образованию детей средствами нетрадиционных развивающих форм и методов оздоровительной работы.

Современные программы ориентируют педагога на гуманистический подход к оздоровлению детей с учетом возрастных, индивидуальных, физических и психических особенностей детей.

Согласно исследованиям специалистов, 75 % болезней взрослых заложены в детстве. Следовательно, в ДОУ необходимо уделять внимание как традиционной физкультурно - оздоровительной работе, так и нетрадиционным развивающим формам и методам оздоровления с целью снижения уровня заболеваемости детей.

2. Технология обобщения педагогического опыта.

Постановка целей и задач

Цель: совершенствовать методику проведения нетрадиционных форм сохранения и укрепления здоровья детей.

С учетом определения цели были поставлены следующие **задачи:**

1. Исследовать и проанализировать теоретическую и методическую литературу по проблеме нетрадиционных форм и методов оздоровительной работы в ДОУ.

2. Выявить эффективность организации нетрадиционных методов и форм оздоровительной работы в ДОУ.

3. Разработать методику проведения дополнительных нетрадиционных методов и форм оздоровительной работы на занятиях и в режиме дня, оценить ее результативность.

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании.

1. Медико-профилактические - укрепление иммунитета, коррекция здоровья, профилактика заболеваний под контролем медицинских работников.

2. Физкультурно-оздоровительные - создание здоровья через различные формы двигательной активности.

3. Социально-психологические - поддержка эмоционального благополучия.

4. Образовательные - просвещение детей и родителей на тему здорового образа жизни.

Формы организации здоровьесберегающей работы:

физкультурные занятия;

самостоятельная деятельность детей;

подвижные игры;

утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая) ;

двигательно-оздоровительные физкультминутки;
физические упражнения после дневного сна;
физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами;
физкультурные прогулки (в парк, на стадион) ;
физкультурные досуги;
спортивные праздники;
оздоровительные процедуры в водной среде.

Содержание и организация оздоровительной работы в ДООУ по-прежнему носит классический характер. Но вместе с тем все чаще имеют место различные подходы к сохранению и укреплению здоровья детей средствами **нетрадиционных методов и форм оздоровительной работы.**

В настоящее время возникло особое направление в педагогике: педагогика оздоровления.

Цель педагогики оздоровления - обеспечить воспитаннику возможность сохранения здоровья за период нахождения в детском саду, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать их в повседневной жизни. С учетом целей, приемов, методов педагогики оздоровления в дошкольном учреждении создана модель оздоровления детей дошкольного возраста, представляющая фундамент для организации нетрадиционных форм и методов оздоровительной работы.

Я планирую каждый режимный момент с учётом потребностей воспитанников так, чтобы развитие детей осуществлялось без излишних нагрузок и стрессовых ситуаций. Условия, в которых здоровье детей не страдает, создаваемая среда благотворно влияла на воспитанников, в ней раскрывались их интересы, формировались и совершенствовались способности.

Раскрываю содержание некоторых составляющих модели оздоровления.

Чтобы эффективней решать задачи укрепления дыхательной системы детей с целью повышения их сопротивляемости простудным и другим заболеваниям, а также выносливости при физических нагрузках, применяю дыхательную гимнастику, закаливающее дыхание. Для развития дыхания использую дыхательные и звуковые упражнения. Это-имитация через дыхание «урагана», «легкого ветерка», «пылесоса», «надувание шариков». Игровое упражнение «Змейка»: «змейка вползает в нос и выползает через рот» - быстро и медленно. Большое внимание уделяется очистительному дыханию - вдох носом, прерывистый, словно спуск по ступенькам вниз. Произнесение гласных звуков с дыханием без напряжения голосовых связок, «рисование» дыханием в воздухе воображаемых фигур, вдохи и выдохи при наклонах в разные стороны, в положении стоя, сидя и т.д. Звуковая гимнастика прекрасно вентилирует легкие, усиливает дыхательную мускулатуру, стимулирует головной мозг, улучшает его микроциркуляцию. Дыхательная гимнастика нравится детям, успокаивает и сосредотачивает детей, а главное - приносит пользу здоровью (**Приложение №1. Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой**).

Среди разнообразных двигательно-оздоровительных моментов, организуемых на занятиях, особое место принадлежит заданиям на развитие мелкой моторики рук. Они имеют большое значение для общего физического и психического развития ребенка на протяжении всего дошкольного детства. Уровень сформированности мелкой моторики определяет успешность освоения изобразительных, музыкально-исполнительных, конструктивных и трудовых умений, овладения родным языком, развития первоначальных навыков письма и т.п.

Этот развивающий потенциал может быть реализован лишь в том случае, если движения рук ребенка будут носить осмысленный характер, а сами руки станут своеобразным орудием детского воображения.

Физкультминутки, пальчиковые игры и двигательные паузы включаю в любые занятия независимо от характера материала, который осваивается детьми. Они способствуют психофизической релаксации, повышению работоспособности, эффективному переключению детей с одних видов деятельности на другие. Стараюсь связывать физкультминутки и паузы с содержанием занятия (**Приложение №2. Физкультминутки, пальчиковые игры и динамические паузы**).

Для улучшения мыслительной деятельности использую **кинезиологическую гимнастику** - науку о развитии головного мозга через движение. Она существует уже двести лет и используется во всем мире. Кинезиологическими движениями пользовались Гиппократ и Аристотель. Кинезиологические упражнения – это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие. Польза, которую приносят эти упражнения, колоссальная. Ребенок не только становится сообразительным, активным, энергичным и контролирующим себя, улучшается его речь и координация пальцев. Упражнения кинезиологической гимнастики способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания, облегчают процесс письма (**Приложение №3. Кинезиологическая гимнастика**).

Так как воспитанники нуждаются в дополнительных физических нагрузках, в своей деятельности я использую **«Веселый тренинг»**.

В предлагаемой системе дети выполняют игровые упражнения на ковре в течение 2 мин. Упражнения способствуют развитию координации движений и дают нагрузку специальным группам мышц. Каждое освоенное упражнение для ребенка - это его маленькая победа в своем физическом совершенствовании. Все упражнения имеют названия, символизирующие подражание каким-либо действиям различных персонажей из известных произведений и сказок, а также предметов, птиц, рыб, зверей, деревьев и т.п. Это позволяет детям лучше запоминать и качественнее выполнять упражнения. Упражнения «Веселого тренинга» способствуют развитию гибкости, подвижности суставов, укреплению определенных мышц шеи, рук, ног, спины, живота, улучшают кровообращение и способствуют развитию координации и осанки. Весь комплекс вместе с рисунками и фотографиями оформила в виде консультации для родителей, и предложила им выполнять

эти упражнения дома вместе с детьми, что, несомненно, поможет повысить интерес детей и родителей к физкультурным занятиям (**Приложение №4. «Веселый тренинг»**).

Немаловажным фактором в оздоровлении дошкольников является закаливание. В летний оздоровительный период применяла подвижные игры, игровые упражнения и ходьбу босиком по "тропе здоровья" (песок, камушки, деревянные брусочки, шишки и т.д.), расположенную на территории детского сада. Для профилактики опорно-двигательного аппарата после дневного сна дети ежедневно выполняют элементы корригирующей гимнастики и ходьбу по массажным дорожкам, изготовленным из бросового материала.

Для снятия мышечного и эмоционального напряжения, формирования психоэмоционального комфорта я использую элементы психогимнастики на занятиях. Это игры: «Кто больше знает слов», «Ласковушки» и др..

Особое место занимают игровые упражнения по методике мышечной релаксации Д. Джекобсона. Они использовались в течение всего дня: на занятиях, в играх, на прогулке. При выполнении упражнений «Кулачки» расслаблялись кисти, «Загораем» - мышцы ног, «Кораблик» - мышцы корпуса и т.д.. Дети с удовольствием выполняли эти упражнения, задания и использовали их в свободной деятельности (**Приложение №5. Игровые упражнения по методике мышечной релаксации Д. Джекобсона**).

Для снятия стрессов у детей я использовала адаптированный вариант методик спецзакаливания детей А. Уманской и К. Динейки, вибрационные упражнения. В основе вибрационных упражнений практикую естественные движения детей. Это - стряхивание с себя капель дождя, воды, росы, снега. Самомассаж проводили в игровой форме: «Поиграем с ручками», «Поиграем с ушками», «Поиграем с ножками» (**Приложение №6. Спецзакаливания детей А. Уманской и К. Динейки**).

Это не занимает много времени. Такой массаж проводится в перерывах между режимными моментами. А сочетание массажа и вибрационной гимнастики активизирует работу всего организма.

Из современных инновационных здоровьесберегающих технологий использую в своей работе **Су-Джок – терапию**. Су-Джок – терапия, основанная на традиционной акупунктуре и восточной медицине, считается одной из лучших систем самовосстановления. Для терапевтического воздействия здесь используются только те точки, которые находятся на руках и ногах. (“Су” по-корейски - это рука, “Джок” - нога.). Дошкольники приобретают новые знания о технике Су-Джок, как об одной из доступных детскому возрасту здоровьесберегающих технологий, о ее происхождении и особенностях, разучивают и совершенствуют навыки владения общеразвивающими упражнениями со специальными массажерами. Происходит развитие мыслительной деятельности, памяти, внимания. Техника Су-Джок находит свое непосредственное отражение также в образовательной области «Речевое развитие». Благодаря проговариванию стихотворений во время проведения бесед, упражнений, занятий, рассматривания иллюстраций, осуществляется развитие звуковой и

интонационной культуры речи. В образовательной области применение Су-Джок терапии направлено на гармоничное развитие и сохранение таких физических качеств у детей как ловкость, гибкость, сила, мелкая моторика, координация. Происходит развитие общей физической активности дошкольников. Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие» также реализует свои основные функции через использование техники Су-Джок. Дошкольники знакомятся друг с другом, учатся вести беседы и выражать свои чувства после прослушанной информации или музыкального сопровождения (**Приложение №7. Су-Джок – терапия**).

В своей работе широко применяю **Арт-терапию**. Арт-терапия (от англ. art - искусство; therapy - терапия, лечение) т. е. буквально означает «лечение искусством» - это вид психотерапии и психологической коррекции, основанный на искусстве и творчестве. В узком смысле слова под арт-терапией обычно подразумевается терапия изобразительным творчеством с целью воздействия на психоэмоциональное состояние. Методика арт-терапии базируется на убеждении, что внутреннее "Я" человека отражается в зрительных образах всякий раз, когда он рисует, пишет картину или лепит скульптуру.

В состав арт-терапии входят: **изотерапия** - воздействие средствами изобразительного искусства: рисованием, лепкой, декоративно-прикладным искусством и т. д. Лечит любая творческая деятельность - и, прежде всего, собственное творчество. (**Приложение №8. Изотерапия**). **Песочная терапия** - (кинетический песок – это инновационный песок который идеально подходит как для учебно-развивающего процесса, так и для терапевтических целей) расслабляющее и терапевтическое средство. Игра с песком - это естественная и доступная для каждого ребенка форма деятельности. Ребенок часто словами не может выразить свои переживания, страхи, и ему тут на помощь приходят игры с песком. Проигрывая взволновавшие его ситуации с помощью игрушечных фигурок, создавая картину собственного мира из песка, ребенок освобождается от напряжения. А самое главное - он приобретает бесценный опыт символического решения множества жизненных ситуаций, ведь в настоящей сказке все заканчивается хорошо (**Приложение №9. Песочная терапия**). **Музыкотерапия** - воздействие через восприятие музыки. Один из методов, который укрепляет здоровье детей, доставляет детям удовольствие. Музыка способствует развитию творчества, фантазии. Мелодия действует особенно эффективно для гиперактивных детей, повышает интерес к окружающему миру, способствует развитию культуры ребенка (**Приложение №10. Музыкотерапия**). **Сказкотерапия** - лечебное воздействие чтением, театрализацией. Наиболее активно используется сказкотерапия в работе с дошкольниками. Сказка для ребенка представляет особую реальность. И работая через сказку, игру можно скорректировать у него проявления негативного. (**Приложение №11. Сказкотерапия**). **Цветотерапия** - наука, изучающая цвета. Установлено, что даже употребление овощей и фруктов нужного цвета, ношение одежды определенных цветов тоже могут дать положительный эффект в работе с

детьми. Каждый из этих компонентов несет в себе огромные возможности. (Приложение №12. Цветотерапия).

