

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ Г. МКЕЕВКИ

ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПЛАН-ПРОГРАММА “РАСТИ ЗДОРОВЫМ, МАЛЫШ!”



Макеевка, 2023 год

Содержание

Введение	3
Цель, задачи	4
Структура	5
Система физкультурно-оздоровительной работы	6
Основные направления физкультурно-оздоровительной работы	7
Модель организации двигательного режима	8
Вариативность физкультурно-оздоровительных мероприятий	9
Раздел I «Санитарно-гигиенические условия»	10
Раздел II «Закаливание в детском саду»	25
Раздел III «Физическое воспитание»	33
Раздел IV «Музыкотерапия»	46
Раздел V «Валеологическое воспитание»	60
Раздел VI «Эмоциональное благополучие»	77

ВВЕДЕНИЕ

Проблема здоровья подрастающего поколения, дошкольников и младших школьников, в частности, является одной из важнейших проблем жизни современного общества. В соответствии с Законом Донецкой Народной Республики «О дошкольном образовании» здоровье детей отнесено к приоритетным направлениям социальной политики.

Хорошее здоровье – основополагающее условие достижения успешных результатов в образовательном процессе и становлении основ личности. Укрепление здоровья детей – неперенное условие их всестороннего развития и обеспечения нормальной жизнедеятельности растущего организма. Здоровый ребенок – как правило, жизнерадостный, активный, любознательный, выносливый, с достаточно высоким уровнем физического и интеллектуального развития.

С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья должны находиться, во-первых, семья, включая всех ее членов и условия проживания; во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени, то есть социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей.

Поэтому особую значимость приобретает внедрение новых технологий здоровьесбережения и здоровьескрепления в систему дошкольного образования. В связи с этим оздоровительная работа в ДОУ должна опираться на современные подходы, базирующиеся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определенных условий.

Создание оздоровительной программы обусловлено всевозрастающими требованиями к дифференцированному подходу к оздоровлению и физическому развитию детей дошкольного возраста, с учетом особенностей психо-физического развития и возможностей воспитанников, а также природно-климатических условий.

Программа «Будь здоровым, малыш!», разработанная педагогическим коллективом нашего ДОУ, предполагает возможность самостоятельного отбора педагогами ДОУ содержания обучения и воспитания. Предлагаются различные методики, позволяющие использовать в работе как традиционные программы и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей, педагогов и родителей.

Алгоритм план-программы: от удовольствия к привычке, от привычки к потребности.

Цель план-программы: сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного статуса с учетом индивидуальных возможностей и способностей; формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Задачи план-программы:

1. Посредством конкретной практической деятельности педагогов создать условия для развития у детей системного мировоззрения, реальной компетентности, образованности, готовности к основному выбору своих поступков и ответственности за них перед собой.
2. Определить систему работы по оздоровлению детей в ДОУ, комплексно подходить к отбору программного содержания и методике проведения занятий по физической культуре, также приемов руководства организованной и самостоятельной деятельностью детей.
3. Организовать профилактическую, оздоровительную работу, обеспечить рациональное питание.
4. Воспитать устойчивый интерес к спорту, физической культуре, расширить творческий потенциал родителей в процессе работы с педагогами ДОУ.

Структура план-программы «Расти здоровым, малыш!»



СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ № 55

Создание условий для двигательной активности

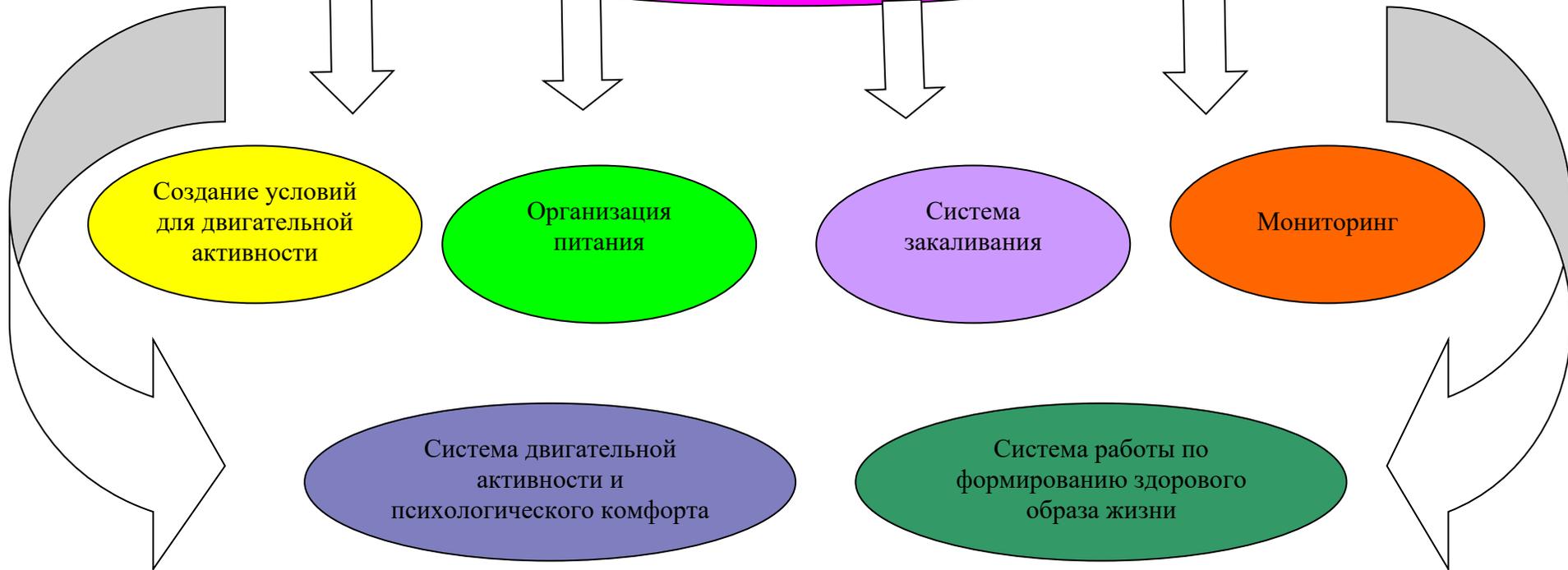
Организация питания

Система закаливания

Мониторинг

Система двигательной активности и психологического комфорта

Система работы по формированию здорового образа жизни



Основные направления физкультурно-оздоровительной работы:

- Организация сбалансированного питания детей.
- Мониторинг.
 1. Определение уровня физического развития и физической подготовки детей.
 2. Диспансеризация.
 - Обеспечение плотной двигательной активности детей в течение дня:
 1. Утренняя и бодрящая гимнастики.
 2. Физкультурные занятия (в зале, на воздухе).
 3. Спортивные игры.
 4. Спортивные упражнения.
 5. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.
 6. Дни здоровья.
 7. Физкультурные праздники и развлечения.
 8. Самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке.
 - Проведение закаливающих мероприятий:
 1. Воздушное закаливание.
 2. Полоскание полости рта.
 3. Контрастное обливания рук по локоть.
 4. Умывание.
 5. Босохождение по массажным коврикам.
 - Профилактические мероприятия:
 1. Витаминизация.
 2. Физиотерапия (солевые лампы).
 3. Чесночные ингаляции в период гриппа.
 - Нетрадиционные формы оздоровления:
 1. Элементы точечного массажа по Уманскому А.А.
 2. Пальчиковая гимнастика.
 3. Дыхательная гимнастика.
 4. Психогимнастика по методике М. Чистяковой.
 5. Лечебные игры.
 6. Музыкалотерапия.

Модель организации двигательного режима

<i>Физкультурно-оздоровительные мероприятия:</i>		
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно: младший возраст – в зале, средний и старший возраст: 3 раза в неделю – на открытом воздухе (в зависимости от погодных условий)
2.	Физ.минутка	Ежедневно, по мере необходимости (3-5 мин)
3.	Подвижные игры	Ежедневно (20-30 мин)
4.	Оздоровительный бег	Ежедневно в конце прогулки: средний и старший возраст (3-7 мин.)
5.	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время вечерней прогулки (12-15 мин)
6.	Гимнастика после сна	Ежедневно в сочетании с воздушными ваннами (5 мин)
7.	Прогулки-походы	Один раз в квартал, старшая, подготовительная группа (1-2 часа)
<i>Учебные занятия</i>		
1.	По физической культуре	- три раза в неделю (в зале и на свежем воздухе), - продолжительность в мл. гр. – 15-20 мин, в ср. гр. – 20-25 мин., в ст. гр. – 25-30 мин, в под. гр – 30-35.
2.	Уроки здоровья и безопасности	Начиная со средней группы 1 раз в месяц
<i>Самостоятельная деятельность детей</i>		
1.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно в помещении и на прогулке
<i>Физкультурно-массовые мероприятия</i>		
1.	День здоровья	Один раз в квартал, начиная с младшей группы
2.	Физкультурный досуг	Один раз в месяц, начиная с младшей группы
3.	Физкультурный праздник	Два раза в год, начиная с младшей групп

Вариативность физкультурно-оздоровительных мероприятий



РАЗДЕЛ I

САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Помещения дошкольного учреждения

Все помещения дошкольного учреждения должны содержаться в образцовом порядке и чистоте. Уборка всех помещений должна проводиться ежедневно обязательно влажным способом при открытых окнах и фрамугах. Полы следует мыть не менее двух раз в день, при этом один раз с обязательным отодвиганием мебели; мебель, радиаторы, подоконники протираются влажной тряпкой; детские шкафчики для одежды ежедневно протираются и один раз в неделю моются. В комнате для музыкальных и гимнастических занятий уборка должна проводиться после каждого занятия. Влажная уборка помещений проводится с применением моющих средств (мыло, кальцинированная сода, синтетические моющие порошки) при открытых окнах и фрамугах.