Данные формы оздоровительной работы я эффективно включаю в различные виды занятий и развлечений: «Прогулка на лесную полянку», «Вот я какой», «Путешествие по городам здоровья», «Чудо-нос», «Королевство простуды», «Верные друзья», «Я и движение», «Помоги себе стать здоровым», «В здоровом теле - здоровый дух» и др.

3. Результативность обобщения и распространения передового педагогического опыта.

Анализ проведенной работы показал, что систематическая и планомерная работа по использованию нетрадиционных здоровьесберегающих технологий в ДОУ эффективно помогает укрепить и сохранить здоровье детей, научить их вести здоровый образ жизни.

Здоровьесберегающие технологии - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у дошкольников культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, на формирование представления о здоровье как ценности, то есть создают мотивацию на ведение здорового образа жизни. При использовании нетрадиционных здоровьесберегающих технологий имеются большие возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на сохранение, укрепление и формирование здоровья ребенка. В процессе использования нетрадиционных технологий здоровьесбережения происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, их закрепление и совершенствование, но и формирование новых психических процессов, новых качеств личности ребенка.

Задачи применяемых здоровьесберегающих технологий для детей.

Образовательные: научили применять техники самостоятельного снятия физического и эмоционального напряжения (пальчиковые игры, дыхательные упражнения, самомассаж). Усвоили информацию о болезнях и способах защиты от них.

Развивающие: повысилась двигательная активность, осуществлялась профилактика умственного перенапряжения, развились аналитические способности и логическое мышление.

Воспитательные: сформировалось осознанное отношение к здоровому образу жизни.

4. Заключение.

Внедрение нетрадиционных здоровьесберегающих технологий показывает положительную динамику уровня развития детей в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ. Появилось качество в технике выполнения движений и выразительность в моторике. У детей появился эмоциональный отклик на физическую активность, спортивная страсть, интерес, азарт. Я стала замечать, что у них появилась выносливость в различных видах деятельности, повысилась умственная трудоспособность, усидчивость, они

стали выдержаннее и внимательнее. И ещё самое главное то, что улучшилась эмоционально-двигательная сфера ребёнка. За три года обобщения данного опыта прослеживается тенденция к снижению заболеваемости. Это очевидно по следующим показателям:

- количеству дней, пропущенных одним ребёнком по болезни;
- по инфекционным заболеваниям;
- по количеству часто и длительно болеющих детей.

Анализ состояния здоровья детей показал, что скоординированная работа медицинского работника, педагогов и родителей способствует уменьшению числа случаев заболеваемости детей. У детей наблюдается гордая осанка, в движениях свобода и непринуждённость, появилась естественность и разнообразие в жестикуляции и позах, взгляд прямой, открытый, заинтересованный, выражение лица радостное, светлое, осмысленное, мимика живая, выразительная, речь становится внятной и мелодичной.

Таким образом, можно сказать, что только круглогодичный, системный подход в использовании нетрадиционных форм и методов оздоровительной работы, позволит эффективно способствовать укреплению и сохранению здоровья воспитанников, даст позитивную динамику оздоровления детского организма, позволит достичь положительных результатов: повышения уровня физической подготовленности, повышения индекса здоровья детей, положительную динамику в распределении по группам здоровья, профилактику и коррекцию отклонений физического развития воспитанников. Грамотная организация здоровьесберегающей среды, а также использование здоровьесберегающих технологий, введение модели оздоровления детей способствовали повышению двигательной деятельности каждого ребёнка, его всестороннему психофизическому развитию. Работа по комплексному использованию здоровьесберегающих технологий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников будет продолжена в дальнейшем.

5.Список используемой литературы.

1. Бабенкова Е.Л., Федоровская О.М., Игры, которые лечат.-М. 2008.
2. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. СПб., изд. «Детство-Пресс» 2012.
3. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. изд. АРКТИ, М. 2002.
4. Борисова Е.Н., Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. М. 2009.
5. Белая К.Ю., Зимонина В.А. «Как обеспечить безопасность дошкольников: конспекты занятий по основам безопасности детей дошкольного возраста», Просвещение, М. 2007.
6. Зимонина В.А. Воспитание ребенка-дошкольника. Расту здоровым. ВЛАДОС, М. 2003.
7. Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. СПб, 2002.
8. Мещерякова С.В., Логвинова О.Ю., Сорока А.Г., Потапова Г.Я. Оздоровление детей через нетрадиционные формы и методы работы. изд. Молодой ученый. 2015. №6 стр.738-741.
9. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж, 2005.
10. Борисова Е.Н., Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. М.2009.

6. Приложения.

Приложение №1. Дыхательная гимнастика по А. Стрельниковой.

Правила.

1. Думайте только о вдохе носом. Тренируйте только вдох. Вдох – шумный, резкий и короткий (как хлопок в ладоши).
2. Выдох должен осуществляться после каждого вдоха самостоятельно (желательно через рот). Не задерживайте и не выталкивайте выдох. Вдох – предельно активный (носом), выдох – абсолютно пассивный (через рот, не видно и не слышно). Шумного выдоха не должно быть!
3. Вдох делается одновременно с движениями. В дыхательной гимнастике нет вдоха без движения, а движения – без вдоха.
4. Все вдохи – движения дыхательной гимнастики делаются в темпоритме строевого шага.
5. Счет в дыхательной гимнастике – только на 8, считать мысленно, не вслух. Упражнения можно делать стоя, сидя и лежа.

Упражнения.

1. **«Ладочки».** Исходное положение (и. п.): станьте прямо, согните руки в локтях (локти вниз) и покажите ладони – «поза экстрасенса». Делайте шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки (хватательные движения). Подряд сделайте 4 резких, ритмичных вдоха носом (то есть «шмыгните» 4 раза). Затем руки опустите, и отдохните 3-4 секунды – пауза. Сделайте еще 4 коротких, шумных вдоха и снова пауза. «Пошмыгайте» носом 24 раза по 4 вдоха.
2. **«Погончики».** И.п.: станьте прямо, кисти сожмите в кулаки и прижмите к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз к полу, как бы отжимаясь от него (плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу). Затем кисти рук возвращаются в исходное положение. Сделайте 12 раз по 8 вдохов – движений.
3. **«Насос».** И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища (основная стойка: о.с.). Сделайте легкий поклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно сделать шумный, короткий вдох носом во второй половине поклона. Вдох должен кончиться вместе с поклоном. Слегка приподняться (но не выпрямляться), и снова поклон и короткий, шумный вдох. Возьмите в руки свернутую газету и представьте, что накачиваете шину автомобиля. Поклоны вперед делаются ритмично и легко, низко не кланяться, достаточно поклона в пояс. Спина круглая, а не прямая, голова опущена. Сделайте 12 раз по 8 вдохов – движений.
4. **«Кошка» (приседание с поворотом).** И.п.: станьте прямо, руки опущены. Делаем легкие, пружинистые, танцевальные приседания, одновременно поворачивая туловище то вправо, то влево. Кисти рук на уровне пояса. При поворотах вправо и влево с одновременным коротким, шумным вдохом делаем руками легкое «сбрасывающее» движение.
5. Кисти рук далеко от пояса не уводим, чтобы вас «не заносило» на поворотах. Голова поворачивается вместе с и туловищем то вправо, то влево.

Колени слегка согнуться, и выпрямляются, приседание легкое, пружинистое. Спина все время прямая, не в коем случае не сутультесь! Сделайте 12 раз по 8 вдохов – движений.

6.«Обними плечи» (Вдох на сжатии грудной клетки). И.п.: станьте прямо, руки согните в локтях и поднимите на уровень плеч кистями друг к другу. В момент короткого, шумного вдоха носом бросаем руки на встречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи. Важно, чтобы руки двигались параллельно, а не крест-накрест. Главное – помнить, что в течение всего упражнения положение рук менять не следует. Сделайте 12 раз по 8 вдохов – движений.

7.«Большой маятник» («насос» + «обними плечи»). И.п.: станьте прямо, слегка наклонитесь к полу (руки тянутся к коленям, но не опускаются ниже них) – вдох. И сразу же без остановок слегка откиньтесь назад (чуть прогнувшись в пояснице) обнимая себя за плечи, и тоже - вдох. Выдох уходит пассивно между двумя вдохами – движениями.

Итак: поклон к полу, руки к коленям – вдох, затем легкий прогиб в пояснице – встречное движение рук со слегка откинутой назад головой (тоже вдох). Тик – так, вдох с пола, вдох с потолка. Это упражнение напоминает маятник. Оно комплексное, состоит из двух простых: «насос» и «обними плечи». Сильно в пояснице не прогибайтесь, когда откидываетесь назад, и не напрягайтесь: все делается легко и просто, без лишних усилий. Сделайте 12 раз по 8 вдохов – движений.

8.«Повороты головы». И.п.: станьте прямо, поверните голову вправо и сделайте короткий, шумный вдох (без остановки посередине) поверните голову влево и сделайте короткий и шумный вдох.

Справа – вдох, слева – вдох. Выдох уходит в промежутке между вдохами, посередине (но голова при этом не останавливается). Шея не напрягается, туловище не подвижно, плечи вслед за головой не поворачиваются. Сделайте 12 раз по 8 вдохов – движений.

9.«Ушки». И.п.: станьте прямо, смотрите прямо перед собой. Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идет к правому плечу – короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу – вдох. Сделайте 12 раз по 8 вдохов – движений.

10.«Малый маятник». И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Опустите голову вниз, посмотрите на пол – вдох. Откиньте голову назад, посмотрите на потолок – тоже вдох. Вдох снизу, вдох сверху. Выдох уходит пассивно в промежутках между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается, шея не напряжена. Сделайте 12 раз по 8 вдохов – движений.

11.«Перекаты» (вперед – назад). И.п.: правая нога впереди, левая – сзади. Тяжесть тела на обеих ногах. Переносим тяжесть тела на правую ногу (левая нога сзади на носочке, согнута в колене). Слегка присели на правой ноге – вдох. Затем правую ногу выпрямляем и переносим всю тяжесть тела на левую ногу (правая нога впереди на носочке, согнута в колене). Слегка присели на левую ногу – вдох. Приседания легкие, пружинистые. Сделайте 12 раз по 8 вдохов – движений.

12. «Шаги» (рок – н – ролл). И.п.: станьте прямо, руки опущены. Поднимаем вверх до уровня живота согнутую в колене правую ногу, на левой ноге слегка приседаем – делаем вдох. После этого поднятая вверх правая нога опускается на пол, а левая нога выпрямляется в колене, выдох абсолютно пассивный. То же делаем с левой ногой, а на правой слегка приседаем – вдох. Сделайте 4 раз по 8 вдохов – движений.

Дыхательно-звуковая гимнастика.

1. Дыхательное упражнение «Гуси летят».

Медленно идут в течение 1-2 минут, поднимая руки в стороны на вдох и опуская их вниз на выдох, произнося при этом: «Гу-у-у-у!».

2. Дыхательное упражнение «Аромат цветов».

Дети делают спокойный вдох через нос, стараясь не поднимать плечи, задерживают дыхание и на выдохе продолжительно произносят: «А-а-ах!» «Одуванчик» Дети на выдохе произносят звук «ф-ф...», поднимая вверх руки и мелко перебирая пальчиками, показывая, как летят пушинки одуванчика.

3. Дыхательное упражнение «Лягушка»

Глубокий вдох через нос – задержка дыхания. – быстрый выдох ртом («ква»); быстрый вдох через нос – задержка дыхания, - медленный выдох ртом («ква»); положить ладони на низ живота и сделать энергичный выдох на слова «ква-ква-ква», работая мышцами низа живота.

4. Дыхательное упражнение «Часики».

Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить на выдохе «тик-так».

5. «Петушок»

И.п. – встать прямо, руки опустить вдоль туловища. Ноги врозь. На вдох, сделанный через нос, медленно поднять руки вверх; задержать дыхание, а затем хлопать руками по бёдрам, произнося на выдохе «ку-ка-ре-ку!».

6. Игра для развития дыхания «Бабочки»

Каждый ребёнок берёт бабочку, прикрепленную за ниточку к палочке, и под звучание музыки дует на неё, наблюдая, как она кружится в воздухе. Дети должны следить за продолжительностью и ровностью выдыхаемой воздушной струи.

Звуковая гимнастика применяется:

При логопедических проблемах у ребенка, для лечения заикания, при хронических соматических заболеваниях: бронхолегочных заболеваниях, ринитах, фарингитах, восстановления голоса, для повышения общего тонуса.

И, М - мозг, зрение, слух – тонизирующие звуки

Е – горло - тонизирующий звук

О - сердце - расслабляющий, успокаивающий звук

У – живот - расслабляющий, успокаивающий звук

А – руки, ноги, паралич - расслабляющий, успокаивающий звук

М – головной мозг – стимулирующий тонизирующий звук

Ш – весь организм – регулирующий весь организм

О! – Н! – Н! (ударение сначала на О, затем на Н) – энергетическая

активация.

Петь все звуки **А – О – У – М** по 3 – 6 раз.

Пропевать звук нужно без напряжения, постепенно увеличивая силу звука. После пропевания 3х-5и звуков спрашивать, не кружится ли голова. Давать отдых. Бояться этого не следует. Идет адаптация всех регуляторных механизмов организма. Уже на другое занятие это пройдет. Очень хороший эффект дают так же пропевание различных детских песенок и прибауток. Очень эффективно вместе с Звуковой гимнастикой применять массаж воротниковой зоны, точечный массаж лица и массаж внутренних мышц горла:

Произношение букв **О-А-Э** без звучания по 3-6 секунд

(Почувствовать, как мышцы горла растягиваются).

Приложение №2. Физкультминутки, пальчиковые игры и двигательные паузы.

Физкультминутки

«Детский сад»

Детский сад, детский сад,

Он всегда ребятам рад (хлопки на каждое слово)

Буду в садике играть (показ жеста «ку-ку» - спрятаться)

И конструктор собирать, (пальцы кистей соприкасаются)

И игрушки за собой убирать (руки движутся вправо-влево)

Буду бойко танцевать (приседание)

И лепить, и рисовать, (имитировать лепку, рисование)

Буду песни каждый день напевать (руки сложить "замком" перед собой)

«Попрыгай!»

На каждую строчку стихотворения — четыре прыжка.

Левой ножкой — прыг, прыг.

Правой ножкой — прыг, прыг.

Мы попрыгаем на двух:

Ух, ух, ух, ух!

Влево мы попрыгаем,

Вправо мы попрыгаем.

Мы вперед пойдём

И назад отойдем!

«Пирамидка»

Вот большая пирамидка (потянуться вверх)

И веселый мячик звонкий (прыжки на месте)

Мягкий мишка косолапый

(шаги на месте, на внешней стороне стопы)

Все живут в большой коробке (показать большой квадрат)

Но когда ложусь я спать (руки под щеку, закрыть глаза)

Начинают все играть (изобразить любое движение)

«Фрукты»

Будем мы варить компот (маршировать на месте)

Фруктов нужно много. Вот (показать руками - "много")

Будем яблоки крошить,
Грушу будем мы рубить,
Отожмем лимонный сок,
Слив положим и песок (имитировать, как крошат, рубят, отжимают, кладут, насыпают песок)

Варим, варим мы компот, (повернуться вокруг себя)

Угостим честной народ (хлопать в ладоши)

«Яблоко»

Вот так яблоко! (встали)

Оно (руки в стороны)

Соку сладкого полно (руки на пояс)

Руку протяните, (протянули руки вперед)

Яблоко сорвите (руки вверх)

Стал ветер веточку качать, (качаем вверху руками)

Трудно яблоко достать (подтянулись)

Подпрыгну, руку протяну (подпрыгнули)

И быстро яблоко сорву! (хлопок в ладоши над головой)

Вот так яблоко! (встали)

Оно (руки в стороны)

Соку сладкого полно (руки на пояс)

Пальчиковые игры

«Игрушки»

На большом диване в ряд

Куклы Катины сидят:

Два медведя, Буратино,

И весёлый Чиполлино,

И котёнок, и слонёнок.

Раз, два, три, четыре, пять

Помогаем нашей Кате

Мы игрушки сосчитать.

попеременно хлопают в ладоши и стучат

кулачками

поочерёдно загибают пальчики

поочерёдно разгибают пальчики

попеременно хлопают в ладоши и стучат

кулачками

«Компот»

Будем мы варить компот,

Фруктов нужно много. Вот!

Будем яблоки крошить,

Грушу будем мы рубить.

Отожмём лимонный сок,

Слив положим и песок.

Варим, варим мы компот.

Угостим честной народ.

левую ладошку держат «ковшиком»,

указательным пальцем правой руки «мешают»

загибают пальчики по одному, начиная с

большого

опять «варят» и «мешают»

«Осень»

Разбросала осень листья
Разукрасила их кистью
Мы в осенний парк пойдем,
В букеты листья соберем.

Лист кленовый, лист осинки,
Лист дубовый, лист рябинки,
Рыжий тополиный лист
На дорожку спрыгнул вниз.

«Мы по городу шагаем»

Мы по городу шагаем,
Много видим, называем:
Светофоры и машины,
Ярмарки и магазины,
Скверы, улицы, мосты,
И деревья, и кусты.

«Сидит белка на тележке»

Сидит белка на тележке,
Продаёт она орешки.
Лисичке-сестричке,
Мишке толстопятому,
Воробью, синичке,
Зайншке усатому.
Кому в платок, кому в зобок,
Кому в лапочку.

Волнообразные движения ладонями.

Плавные взмахи ладонями вверх-вниз.

«Шагают» пальцами обеих рук.

Скрещивают ладони с растопыриванием пальцев

сПоочередно загибают пальцы, начиная с большого, на обеих руках одновременно на каждый лист.

Звонко хлопают в ладоши.

«шагают» пальчиками по столу

загибают поочередно пальчики, начиная с большого

хлопки ладонями и удары кулачками друг о друга попеременно

загибают по одному пальчику, начиная с большого

хлопки ладонями и удары кулачками друг о друга попеременно

Динамические паузы

Большой — маленький

Сначала буду маленьким,
К коленочкам прижмусь.
Потом я вырасту большим,
До лампы дотянусь.

Дети выполняют движения по тексту стихотворения.

По ровненькой дорожке

По ровненькой дорожке,
Дети идут шагом,
По ровненькой дорожке
Шагают наши ножки,
Раз-два, раз-два,
По камешкам, по камешкам,

прыгают на двух ногах,

По камешкам, по камешкам...

В яму — бух!

приседают на корточки

Раз-два

Мы становимся все выше,
Достаем руками крыши.
Раз-два — поднялись,
Раз-два — руки вниз.

Клен

Ветер тихо клен качает,
Влево, вправо наклоняет.
Раз — наклон
И два наклон.
Зашумел листвою клен.
Руки подняты вверх, движения по тексту.

Все ребята дружно встали

Все ребята дружно встали	Выпрямиться.
И на месте зашагали.	Ходьба на месте.
На носочках потянулись,	Руки поднять вверх.
А теперь назад прогнулись.	Прогнуться назад, руки положить за голову.
Как пружинки мы присели	Присесть.
И тихонько разом сели.	Выпрямиться и сесть.

Приложение №3. Кинезиологическая гимнастика.

Комплекс упражнений

1. **«Колечко»**. Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе

2. **«Кулак—ребро—ладонь»**. Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8—10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребенку помогать себе командами («кулак—ребро-ладонь»), произносимыми вслух или просебя.

3. **«Лезгинка»**. Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук в течение 6—8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

4. **«Зеркальное рисование»**. Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки.

Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

5. **«Ухо—нос».** Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

1. Упражнение для развития мелкой моторики рук.

«Колечко».

Последовательно соединять большой палец сначала с указательным, потом со всеми остальными – это будет прямой порядок. Задание сначала нужно сделать пальцами одной руки, затем другой. Усвоив алгоритм, движения выполняют синхронно обеими руками.

2. Растяжка.

«Снеговик».

Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала “тает” и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

3. Дыхательное упражнение.

«Задуть свечу».

Ребенок представляет, что перед ним стоит 5 свечек. Ему нужно задуть сначала большой струей воздуха одну свечу, затем этот же объем воздуха распределить на 5 равных частей, чтобы задуть все.

4. Телесное упражнение.

«Перекрестное марширование».

Любим мы маршировать,

Руки, ноги поднимать.

Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем, шагать касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.

5. Тонус и релаксация.

Для того чтобы дети настроились на работу и потом после нее отдохнули и эмоционально и физически, существуют специальные упражнения.

«Яблоки в саду».

Ребенок представляет, что он находится в саду и пытается сорвать красивое яблоко. Для этого он максимально вытягивает руки, когда “рвет” яблоко, делает резкий вдох и, нагибаясь до пола, кладет яблоко в корзину. Руки использовать по очереди, затем вместе.

6. Глазодвигательные упражнения.

«Глаза и язык».

Дети делают глубокий вдох, поднимая глаза вверх, в это время язык тоже поднимается. Затем выдох, возвращаясь в исходное положение. То же самое во время вдоха проделывается языком и глазами по всем направлениями, в том числе и диагоналям.

Это упражнение можно сначала облегчить, применяя только движения глаз, потом добавляя дыхание.

Кинезиологические сказки для детей.

«В лесу».

(способ организации – сидя за столом)

Однажды маленький ежонок потерялся в лесу(Упражнение «ёжик». Поставить ладони под углом друг к другу, расположить пальцы одной руки между пальцами другой). Он очень испугался и стал плакать. Тут к нему подбежал зайчонок(Упражнение «заяц». Указательный и средний палец вытянуты вверх, мизинец и безымянный палец прижаты к ладони большим пальцем). Он спросил у ежика: «Почему ты плачешь?». Ежик рассказал зайчику, что пошел гулять по лесу(Упражнение «кулак-ладонь». Левая рука сжата в кулак, правая ладонь лежит на столе, происходит одновременная смена положения рук), и заблудился, а теперь не знает, как найти дорогу домой(Упражнение «дом». Пальцы обеих рук соединить под углом, касаясь друг друга кончиками, большие пальцы отвести в сторону и тоже соединить).Зайчик решил помочь ежонку. Они вместе пошли искать его дом (Упражнение «кулак-ладонь». Левая рука сжата в кулак, правая ладонь лежит на столе, происходит одновременная смена положения рук).В этом лесу росли большие деревья(Руки вытянуты вверх. Пальцы рук сжимать в кулак и расставлять в стороны). Долго они шли (Упражнение «кулак-ладонь». Левая рука сжата в кулак, правая ладонь лежит на столе, происходит одновременная смена положения рук), но дом ежика не могли найти(Упражнение «дом». Пальцы обеих рук соединить под углом, касаясь друг друга кончиками, большие пальцы отвести в сторону и тоже соединить). Вдруг им навстречу выбежала собачка(Упражнение «собака». Ладонь поставить на ребро, большой палец выпрямить и поднять вверх. Указательный палец согнуть, остальные пальцы сомкнуть и оставить выпрямленными). Зайчик(Упражнение «заяц». Указательный и средний палец вытянуты вверх, мизинец и безымянный палец прижаты к ладони большим пальцем), спросил у собачки, не знает ли она, где дом ежика?Собачка (Упражнение «собака». Ладонь поставить на ребро, большой палец выпрямить и поднять вверх. Указательный палец согнуть, остальные пальцы сомкнуть и оставить выпрямленными) сказала, что знает, где его дом (Упражнение «дом». Пальцы обеих рук соединить под углом, касаясь друг друга кончиками, большие пальцы отвести в сторону и тоже соединить). Собачка вместе с зайчиком проводили ежонка до дома((Упражнение «кулак-ладонь». Левая рука сжата в кулак, правая ладонь лежит на столе, происходит одновременная смена положения рук). Ежонок очень обрадовался и угостил зайчика и собачку вкусными

оладушками (Упражнение «оладушки». Одна рука лежит на столе ладонью вниз, другая ладонью вверх. Происходит смена положения рук.)