Уборка помещений дошкольного учреждения

Воздух закрытого помещения часто насыщается пылью, которая, проникая в организм ребенка, наносит большой вред его здоровью. Поэтому должны быть приняты все меры, чтобы не допускать запыленности детского помещения.

С этой целью при входе в приемную-раздевальную надо иметь для обтирания ног в сухую погоду влажный, а в сырую - сухой коврик-решетку.

Входя в помещение, дети и персонал обязательно меняют обувь на комнатную. Коврик и решетку каждый раз после утреннего прихода детей или возвращения с прогулки нужно чистить и мыть.

Венички, щетки и другие приспособления для очистки верхней одежды и обуви следует чистить и мыть в теплой воде с содой и мылом не реже одного раза в декаду.

Установлено, что с одежды человека ежедневно поступает в воздух до одного миллиона частиц пыли, значительная часть которых содержит микроорганизмы.

Профессор А. И. Шафир обнаружил, что в одежде и постельных принадлежностях неделями и даже месяцами сохраняют свою жизнеспособность многие возбудители инфекционных заболеваний: стрептококки, стафилококки, дифтерийные палочки. Пыль с предметов одежды и постельных принадлежностей (при уборке постелей) в значительном количестве поднимается в воздух и инфицирует помещение.

При систематическом пользовании пылесосом, указывает А. И. Шафир, содержание пыли в воздухе помещений, а также на одежде и постельных принадлежностях становится в 2-4 раза меньше, чем при ручной уборке комнат. Это не может не сказаться положительно на профилактике воздушно-капельных инфекций. Следовательно, весьма целесообразно периодически (зимой) производить очистку отдельных, в частности мягких, вещей пылесосом, разумеется, в отсутствие детей.

Бактериальная пыль в замкнутом помещении оседает на горизонтальных поверхностях и концентрируется главным образом на полу. Поэтому при подметании сухой щеткой или веником пыль перегоняется с пола в воздух, которым дети дышат, и на окружающие их предметы. Такая «уборка» приводит к

ухудшению санитарного содержания учреждений и может нанести вред здоровью детей.

По санитарным правилам и инструкциям в детских учреждениях уборка должна производиться только влажным способом, для чего используют горячую воду, мыло, соду. Убирать и одновременно проветривать помещения необходимо в отсутствие детей.

Для правильного санитарного содержания помещения в каждой группе надо иметь инвентарь, моющие и дезинфицирующие средства, необходимые для влажной уборки помещений: половую щетку, веник, совок, ведра, тряпки, мыло, соду, дезинфицирующий раствор.

Нужно всегда помнить, что для кухни, изолятора, туалета инвентарь должен быть особо выделен и соответственно помечен. Для уборки остальных помещений пользоваться им не разрешается.

В детских учреждениях рекомендуется полы дощатые, выкрашенные, а также покрытые линолеумом мыть ежедневно 1-2 раза, обязательно отодвигая мебель. В зале для музыкальных занятий и гимнастических упражнений влажную уборку и проветривание проводят после занятия каждой группы.

Кроме того, следует при загрязнении (например, после приема пищи) подметать щеткой, обернутой влажной тряпкой, или, лучше, на щетку надевать влажный фланелевый мешочек.

Хорошие результаты в борьбе с воздушной микрофлорой дает мытье полов горячей водой. Температура воды должна быть не ниже 50° и поддерживаться на этом уровне в течение всей уборки. Мытье полов водой указанной температуры приводило к снижению количества микробных колоний в воздухе на 69%, тогда как при мытье полов только теплой водой на 8,8%.

Стены в комнатах обычно больше загрязняются на тех участках, которые ближе к полу. На этом уровне содержится значительное количество микроорганизмов.

Это обязывает во время уборки помещений следить и за чистотой стен. Стены, покрытые масляной краской, следует мыть ежемесячно. Покрывать оштукатуренные стены и потолок клеевой краской необходимо раз в год и обрабатывать их пылесосом ежемесячно (в отсутствие детей).