Приложение №4. «Веселый тренинг».

Упражнение «Ракета»

(для мышц рук, спины, живота, ног; координации)

Сейчас мы будем готовить ракету к полету. Лежа на спине, плавно поднимаем ноги вверх. Упираясь руками в поясницу, поднимаем нижнюю часть туловища. Ноги тянуть вверх, выпрямляя их. Ракета готова к старту!

Три, два, один – пуск! Опускаемся: ложимся на спину и отдыхаем перед следующим запуском. Повторить 3 раза.

Упражнение «Экскаватор»

(для мышц спины, живота, ног; гибкости)

Давайте поиграем «в экскаватор». Лягте на спину, руки вдоль туловища, ладони на полу, ноги согнуты в коленях.

Экскаватор к работе готов! Начинаем поднимать ноги за голову, постепенно выпрямляя их. Удерживаем позу, пока из «ковша», земля высыпается в кузов машины. И так несколько раз.

Упражнение «Крокодил»

(для мышц рук, спины, ног)

Лежа на животе, ноги вместе, руки полусогнуты в локтях. Походите по комнате, как крокодил по песчаному пляжу. Делайте остановки, чтобы посмотреть по сторонам, нет ли поблизости опасности.

Упражнение «Гусеница»

(для мышц рук, ног)

Встаньте на четвереньки. Подтяните колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом переставьте обе руки одновременно вперед как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все - гусеницы. Поползли!

Упражнение «Колобок»

(для мышц шеи, спины, живота; гибкости)

Что за странный колобок в окошке появился: Постоял совсем чуток, взял и развалился!

Лягте на спину, а затем сядьте, обнимая ноги руками, и уберите голову в колени. Прижмите колени к плечам и посмотрите на свои пятки. Вот вы все и колобки! Раз, два, три, четыре, пять – развалились вы опять. Вытяните ноги и лягте на спину.

«Достань мяч» – для мышц ног, спины, гибкости.

Сядьте на пол, ноги врозь, спина прямая. Представьте, что в руках у вас мяч. «Поиграйте» с ним. Вдруг мяч укатился. Достаньте его, не сдвигаясь с места, а только наклоняясь вперед. старайтесь не сгибать ноги. Повторить 3-4 раза.

Приложение №5. Игровые упражнения по методике мышечной релаксации Д. Джекобсона.

Релаксационные упражнения для дошкольников.

«Спящий котёнок». Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком (напряжение). Но вот

котят устали...начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (расслабление).

«Холодно – жарко». На улице холодно, мы съежились, замерзли (присели на пол, подтянули и обхватили колени, опустили голову, мышцы напряжены). Звенит волшебный колокольчик, снова лето, жарко, мы на пляже (лежим на спине, все мышцы расслаблены).

«Тропинка». Мы идем большими шагами. Попадаем на кочки. Оступиться с кочек нельзя, промочим в лужах ноги. Дошли до солнечной полянки, легли, расслабились, загораем. Потом встали и идем обратно (вновь мышечное напряжение). Пришли домой, устали, сели на стульчики и расслабились. Хлоп! Вот мы и снова дети в группе, на стульчиках красиво сидим.

«Цветок распустился». Я – бутон (дети присели на пол, обхватили подтянутые к себе колени, опустили головы, мышцы напряжены). Светит теплое солнце, я расту (медленно поднимаются, улыбаются, расслабленно раскачивают руками). Солнце исчезло, темно, настала ночь, мои лепестки закрываются (исходное положение), и вновь всходит солнце.... и т.д.

«Бабочка». Бабочка летает медленно по группе, взмахивает руками-крыльями (напряжение). По сигналу колокольчика бабочки садятся на цветок (стульчик). Руки- крылья опущены, голова опущена, тело расслаблено. Вновь звенит колокольчик, бабочки полетели и т.д.

«Вьюга и сугроб». Мы - снежинки. Заметает вьюга, мы летим в разные стороны (стоя на месте, с силой раскачиваемся из стороны в сторону с поднятыми руками – все мышцы напряжены). Ветер стих, а из снежинок получился большой сугроб. Замерли снежинки, расслабились (дети садятся на пол, как удобно, расслабляют мышцы).

Приложение №6. Игровой массаж по А. Уманской и К. Динейки.

Закаливающее дыхание

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса **игровых упражнений с носом**.

Рекомендуется для детей младшего возраста, но может быть использован и в работе со старшими детьми (в измененном виде). Проводится 2-3 раза в день.

«Поиграем с носиком»

Подходи ко мне дружок, и садись скорей в кружок.

№ период упражнения примечания

1 Организационный момент «Найди и покажи свой носик»

Носик ты быстрее найди

И его ты покажи.

Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому

Игровые упражнения с носиком

б) «Помоги носику собраться на прогулку»

-Надо носик очищать,

На прогулку собирать.

Каждый ребёнок берёт носовой платок (салфетку) и тщательно очищает свой нос самостоятельно.

в) «Носик гуляет»

-Ротик ты свой закрывай,

Только с носиком гуляй Крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу. Старшим детям – выключаем дыхание ртом, поджав кончик языка к твёрдому нёбу.

вдох и выдох выполняем через нос.

г) «Носик балуется»

-Вот так носик баловник!

Он шалить у нас привык. На вдохе оказываем сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа

д) «Носик нюхает приятный запах»

-Тише, тише, не спеши, Ароматом подыши. Выполняем 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочерёдно закрывая их указательным пальцем

е) «Носик поёт песенку»

-Хорошо гулять в саду

И поёт нос: «Ба-бо-бу». На выдохе ребенок постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поёт: «Ба-бо-бу».

ж) «Погреем носик»

-Надо носик нам согреть,

Его немного потереть. На переносице располагаем указательные пальцы и выполняем ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно (растирание).

3 Заключительный период

з) «Носик возвращается домой»

-Нагулялся носик мой,

Возвращается домой.

Дети убирают платки (салфетки); показывают взрослому, что их носик вернулся.

Массаж рук.

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.

«Поиграем с ручками»

№, период, упражнения, примечания

1 Подготовительный период

Разотру ладошки сильно,

Каждый пальчик покручу

Поздороваюсь со всеми,

Никого не обойду.

Дети растирают ладони до приятного тепла.

2 Основной период

- а) С ноготками поиграю,
Друг о друга их потру.
- б) Потом ручки «помочалю»,
Плечи мягко разомну.
- в) Затем руки я помою,
Пальчик в пальчик я вложу,
- г) На замочек их закрою
И тепло уберегу.
- д) Вытяну я пальчики,
Пусть бегут, как зайчики.

Большим и указательным пальцами одной руки массируем – растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.

Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытьё рук.

Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трём их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.

Переплетённые пальцы закрываем в замок и подносим к груди. Пауза.

Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.

3 Заключительный период

Раз-два, раз-два,

Вот и кончилась игра.

Вот и кончилась игра,

Отдыхает детвора.

Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

Массаж волшебных точек ушек.

Закаливание основано на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлексорно почти со всеми органами тела. Массаж полезен для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

Доступен для детей всех возрастов, проводить в игровой форме 2-3 раза в день. Количество повторений каждого упражнения малышам – 5,6 раз

«Поиграем с ушками»

1 Организационный момент

- Подходи ко мне, дружок,

И садись скорей в кружок

Привлекаем детей и собираем их в круг.

2 Основной период

Упражнения с ушками «Найдём и покажем свои ушки»

а) - Ушки ты свои найди

И скорее покажи.

«Похлопаем ушками»

б) – Ловко с ними мы играем,

Вот так хлопаем ушами.

«Потянем ушки»

в) – А сейчас всё тянем вниз.

Ушко, ты не оторвись!

«Покрутим козелком»

г) – А потом, а потом

Покрутили козелком

«Погреем ушки»

д) – Ушко, кажется, замёрзло,

Отогреть его так можно.

Дети находят свои ушки, показывают их (если мешают волосы, их закалывают сверху).

Заводим ладони за уши и загибаем их вперёд сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко отпускаем их (должны ощутить хлопок).

Захватываем кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянем их вниз, затем отпускаем.

Вводим большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимаем козелок (выступ ушной раковины спереди). Захватив козелок, сдавливаем и поворачиваем его во все стороны в течение 20-30 секунд.

Прикладываем к ушкам ладони и тщательно трём ими всю раковину.

3 Заключительный период

- Раз, два! Раз, два!

Вот и кончилась игра.

- А раз кончилась игра,

Наступила ти-ши-на!

Дети расслабляются и слушают тишину.

Закаливающий массаж стоп

Этот эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего дошкольного возраста. Он основан на стимуляции активных точек, расположенных на подошвах ног. Делается ежедневно.

Массирование стопы проводится валиком или скалкой утром и вечером по 3-10 минут, полный массаж, при этом, достаточно будет выполнять 1 раз в неделю.

«Поиграем с ножками»

1 Подготовительный период

а) Мы ходили, мы скакали, наши ноженьки устали.

Сядем все мы, отдохнем, и массаж подошв начнём

б) На каждую ножку крема понемножку.

Хоть они и не машина, смазать их необходимо!

Удобно сесть и расслабиться.

Смазать подошвы ног смягчающим кремом (растительным маслом 1-2 капли на ладошку).

2 Основной период

а) Проведём по ножке нежно, будет ноженька прилежной.

Ласка всем, друзья, нужна. Это помни ты всегда!

б) Разминка тоже обязательна, выполняй её старательно.

Растирай, старайся и не отвлекайся.

в) По подошве, как граблями, проведём сейчас руками.
И полезно, и приятно - это всем давно понятно.

г) Рук своих ты не жалея и по ножкам бей сильней.
Будут быстрыми они, потом попробуй, догони!

д) Гибкость тоже нам нужна, без неё мы никуда.
Раз – сгибай, два – выпрямляй ну, активнее давай!

е) Вот работа, так работа, палочку катать охота.
Веселее ты катай да за нею поспевай.

ж) В центре зону мы найдём, хорошенько разотрём.
Надо с нею нам дружить, чтобы всем здоровым быть.
Одной рукой, образуя «вилку» из большого и остальных пальцев, обхватить лодыжку и зафиксировать стопу. Другой - погладить стопу от пальцев до щиколотки.
Сделать разминание стопы всеми пальцами.
Погладить стопу граблеобразным движением руки по направлению к пальцам.
Похлопать подошву ладонью.
Согнуть стопу вверх с произвольным падением вниз.
Покатать подошвами палку, несильно нажимая на неё.
Растереть подушечкой большого пальца руки закаливающую зону, расположенную в центре подошвы.

3 Заключительный этап а) Скажем всем «Спасибо!» ноженькам своим.
Будем их беречь мы и всегда любить.

б) Посидеть спокойно, расслабившись.
Погладить всю стопу от пальцев до щиколотки.

«Умывайка»

«Раз» - обмоем кисть руки
Обмываем правой рукой левую кисть

«Два» - с другою повтори
Обмываем левой рукой правую кисть

«Три» - до локтя намочили
Мокрой правой ладонью проводим от кончиков пальцев левой руки до локтя

«Четыре» - с другою повтори
Мокрой левой ладонью проводим от кончиков пальцев правой руки до локтя

«Пять» - по шее провели
Мокрые ладони кладём сзади на шею и ведём одновременно вперёд

«Шесть» - смелее по груди
Мокрой правой ладонью делаем круговые движения по груди

«Семь» - лицо своё обмоем
Мокрыми ладонями проводим по лицу от лба к подбородку

«Восемь» - с рук усталость смоем
Ополаскиваем руки

«Девять» - воду отжимай
Отжимаем руки, слегка стряхивая

«Десять» - сухо вытирай

Вытираем руки насухо

«Босоножье»

Отличное закаливающее средство для детей с ослабленным здоровьем.

Повышает устойчивость организма ребёнка к резким колебаниям температуры и к переохлаждению. Проводится в любое время дня.

Желательно начинать в тёплый период года.

Виды ходьбы и дозировка

Ходьба и бег по тёплому песку, траве

5-45 мин

Ходьба по ковру босиком

5-30 мин

Приложение №7. Су-Джок – терапия.

Приемы и формы работы Су-Джок – терапии.

Инструменты Су-Джок терапии, применяемые мной в коррекционно-развивающей работе:

Массажный шарик;

Кольцевые пружины.

Этапы внедрения Су – Джок технологии

I этап. Знакомство детей с Су –Джок тренажерами, правилами их использования.

II этап. Закрепление приобретенных умений и навыков в упражнениях и играх

Поглаживание мяча Су-Джок

Прокатывание мяча Су-Джок по столу, по ладони, по пальцам рук, по пальцам рук поочередно, по ладони руки в разных направлениях, по всей руке

Удерживание пальцами одной руки мяча Су-Джок

Поднятие двумя одноименными пальцами обеих рук мяча Су-Джок

Надавливание пальцами на мяч Су-Джок

Перекидывание, обхватывание мяча Су-Джок

Подбрасывание мяча Су-Джок

Прокручивание пальцев на шарике

III этап. Работа с массажными колечками Су-Джок

1.Надевание колечек на один палец

2.Надевание и прокатывание кольца на пальцы одной руки (без названия пальцев рук)

IV этап: Самостоятельное использование шарика Су-Джок в соответствии с потребностями и желаниями.

Формы организации работы могут быть: индивидуальные, подгрупповые, фронтальные занятия, режимные моменты, физкультминутки.

Форма работы с детьми:

10 минут ежедневно 2 раза в день, включая в утреннюю гимнастику и гимнастику после дневного сна.

Существуют следующие приемы Су – Джок терапии:

Массаж специальным шариком . Поскольку на ладони находится множество биологически активных точек, эффективным способом их стимуляции является массаж специальным шариком. Прокатывая шарик между ладошками, дети массируют мышцы рук. В каждом шарике есть «волшебное» колечко. И следующий прием это : массаж эластичным кольцом, которое помогает стимулировать работу внутренних органов. Так как все тело человека проецируется на кисть и стопу, а также на каждый палец кисти и стопы, эффективным способом профилактики и лечения болезней является массаж пальцев, кистей и стоп эластичным кольцом. Кольцо нужно надеть на палец и провести массаж зоны соответствующей пораженной части тела, до ее покраснения и появления ощущения тепла. Эту процедуру необходимо повторять несколько раз в день. В коррекционно - логопедической работе приемы Су - Джок терапии активно используют в качестве массажа при дизартрических расстройствах, для развития мелкой моторики пальцев рук, а так же с целью общего укрепления организма.

Использование массажера «Су-джок» направлено на:

1. Развитие фонематического слуха и восприятия : (покажи соответствующий заданному звуку шарик, услышав этот звук среди других звуков; спрячь шарик в ладонях , если звука там нет).
2. Развитие звукового и слогового анализа слов: (при проведении звукового анализа слов используются массажные шарики трех цветов: красный, синий, зеленый. По заданию педагога ребенок показывает соответствующий обозначению звука шарик. Упражнение «Раздели слова на слоги. Ребенок называет слог и берет по одному шарик из коробки, затем считает количество слогов.
3. Коррекция произношения (автоматизация и дифференциация звуков): («Шарик мы ладонью «стук», повторяем в слоге (слове звук», «Шар обратно прокати, слоги (слово, фразу) измени».
4. Совершенствование лексико-грамматических категорий словообразование, словоизменение, работа над словарем).
5. Развитие памяти и внимания («Глазки закрывай, на каком пальце колечко угадай», «справа, с левая стучу – перепутать не хочу»).
6. Развитие мелкой и общей моторики: (сказка «Ежик», массаж пальцев эластичным кольцом, «Делай , как я»
7. Диагностика и стимуляция точек соответствия речевых зон головного мозга и органов артикуляционного аппарата.
8. Профилактический ручной массаж кистей рук, массаж и самомассаж кончиков пальцев и растирание ногтевых пластинок (массаж проводится с ребенком до стойкого ощущения тепла и незначительного покраснения).

Главные достижения Су -Джок терапии:

Эффективность - при правильном применении наступает выраженный эффект в коррекции звукопроизношения, сокращаются сроки коррекционной работы

Безопасность - неправильное применение никогда не наносит вред - оно просто неэффективно.

Универсальность- Су - Джок терапию могут использовать и педагоги в своей работе, и родители в домашних условиях.

Простота применения - для получения результата достаточно проводить целенаправленную стимуляцию биологически активных точек с помощью Су - Джок инструментов. Су-Джок наборы свободно продаются в аптеках и не требуют больших затрат.

Заключение. Подводя итоги исследования, и решая поставленные задачи, я сделала ряд выводов. Применение Су-Джок терапии: - Оказывает благотворное целебное действие на весь организм. - Стимулируются языковые области коры головного мозга. - Развивает координацию и мелкую моторику. - Развиваются произвольное поведение, внимание, память, речь и другие психические процессы, необходимые для формирования полноценной образовательной деятельности. Терапия Су-Джок - это высокоэффективный, универсальный, доступный и абсолютно безопасный метод самовосстановления путем воздействия на активные точки, который помогает повысить физическую и умственную работоспособность детей, создает функциональную основу для относительно быстрого перехода к более высокой мышечной моторике и возможности оптимальной целенаправленной речевой работы с ребенком, что оказывает стимулирующее влияние на развитие речи. Сочетание таких упражнений, как гимнастика пальцев, самомассаж, с упражнениями для коррекции вслух произношения и формирования лексических и грамматических категорий, может значительно повысить эффективность занятий в детском саду и оптимизировать выполнение речевых упражнений. Поэтому использование элементов Су-Джок терапии способствует коррекции речевых нарушений, а также улучшению состояния всего организма ребенка.

Приложение №8. Изо - терапия.

1. «Красивый рисунок» — групповое арт-терапевтическое занятие.

Для занятия понадобится лист формата А1 и гуашь. Кроме кистей для рисования можно предложить детям альтернативные вещи: губки, моющиеся игрушки, ватные палочки и даже руки. Дети располагаются вокруг стола и получают задание нарисовать красивый рисунок. Определяется, будут дети рисовать на своей части пространства или по всему листу, — кто где захочет. Второй вариант более конфликтный и требует постоянного внимания взрослого. Дети с помощью ведущего договариваются, будет рисунок в виде простых закрашиваний или составит какой-нибудь сюжет. Если у рисунка определена тема, тогда дети распределяют какой элемент, кто будет рисовать. «Красивый рисунок» задание на снятие напряжения и выражение эмоций. Во время занятия детям приходится много взаимодействовать, учитывать свои и чужие интересы, учиться быть активными или уступать.

2. «Дружба птичек» — групповое арт-терапевтическое занятие.

Рисование птичек на одном листе бумаги формат А1. Каждый ребенок рисует от 2 и более птиц (в зависимости от количества участвующих детей). После окончания задания попросить детей нарисовать дорожки от одной птички к другой. Дети, в первую очередь, соединяют между собой своих

птиц, а потом проводят дорожки к птицам тех детей, кому они симпатизируют. Дети активно участвуют не только в создании своих рисунков, но и комментируют чужие, отстаивают для себя место на общем листе, требуют не пересекать свои дорожки или договариваются сделать общие.

3. «Продолжи рисунок» — коллективное занятие.

Необходимо взять большой лист (А2, А3, для рисования — карандаши или фломастеры. Чтобы уменьшить тревогу и ответственность детей перед чистым листом, нужно нарисовать одну деталь ведущему (овал, круг). Нужно договориться об очереди, кто за кем рисует, чтобы поучаствовать смогли все. Когда дети сидят за одним столом, будет проще, если рисунок передают по или против часовой стрелки. Также, должна быть задана тема рисунка: человек (конкретный – клоун, водолаз, повар, Карлсон или абстрактный, космос, детская площадка, магазин и т. д. Ребенок рисует один элемент и передает рисунок дальше. Ведущий следит за тем, чтобы дети долго не задерживали работы у себя, вклад всех в рисунок должен быть примерно равным.

4. «Цвета настроений» – арт-терапевтическое занятие.

Необходимо взять листы А2 (для основного рисунка) и А3 (для разрисовки) и гуашь. Также еще понадобится палитра. Сначала с ребенком необходимо провести беседу на тему, какие бывают у человека настроения. Что каждое настроение может иметь свой цвет. Предложите определить настроение для основных цветов (красный, желтый, синий, зеленый, черный, определения ребенка может не соответствовать общепринятым нормам (например, красный не злой, а праздничный и радостный, черный не мрачный, а задумчивый). Желательно определения цветов записать, для облегчения диагностики. Второй этап – попробуйте порисовать на А3 соответствующие настроениям картинки. Грусть можно выразить, нарисовав опавшие листья, радость – воздушные шары, страх – оружие, и т. д. Заключительный этап – ребенку дается большой лист А2 и формулируется задание: нарисуй свое настроение. В зависимости от выбираемых ребенком красок, их сочетаний, создаваемых форм и, имея ключ в виде предыдущих работ, можно продиагностировать состояние своего ребенка.

Приложение №9. Песочная терапия.

1. «Учимся считать».

Данная игра поможет обучить ребенка порядковому счету. Вам понадобится кинетический песок и небольшая игрушка, например от киндер-сюрприза. Делаем из песка несколько кучек, в одной из них прячем игрушку. Ребенку нужно найти ее по подсказке взрослого: «Ищи в третьей кучке справа» или «В пятой слева». После можно предложить малышу самому спрятать игрушку и подсказать вам, как ее найти. Постепенно увеличиваем количество кучек.

2. «Карта сокровищ».

Эта игра поможет ребенку освоить такое непростое дело, как рисование карт-схем, также она способствует развитию пространственного мышления и воображения. Для игры понадобится песочница с кинетическим космическим песком, набор маленьких игрушек, бумага, фломастер, карандаш или ручка. Сначала психолог совместно с ребенком рисует карту-схему, где условно обозначены дома, деревья, реки, дороги и тому подобное. Далее ребенок самостоятельно строит песочную композицию, используя нарисованную карту. Когда все будет построено, малыш отворачивается, а взрослый прячет игрушки в различных местах песочной композиции и на карте отмечает крестиками места с «сокровищами». В завершении игры ребенок ищет предметы в кинетическом песке, используя карту. Возможен вариант игры, где ребенок рисует карту и прячет «сокровища», а взрослых их ищет.

3. «Отгадай загадку».

В эту игру можно играть даже с малышами. Несмотря на простоту, данная игра помогает в развитии мелкой моторики и мышления. Для игры вам понадобится песочница с живым или кинетическим песком и маленькие игрушечки. Правила очень просты – малыш отворачивается, а вы прячете в песке игрушку-ответ к загадке. Далее ребенок поворачивается, вы загадываете загадку, а он должен отгадать ее и проверить правильность ответа, найдя отгадку в песке.

4. «Веселая ферма».

Данная игра поможет ребенку в развитии умения классифицировать, внимания, памяти. Для игры вам понадобится песочница с кинетическим космическим песком и маленькие игрушечки. Начинаем игру с того, что просим построить в песочнице веселую ферму и поселить на ней только домашних животных. Ребенок должен сам построить песочную композицию и выбрать из предложенных игрушечек только нужные. Далее просим ребенка запомнить всех животных, которых он поселил на ферме. После этого он отворачивается, а вы убираете одну из игрушечек. Когда малыш повернется, он должен найти и назвать, кого не хватает. По аналогии можно сделать из песка сказочный лес, волшебный сад, цветочное поле и другое.

5. Игра «Необыкновенные следы».

Ребенок ладошками и кулачками надавливает на песок, кончиками пальцев ударяет по его поверхности, перемещает кисти рук в разных направлениях, делает поверхность волнистой, двигает всеми пальцами одновременно – цель, имитация следов животных, пресмыкающихся, птиц и насекомых.

6. Игра «Найди отличие».

Ребенок рисует на поверхности песка любую несложную картинку, затем показывает её взрослому, а сам в это время отворачивается. Взрослый дорисовывает некоторые детали и показывает полученное изображение ребенку. Малыш должен заметить, что изменилось в картинке. Взрослый и ребенок могут в процессе игры меняться ролями.

7. Упражнение «Песочный дождик».

Цель: регуляция мышечного напряжения, расслабление. Ведущий: в нашей песочнице может идти необычный песочный дождик и дуть песочный ветер. Это очень приятно. Вы сами можете устроить такой дождик и ветер.

Инструкция: ребенок медленно, а затем быстро сыплет песок из своего кулачка в песочницу, на ладонь взрослого, на свою ладонь.

8. Упражнение «Необыкновенные следы»

Цель: развитие тактильной чувствительности. "Идут медвежата" - ребенок кулачками и ладонями с силой надавливает на песок. "Прыгают зайцы" - кончиками пальцев ребенок ударяет по поверхности песка, двигаясь в разных направлениях. "Ползут змейки" - ребенок расслабленными/напряженными пальцами рук делает поверхность песка волнистой (в разных направлениях).

"Бегут жучки-паучки" - ребенок двигает всеми пальцами, имитируя движение насекомых (можно полностью погружать руки в песок, встречаясь под песком руками друг с другом - "жучки здороваются").

9. Упражнение «Змейки».

Цель: снять эмоциональное напряжение. Задача: выразить свое отношение, показав это в игре. Инструкция: возьми Змейку за голову или хвост и проведи по песку. Теперь возьми веревочку так, как ручку, плавно пройди по змеиному следу. Ребенок берет Змейку за голову и пишет узоры: кружочки, петельки, палочки.

Змейки на песке играли

Письма не прочесть никак!

И хвостом слова писали,

Как узнать ей о змеях?

За узором шли петельки

- Что случилось? Где? И как?

Это письма Маме-змейке.

Ты теперь у нас волшебник!

Но пронесся ветерок

Напиши скорей слова,

И засыпал все в песок.

Помоги ты маме-змейке

И в печали мама-змейка: Доброй силой волшебства

10. Игра «Строители».

Очень часто в процессе игры дети создают из песка различные песчаные скульптуры и постройки (дополнительно можно использовать специальные формочки, теперь при использовании данного песка песочные замки будут цветными, рыбки и морские обитатели пестрыми, как в настоящем море, а на весеннем лугу будут пархать разноцветные бабочки.

11. Игра «Волшебные превращения».

Не менее интересно соединять несколько видов цветного песка и при этом получать удивительные сочетания, которые в виде необычных образов активно включаются в игру.

12. Игра «Цветные острова» (групповая).

Детям предлагается взять песок любого цвета и на поверхности стола создать с его помощью - острова, при этом дополнительно можно использовать миниатюрные фигурки. Затем дети отправляются путешествовать по островам друг друга, рассказывая о них. Буквы Учим буквы? И вам поможет кинетический песок. Из него легко и просто моделировать, поэтому обязательно потренируйтесь. Весьма увлекательно вылепливать букву и тренировать варианты их произношения.

Приложение №10. Музыкакотерапия

Зимняя сказка»

Музыкальное моделирование

1. Переживание своего эмоционального состояния: «Наступила зима. На улице колкий трескучий мороз. Злющий при злющий! » (Шуман «Дед Мороз»)
2. Формирования состояния покоя, защищенности: «С ночного неба летят легкие снежинки. Они искрятся в свете фонаря. » (Дебюсси «Танец снежинок»)
3. Становление конечного эмоционального состояния: «Закружила метель в нежном вальсе». (Свиридов Вальс «Метель»)

«Упрямая подушка» (снятие общего напряжения, упрямства)

Терапевтическая игра

Взрослые подготавливают «волшебную, упрямую подушку» (в темной наволочке) и вводят ребенка в игру-сказку: «Волшебница-фея подарила нам подушку. Эта подушка не простая, а волшебная. Внутри ее живут детские упрямки. Это они заставляют капризничать и упрямиться. Давайте прогоним упрямки». Ребенок бьет кулаками в подушку изо всех сил, а взрослый приговаривает: «Сильнее, сильнее, сильнее! » (Чайковский Увертюра «Буря») Когда движения ребенка становятся медленнее, игра постепенно останавливается. Взрослый предлагает послушать «упрямки в подушке: «Все ли упрямки вылезли и что они делают? » Ребенок прикладывает ухо к подушке и слушает. «Упрямки испугались и молчат в подушке», – отвечает взрослый (этот прием успокаивает ребенка после возбуждения). Подушка стала доброй. Давайте полежим на ней и послушаем прекрасную музыку (Шопен «Ноктюрн №20») .

«В гостях у морского царя»

Сюжетно-игровая импровизация

На бал к Нептуну прибывают жители подводного царства. Детям предлагается двигаться как: грозная акула, расслабленная медуза, резвый морской конек, колючий морской еж и и. д. (К. Сен-Санс Аквариум)

«Маленькое привидение»

Терапевтическая игра

Ведущий говорит: «Будем играть в маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение (взрослый приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук «У», если я буду громко хлопать, вы будете пугать

громко. Но помните, что мы добрые привидения и хотим только пошутить. »
Взрослый хлопает в ладоши. (Римский-Корсаков «Полет шмеля») В конце игры привидения превращаются в детей.

«Клоуны ругаются» (снятие вербальной агрессии).

Терапевтическая игра

Ведущий говорит: «Клоуны показывали детям представление, веселили их, а потом стали учить детей ругаться. Сердито ругаться друг на друга овощами и фруктами». Обращается внимание на адекватное, сердитое интонирование. Дети могут выбирать пары, менять партнеров, «ругаться» вместе или по очереди «ругать» всех детей. Взрослый руководит игрой, сигналом объявляет начало и конец игры, останавливает, если используются другие слова или физическая агрессия (Кабалевский «Клоуны»). Затем игра продолжается, изменяя эмоциональный настрой детей. Ведущий говорит: «Когда клоуны научили детей ругаться, родителям это не понравилось». Клоуны, продолжая игру, учат детей не только ругаться овощами и фруктами, но и ласково называть друг друга цветами. Интонирование должно быть адекватным. Дети вновь разбиваются на пары и ласково называют друг друга цветами.

«Весна пришла»

Музыкальное моделирование

1. Переживание своего эмоционального состояния: «Наступила долгожданная весна. Пригрело теплое солнышко. На реке начался ледоход. Огромные льдины движутся по воде, с шумом и треском налетают друг на друга, ломаются, кружатся в водовороте». (Шуман «Порыв»)

2. Формирования состояния покоя, защищенности: «Формирования состояния покоя, защищенности: «Солнечный теплый луч заглянул на заснеженную лесную поляну, растопил сугроб и обогрел первый весенний цветок – подснежник». (Чайковский «Подснежник»)

3. Становление конечного эмоционального состояния: «Из дальних стран вернулись в родные края перелетные птицы и запели свои самые веселые песни». (Вивальди «Весна»).

Приложение №11. Сказкотерапия.

Конспект занятия по сказкотерапии Тема: по сказке К. И. Чуковского «Муха-Цокотуха»

Общеразвивающие задачи:

1. Формировать представления о насекомых в среде обитания.
2. Развивать выразительно, имитировать движения характерные для различных насекомых.
3. Учить интонационно-выразительному подражанию.
4. Развивать произвольное внимание и воображение; развивать понимание мимических выражений и выражений лица.
5. Формировать знания об эмоциях. Актуализация позитивного эмоционального опыта.
6. Воспитывать простейшие эмоции - грусть, радость, страх, переживание и учить их выражать, распознавать с помощью пиктограмм.
7. Снять телесное эмоциональное напряжение с помощью упражнений и

музыки.

Речевые задачи:

1. Активизировать и обогащать словарный запас детей за счет употребления разнообразных прилагательных.
2. Развивать фразовую речь в процессе ответов на вопросы, интонационную выразительность.
3. Закреплять правильное отчетливое произношение звуков.
4. Продолжать совершенствовать диалогическую форму речи.

Воспитательные задачи:

1. Воспитывать любовь к сказкам.
2. Учить сопереживать. Сочувствовать.
3. Воспитывать доброжелательное отношение к людям, стремление делать добрые дела, бережное отношение к природе.

1. Орг. момент. Настрой детей на занятие.

2. Вступительная беседа.

- Сегодня мы станем героями одной сказки, она вам уже знакома, эта сказка К.И. Чуковского «Муха-Цокотуха». Мы вспомним ее, побываем в мире насекомых и почувствуем, что пережили наши герои, а еще посмотрим, чему она нас научит.

3. Вхождение в сказку.

- Попадаем мы в сказку на волшебном ковре-самолете. Сядьте на ковер, закройте глазки, расслабьтесь, дышите легко и спокойно. Почувствуйте, как ковер взлетает (включаем вентилятор), вы летите, струйки воздуха бьют вам в лицо, развивая волосы. (Можно включить спокойную музыку). Глазки открываются, сказка начинается. (Звучит фонограмма пение птиц, звуки насекомых. Дети надевают шапочки с изображением насекомых)

- Представьте мы с вами на сказочной полянке и превратились в насекомых.

Ведущая: «Муха, Муха-Цокотуха,

Позолоченное брюхо!

Муха по полю пошла ,

Муха денежку нашла».

- Как интересно, как повезло мухе.

- А как вы думаете, что ощутила Муха, когда нашла денежку? (Радость, счастье, веселье).

- А когда у вас возникают такие чувства?

- Давайте мы окажемся на месте Мухи и изобразим радость, счастье.

4. Упражнение «Счастье». (Идем - плечи, голова опущены, грустные, печальные. Вдруг что-то увидели, присели, подняли, развели руками, губки улыбаются, глазки прищурены, бровки приподняты)

Ведущая:

«Пошла Муха на базар,

И купила самовар».

- Муха и самовар купила, и на стол накрыла, наверно она ожидает гостей.

Ребенок:

«Тараканы прибежали,
Все стаканы выпивали».

5. Упражнение на дыхание «Дуем на чай».

Ребенок:

«А букашечки- по три чашечки,
С молоком и крендельком:
Нынче Муха-Цокотуха именинница!»

6. Словарная работа.

- Кто такая именинница?

7. Упражнение «Любование» (Подходим к мухе и высказываем свое восхищение, при этом глядя ее. «Какая, ты, обворожительная», «Какие красивые глазки»).

Ребенок:

«Приходили к мухе блошки
Приносили сапожки,
А сапожки не простые
В них застёжки золотые».
«Приходила к мухе бабушка-пчела,
Мухе-Цокотухе меду принесла».

- Какие гости могут еще прийти к Мухе-Цокотухе?

8. Пальчиковая гимнастика:

Прилетала к нам вчера (Машут руками)

Полосатая пчела

А за нею шмель-шмелёк, (Загибаем пальцы)

И весёлый мотылёк.

Два жука и стрекоза,

Как фонарики глаза. (Показываем глазки)

Полетали, пожужжали, (Машут руками)

От усталости упали. (Руки вниз)

- А кому ещё Муха приготовила угощение?

Ребёнок:

«Бабочки-красавицы,

Кушаёте варенье!

Или вам не нравится

Наше угощение?»

9. Словарная работа.

Ведущая:

- Муха-Цокотуха, а какое у тебя варенье? Из какой ягоды?

- Ребята, варенье из яблок, какое это варенье? Из вишни? Из слив? Из смородины?

- А какое ваше любимое варенье?

10. Артикуляционная гимнастика «Вкусное варенье».

Ведущая:

«Вдруг какой-то старичок-паучок

Нашу Муху в уголок поволок.

Хочет бедную убить,
Цокотуху погубить.»

Ребенок:

«Дорогие гости, помогите!

Паука-злодея зарубите!

И кормила я вас, и поила я вас,

Не покиньте меня в мой последний час!»

11. Упражнение «Сочувствие» (Качаются из стороны в сторону, обхватив голову руками, просто молча сидят, имитируют плач).

- Какие мысли у вас возникли?

Ведущая:

«Но жуки, червяки испугались,

По углам, по щелям разбежались.

И никто даже с места не сдвинется,

Пропадай, погибай, именинница!»

- Почему разбежались гости?

- А какое лицо у страха?

- Найдите его среди рисунков. (Показ пиктограмм).

12. Упражнение «Страх». (Тело напряжено, сковано, дрожим. Рот открыт, глаза округлены, брови приподняты, съежились от страха).

- А теперь расслабьтесь, расскажите о своих ощущениях.

- Ребята, а вы бы помогли Мухе?

13. Беседа о том, что нельзя оставлять друга в беде.

Ведущий:

«Вдруг, откуда не возьмись

Маленький Комарик,

И в руке его горит,

Маленький фонарик».

Ребенок:

«Где убийца? Где злодей?

Не боюсь его когтей!»

- Вы помните, что произошло дальше в сказке?

- Посмотрите Муха печальная, грустная, ее надо успокоить, пожалеть.

14. Упражнение «Поглаживание». (Дети гладят друг друга, расслабляются)

- Вам было приятно?

- А когда можно погладить кого-нибудь?

Ребенок:

«Я злодея зарубил, я тебя освободил.

И теперь душа-девица на тебе хочу жениться!»

15. Упражнение «Встреча». (Дети обнимаются друг с другом, радуются).

- Все так хорошо закончилось, и конечно не обойтись без музыки и танцев.

16. Все танцуют под слова:

«Музыканты прибежали, в барабаны застучали.

Бом! Бом! Бом! Бом! Пляшет Муха с Комаром.

А за нею клоп, клоп сапогами топ, топ!

Козявочки с червячками, букашечки с мотыльками.

А жуки рогатые – мужики богатые
Шапочками машут, с бабочками пляшут.
Веселиться народ, Муха замуж идет».

Ведущая:

«За лихого, удалого, Молодого Комара.
Будет, будет мошкара веселиться до утра,
Нынче Муха-Цокотуха именинница!»

17. Выход из сказки.

- Встали в круг, взяли за руки. Давайте возьмем с собой все важное, что было сегодня, все чему научились. Протягивают руки вперед, показывая, как будто, что-то берут с собой и прикладывают к сердцу). Все это останется вместе с вами. Подведение итога.

- Вот мы оказались в нашем мире. Расскажите мне, что вы взяли для себя из нашего занятия, чему научились?

Конспект занятия по сказкотерапии «О чем ночью шепчут игрушки в детском саду ...».

Цель: развить способность эмоционально воспринимать окружающий мир.

Задачи: *Воспитать бережное отношение к игрушкам.*

Научить ребенка правильно реагировать на положительные и отрицательные поступки.

Сформировать умение детей воспринимать образ лепки и давать ему элементарную оценку.

Развить навыки в создании образа объекта из соленого теста, используя знакомые способы и приемы лепки.

Материал: Запись спокойной музыки, картинки с различными пятнами (разной формы, цвета, количества), соленое тесто, салфетки, клеенка, стеки.

Ход занятия:

Сегодня мы с вами отправимся в сказку, где речь пойдет об игрушках.

Скажите мне, пожалуйста, какие бывают игрушки? . Из чего они могут быть сделаны?.

Вот мы и подошли к началу сказки. Для этого путешествия нам нужна особая сила, и эту силу нам даст наше сердечко.

Вход в сказку

Сердце человека обладает невероятной силой, если оно доброе, любящее и радостное. Я думаю, что у каждого из вас такое сердце.

А теперь положите правую руку себе на грудь, закройте глаза и тихо-тихо послушайте, как бьется ваше сердце. Попросите свое сердце дать вам силу для путешествия по сказке. Молча, о себе. Получается? Молодцы.

Поблагодарите свое сердечко. Вот мы и оказались в сказке. Сядьте так, как я, и вам будет удобно.

(Дети садятся в позу расслабления)

Сказка

Вы хотели узнать, о чем ночью шепчут наши игрушки? Тогда внимательно послушайте мою сказку.

Когда в детском саду заканчивается рабочий день, дети и воспитатели идут домой. Никто даже не догадывается, что, когда в окно заглядывает луна, от ее сияния, игрушки просыпаются.

Лепка из соленого теста с детьми

Вспоминаем с детьми, как разделить кусок соленого теста на части, потом дети определяют, что именно будут лепить и воспитатель напоминает, что все наши игрушки имеют круглую форму, а для того, чтобы она стала круглой, нужно взять часть соленого теста, положить его на ладони и методом раскатывания между ладонями круговыми движениями сделать шар. Воспитатель рассказывает по каждой игрушке отдельно.

Самостоятельная работа детей.

(Звучит тихая, спокойная музыка)

Индивидуальная помощь.

Итог занятия.

Воспитатель дает положительную оценку изделиям детей и предлагает положить свои игрушки на специально оборудованное место, чтобы наши групповые игрушки, когда проснутся ночью, нашли себе друзей и непременно захотели поиграть с ними.

Занятие по сказкотерапии Тема :«Сказка о детском саду»

Программное содержание:

- 1.Развивать воображение, образное мышление, умение эмоционально воспринимать окружающий мир.
- 2.Воспитать положительное отношение к детскому саду.
- 3.Научить понимать текст сказки и проявлять свое отношение к героям.
- 4.Научить детей приему раскатывания для образования формы удлиненного столбика-колодки.

Материалы к занятию : кукла-фея, платки для танцев, запись тихой спокойной музыки,

Ход занятия:

- Дети, сегодня у нас с вами будет не обычное занятие, а волшебное.

Представьте себе, что к нам в гости пришла фея Доброта. Взгляните на нее, какая она?

Сегодня она пришла к нам для того, чтобы рассказать нам сказку о детском саду. Коснувшись любого своей рукой, фея Доброты может перенести его в любое место, на любое расстояние.

А теперь я приглашаю вас в сказку «О детском садике». Закройте глаза и ждите прикосновения феи Доброты. К кому она прикоснется рукой, тот сразу садится на коврик и ждет начала сказки. (Под музыку трогает детей, они садятся на коврик).

Сказка

Когда-то, очень давно, на свете существовала волшебная страна и жили в ней много-много детей.

Упражнение «Один - много»

Дети сидят в кругу, показывают на себя - «один», разводят руки в стороны - «много».

Все было бы хорошо, но они не знали друг друга, потому что некоторые были очень застенчивые, другие - боязливые, и, поэтому, никто не хотел подойти первым познакомиться и подружиться.

Упражнение «Танец феи»

Детям предлагается потанцевать, как фея: хорошо, мягко, плавно. Движения рук легкие, лицо спокойное, с улыбкой.

Итак, когда она пролетала над этой страной и увидела, что дети грустные и невеселые, она не смогла продолжить свой путь и решила им помочь.

Упражнение «Дом растет»

Дети садятся - дом «маленький», на присядки – дом становится больше, скачком выпрямляются – дом вырос и стал большим.

Затрубили трубы, призывая всех детей в детский сад.

Конспект занятия по сказкотерапии Тема : «Давай мириться».

Цель: развить желание ценить своих друзей, любить их, заботиться о них, поддерживать доверительные отношения, проявлять интерес к совместной деятельности.

Задачи: воспитать дружбу, общительность.

Поддерживать радостное настроение от полученных хороших результатов в работе.

(при использовании конспекта воспитателем или как бинарное занятие)

Закрепить знания цифр 1,2,3,4,5, развить умение определять форму и цвет предметов.

Сформировать умение скатывать шар между ладонями круговыми движениями рук.

Материал: куклы к сказке: цыпленок Цып, воздушный шарик – Желток, солнышко, белочка, колокольчик; геометрические фигуры: треугольник, прямоугольник, квадрат, овал, круг; картинки с предметами разной формы; картинки-цифры (цифрообразы), рисунок с героями сказки.

Раздаточный материал: цифры, клеенка, соленое тесто, спички, влажные салфетки.

- Дети, сегодня у нас с вами будет необычное занятие, сегодня мы отправимся в сказку, где главными героями будут: цыпленок Цып, воздушный шарик - Желточек, и Солнышко.

А силы на это путешествие нам подарит волшебный звонок. Закройте все глаза и послушайте, как волшебный звук сказочного звонка наполнит нас волшебной силой. Эта сила переходит к вам, и вы готовы к путешествию.

Дети садятся в расслабленную позу.

Сказка

Когда-то, очень давно, в одном волшебном лесу жили трое друзей: цыпленок Цып, воздушный шарик - Желточек и Солнышко. Они очень любили друг друга, потому что между ними было много общего.

Они мне так понравились, что я решила их нарисовать (показ рисунка). Дети, как вы думаете, чем друзья были похожи? (Круглой формы и желтого цвета)

Каждое утро друзья просыпались и радовались встрече, даря друг другу улыбку и желая доброго утра.

Упражнение «Приветствие»

Дети приветствуют друг друга и улыбаются.

Как-то, однажды утром, цыпленок Цып, воздушный шарик - Желточек и Солнышко поссорились. Они так шумели, что все обитатели леса испугались. Шарик стал такой же, как и был, кругленький и хорошенький.

Конспект занятия по сказкотерапии Тема :«Ежик».

Цель: развитие умения чувствовать и понимать другого.

Задачи: воспитать доброжелательность, коммуникабельность.

Сформировать представление о необходимости быть бережным к другим.

Научить детей управлять мышцами тела: расслаблять или напрягать по желанию.

Материал: запись музыки, туннель.

- Дети, сегодня мы с вами отправимся в сказку, где главным героем будет ... А кто же будет главным героем, вы мне скажете сами после того, как послушаете загадку:

Вместо шубки лишь иголки.

Не страшны ему и волки.

Колкий шар, не видно ножек,

Звать его конечно.. (Ежик)

Верно, сегодня главным героем нашей сказки будет ежик. Закройте глаза и представьте себе ежа. Какой он?

- Дети, а вы знаете, что еж - это хищное животное, потому что он питается мелкими животными. Итак, если у вашего дома живет еж, то будьте уверены, ни мыши, ни змеи рядом жить не будут. А раз так, то что мы еще можем сказать о еже, кроме того, что он колючий. Какой он?

- Верно, дети, он смелый.

Но сегодня мы отправимся в сказку, где встретимся с необычным ежиком.

Для того чтобы оказаться в сказке, нам нужно пройти через волшебный туннель. Там немного непривычно, но того, кто не испугается и преодолеет свой страх, ждут удивительные приключения вместе с героями сказки.

Воспитатель кладет тоннель на пол, и дети по очереди пролезают сквозь него.

Вы очень хорошо справились с заданием и наполнились волшебной силой для путешествия по сказке.

Сказка

Жил на свете ежик. Он всегда был всем недоволен. Его все на свете раздражало и злило. Поэтому он жил отдельно и у него никогда не было ни друзей, ни соседей.

Упражнение «Встреча»

Выбирается ребенок «муравей», а дети ходят вокруг него, изображая удивление: поднимают плечи, разводя руки в стороны; поднимают вверх брови и открывают рот. По сигналу психолога дети начинают быстро двигаться в противоположном направлении, сердито фыркая и шмыгая. Он уже было собрался пройти дальше, как муравей тихонько застонал и

пришел в себя.

- Добрый день, - поздоровался воспитанный муравей.

В ответ ежик только фыркнул.

- Простите меня, уважаемый ежик, я не послушался маму, отошел далеко от дома и попал в беду, сломав себе ножку. Не поможете ли вы мне?

Ежик подпрыгнул от неожиданности, ему никак не хотелось принимать в своем домике гостей, но деваться было некуда. Он поднял бедного муравья, занес его в домик, положил на кровать и пошел, наконец, на охоту, все еще злясь на муравья, на себя и на весь белый свет.

Упражнение «Друзья»

Выбирается один ребенок - «муравей». К нему по очереди подходят дети, здороваются, спрашивают: «Как дела?», и желают скорейшего выздоровления. Когда муравей выздоровел и вернулся домой, Ежику стало грустно и одиноко. Тогда он решил сам пойти и навестить муравья и его друзей, которые со временем стали друзьями и самого Ежика. Все очень обрадовались, увидев его с корзиной ягод в руке и радостной, ласковой улыбкой на лице. С того дня ежик забыл, что такое раздражаться и злиться, он понял, что нужно жить рядом с друзьями и радоваться жизни.

Вывод

Все кончилось хорошо. Как вы считаете, понял ежик, что жить рядом с друзьями лучше, чем одному? Всю волшебную силу мы с вами потратили во время путешествия и вернулись в группу.

Итог занятия.

Конспект занятия по сказкотерапии. Тема: «Сказка о самом заветном желании».

Цель: развитие памяти, мышления, творческого воображения.

Задачи: научить уметь чувствовать и понимать другого.

Воспитывать чувство дружбы, коммуникабельность, уверенность в себе.

Дать понятие о добре, сочувствии.

Научить понимать содержание сказки и выражать свое отношение к ее героям.

Закрепить умение управлять мышцами тела: расслаблять или напрягать по желанию.

Материал:

1. Цветы на поляне (по количеству детей).
2. Бабочки (по количеству детей).
3. Волшебный цветок.
4. Платочки по 2 шт. на каждого ребенка

Сегодня мы с вами отправимся в сказку, где главным героем является большая, красивая бабочка.

- А какими другими словами можно назвать большую бабочку?

(Огромная, как великан, здоровенная, огромная).

Герой нашей сказки был большой по отношению к другим обитателям волшебной поляны. Вот сегодня мы и отправимся в путешествие по волшебной полянке.

А силы на это путешествие в сказку нам подарит волшебный цветок, который растет на этой поляне (показываю цветок). Взгляните на этот цветок внимательно и почувствуйте, как его красота и сила переходят в ваше тело. Вы готовы идти путешествовать.

Дети садятся в позу расслабления.

Сказка

Однажды теплым майским утром на ароматную цветочную поляну прилетела большая красивая Бабочка. Летая с цветка на цветок, она пила их сладкий нектар и, благодаря этому, с радостью служила почтальоном. Бабочка передавала поздравления от одних цветов другим, рассказывала, что происходит в разных уголках поляны.

Бабочка переносила даже любовные послания цветов - пыльцу, помогая им завязать семена. Бабочка занималась очень важным делом.

Упражнение «Танец Бабочки»

Ведущий включает спокойную, тихую музыку, и дети танцуют с розовыми платочками. Движения мягкие, спокойные, плавные.

В один прекрасный день, когда пришло время позаботиться о потомстве, Бабочка выбрала красивый цветок и отложила яйца. Невидимые глазу они были аккуратно приклеены к обратной стороне зеленого листка. Цветок помнил заслуги Бабочки-почтальона и берег яйца от солнечных лучей и дождевых капель.

Упражнение «Цветок»

Дети складывают ладони вместе, изображая стебель, затем разжимают центральные частицы ладони, формируя «бутон». И, наконец, раскрывают пальцы: цветок распустился. Необходимо кистями рук изобразить раскрытый цветок, почувствовать напряжение в пальцах рук, затем потрясти руками и расслабить их.

- Очень скоро из них вылупились маленькие гусенички и расползлись в разные стороны.

Упражнение «Сон Куколки»

Дети садятся или ложатся на пол, закрывают глаза, расслабляются и слушают «голоса природы».

Время шло, и пока Куколка мечтала, Цветочек отращивал листочки, а затем появились бутоны, и Цветочек расцвел.

Необходимо раздать бабочек, дети садятся в позу расслабления.

Через некоторое время твердая оболочка Куколки лопнула, и на свет появилась прекрасная Бабочка. Она расправила крылышки, которые на солнышке заиграли всеми цветами радуги, и полетела.

Упражнение «Бабочка»

Дети выполняют под музыку танец с бабочками.

- Что я могу сделать для тебя? - Спросила бабочка у Цветочка.

- Найди похожий на меня Цветочек и отнеси ему мою пыльцу. Осенью появятся семена, они перезимуют под снегом, а весной превратятся в такие же цветы, как я.

- Я обязательно найду такой цветок! Мне так хочется отблагодарить тебя за

твою ласку!

- Договорились, а теперь лети и быстрее возвращайся с хорошими новостями.

Приложение №12. Цветотерапия.

«Зажги радугу»

на полу расстилается белое полотно с размеченными тесьмой дугами. Детям предлагается «зажечь радугу», т.е. выложить крышками дуги радуги. В этой игре дети учатся взаимодействовать друг с другом, они общаются, придумывают название своей страны, истории про ее жителей. Они могут и сами очутиться в этой стране и рассказать о своих приключениях. Учитываю психоэмоциональное состояние детей, их коммуникативные качества. «Холодные» цвета радуги можно предложить «зажечь» детям активным, подвижным. Замкнутым, малоподвижным – теплые. Вариантов объединения детей в группы множество, в зависимости от ситуации, от настроения и поведения детей.

«Радужная страна»

- расселяем «жильцов» (мелкие игрушки, картинки с изображением сказочных героев разных по характеру, выражающих разные эмоции). Дети, рассказывают почему расселили игрушки именно так, придумывают про них истории. Можно включиться в игру, создав проблемную ситуацию: к счастливым, радостным жителям Желтой страны проникает злой черный колдун. Можно предложить им реальную ситуацию: попадает не колдун, мальчик-драчун. Дети придумывают невероятные истории.

Т.е. работая с цветом, обязательно уточняю его психологические характеристики.

«Цветик – семицветик»

- ребята дуют на вертушку или бегают с ней. По сигналу «стоп» останавливаются. Дети называют цвет, на который показывает стрелочка и описывают свои ощущения. Например: красный: «Ой, как нам жарко, мы попали в Африку, ярко светит солнце» и т.д.

Игра хорошо развивает фантазию и воображение. Как вариант, дети рассказывают о своем настроении, соответствующему цвету, или о событии в жизни, о котором напомнили цветовые ассоциации.

Активно использую бросовый материал, например, пробки, для выполнения таких творческих заданий, как «Выложи свое настроение», «Портрет сказочного героя», «Портрет осени», «Мое настроение» и т.п.

«Разноцветный дождик»

пробегаая под «теплыми» и «холодными» струями разноцветного дождя, можно предлагать детям изобразить мимикой или рассказать о своих эмоциях, которые у них вызывает тот или иной цвет. Малышу, который грустит предложить побегать под «теплыми» струями; разбушевавшемуся - под «холодными». Можно побегать вдоль от «теплых» до «холодных» струй и обратно, изображая соответствующие эмоции. Таким образом, учить детей управлять своими эмоциями, меняя свое настроение, правильно ощущать цвета.

«Путешествие в цветочную страну»

Дети сами выбирают определенный цвет . И ему посвящается весь день. Цвет присутствует в оформлении группы, в элементах одежды, игрушках, салфетки заданного цвета, выставка предметов определенного цвета. Заранее договариваюсь с родителями о том, какого цвета одежда предпочтительнее в этот день. Чтобы не перегрузить детей цветом, все предметы насыщенных густых оттенков выставляются на 2-3 часа, а предметы нежного приятного оттенка на целый день.

«Коврики настроений»

Перед завтраком можно собираться в кружок, приветствовать друг друга, рассказывать о своем настроении, в соответствии с которым каждый ребенок выбирает определенный цвет квадратика и помещает туда свою фотографию. В течении дня он может самостоятельно перевесить свою фотографию на другой квадратик, если у него поменялось настроение. А вечером перед уходом мы беседуем о прошедшем дне и о переменах в настроении, почему они произошли. Это прекрасная возможность для педагога скорректировать индивидуальную работу с детьми, уделив больше внимания ребенку, который чем-то огорчен или расстроен. Ваша задача, создать благоприятные условия для детей, чтобы они уходили домой в хорошем настроении и с радостью шли в детский сад.

С середины года можно будем рисовать свое настроение. Ежедневно в конце дня (1 неделя в месяц) будут распускаться «цветы настроения». Во второй половине дня проводится беседа, дети анализируют, как прошел их день (настроение, поведение, поступки), а затем выражают все это в цвете. Таким образом, дети приобретают навык самоконтроля и учатся управлять своими эмоциями. Каждому хочется, чтобы его лепесток был самым красивым.

Дидактическая игра «Сделай радугу»

Детям предлагается «зажечь радугу», т.е. выложить из конструктора дуги радуги. В этой игре дети учатся взаимодействовать друг с другом, они общаются .Следует учитывать психоэмоциональное состояние детей, их коммуникативные качества. «Холодные» цвета радуги можно предложить «зажечь» детям активным, подвижным. Замкнутым, малоподвижным – теплые. Вариантов объединения детей в группы множество, в зависимости от ситуации, от настроения и поведения детей.

Дидактическая игра «Волшебные платочки»

Через цветные платочки из прозрачной ткани насыщенных и пастельных цветов рассматриваем окружающее пространство, обертываемся в них. Это дает ощутимый терапевтический эффект и развивает цветовые ассоциации, успокаивает, настраивает на позитивный лад, развивает воображение и фантазию. Смена цветового пространства эффективно действует на эмоциональное состояние малыша. Прямой контакт «глаза в глаза», взявшись за руки, в замкнутом, но необычном пространстве, отрезанном от остального окружения, тихая беседа на любую тему, в зависимости от ситуации!

«Желтая солнечная физкультура». Заранее договориться с родителями, о том что в одежде должен присутствовать желтый цвет. Дети выстраиваются в

музыкальном зале. Появляется герой-солнышко, которое предлагает сделать зарядку, выполнить задания, поиграть и в конце их ждет сюрприз (как узнается позже) желтые шарики. Вроде бы обычная физкультура, но с использованием цвета вызывает у детей восторг, настраивает на позитивный лад и они с удовольствием занимаются.

«Покрывала Феи»

цветные полотна из прозрачной ткани насыщенных и пастельных цветов. Рассматриваем сквозь них окружающее пространство, обертываемся в них. Это дает осязаемый терапевтический эффект и развивает цветовые ассоциации, успокаивает, настраивает на позитивный лад, развивает воображение и фантазию. Смена цветового пространства эффективно действует на эмоциональное состояние малыша. Например, увидев возбужденного ребенка, можно предложить ему отправиться вместе в волшебную голубую страну. Представьте: прямой контакт «глаза в глаза», взявшись за руки, в замкнутом, но необычном пространстве, отрезанном от остального окружения, тихая беседа на любую тему, в зависимости от ситуации!

«Цветочная водичка»

Вода, налитая в стаканчики разного цвета приобретает новые «свойства» и может быть использована для настроения детей.

«Подбери пару»

Цель: упражнять детей в сравнении предметов по цвету.

Ход игры: для игры используется цветное лото в рисунках. Взрослый раскладывает перед ребёнком картинки и просит подобрать их парами одинакового цвета.

«Какие шарики улетели?»

Цель: упражнять детей в сравнении предметов по цвету.

Материал: цветное лото с флажками и шариками.

Ход игры: воспитатель раскладывает в ряд флажки, ребёнок подбирает похожие по цвету шарики.