Двери и оконные рамы, окрашенные масляной краской, надо мыть теплой водой, добавив столовую ложку нашатырного спирта (на 1 литр воды). Сода и мыло делают краску тусклой, вода же с нашатырным спиртом совершенно удаляет грязь и придает краске блеск. После мытья рамы и двери вытирают насухо, иначе появятся желтые пятна. Нуждаются в систематической очистке и отопительные приборы (радиаторы), бактериальное загрязнение которых очень значительно.

Мебель, окрашенную масляной краской, отопительные батареи и печи следует ежедневно вытирать влажной тряпкой и мыть один раз в месяц. Мебель, покрытую лаком, протирают тканью, увлажненной растительным маслом, после чего вытирают насухо.

Металлические кровати ежедневно протирают влажной тряпкой и моют один раз в месяц. Клеенку или линолеум, покрывающие манежи, туалетные столы, а

также подкладную клеенку необходимо два раза в день мыть горячим мыльно-содовым раствором. Пыль с подоконников, оконных рам, дверей надо ежедневно удалять влажным способом.

Необходимо следить за чистотой оконных стекол, протирать их не реже одного раза в неделю.

Чтобы освободить стекла ото льда (зимой), следует обмыть их крепким раствором соли. От этого лед на стеклах быстро оттаивает. Его смывают холодной водой, затем стекла и подоконники вытирают насухо. С наступлением теплых дней оконные стекла следует мыть не только с внутренней, но и с наружной стороны.

В туалетной комнате должен быть специальный бачок с крышкой или плотно закрывающееся ведро для сбора сухого мусора. Ежедневно мусор выбрасывают, бачок промывают и высушивают.

Ковры в детском саду должны быть небольшими, легкими. Ковер ежедневно следует чистить пылесосом или выколачивать во дворе. Пол под ковром нужно протирать ежедневно.

При появлении в детском учреждении инфекционных заболеваний ковер следует убрать или тщательно продезинфицировать по указанию санитарных органов.

Длинные занавески, высокие растения на окнах уменьшают естественную освещенность комнаты, столь необходимую для растущего организма ребенка. Так, занавески из редкого тюля поглощают от 18 до 22% света, из более плотного - до 40%, из ткани - до 50-85%. К тому же следует учесть, что занавески затрудняют тщательную очистку оконных стекол, а потеря света от загрязнения стекол может достигать до 50%.

Если на окна все же вешают занавески, то они должны быть короткими из прозрачной, легко стирающейся материи. Лучше располагать их так, чтобы на проем окна попадала только небольшая часть занавески (10-15 см). Занавески следует регулярно снимать и вытряхивать (на воздухе).

Стирку и глажение их производят по мере необходимости, но не реже 1 раза в квартал.

Затенение окна растениями только на 20 % ведет уже к значительному снижению естественной освещенности (до 23%). Поэтому цветы лучше располагать в простенках (или нишах) на устойчивых подставках. Ниши освещают люминесцентными лампами.

Уход за комнатными растениями не должен ограничиваться поливкой; нужно периодически протирать листья влажной тряпкой и, кроме того, обмывать под струей воды.

Светильники и арматура нуждаются также в регулярном уходе. Загрязнение их происходит довольно быстро. Поэтому протирать их следует не реже одного раза в неделю, а в случае необходимости и чаще.

Одеяла, спальные мешки, матрацы и подушки нужно вытряхивать, выколачивать и проветривать не реже 1-2 раза в месяц.

Раковины умывальников моют содой и мылом ежедневно, в течение дня их приводят в порядок по мере надобности.

Детские горшки при наличии водопровода после каждого употребления надо опорожнять и промывать из крана над сливом специальными щетками, а затем ополаскивать водой.

Баки или другие приемники для временного хранения белья детей раннего возраста после сдачи его в прачечную нужно ежедневно мыть с мылом и протирать дезинфицирующим раствором.

Хорошее санитарное состояние детских учреждений обеспечивается не только тщательной ежедневной уборкой помещения и оборудования.

Периодически возникает необходимость в проведении так называемой генеральной уборки тех объектов, которые не подлежат текущей ежедневной уборке (например, мытье панелей, мебели, обметание потолков, очистка занавесок). Периодическая уборка в зависимости от объекта производится в различные сроки - один раз в неделю, в месяц, в квартал.

Генеральная уборка всех помещений должна проводиться ежемесячно и по эпидпоказаниям: мытье полов, осветительной арматуры, окон, дверей, стен с применением моющих и дезинфицирующих средств.

Для создания благоприятных условий воздушной среды необходимо ежедневно тщательно проветривать все помещения. Наиболее эффективно сквозное и угловое проветривание. Оно должно проводиться только в отсутствие детей: до их прихода, во время занятий в зале, во время прогулки. Длительность проветривания зависит от температуры наружного воздуха, направления ветра, эффективности отопительной системы и заканчивается за 30 минут до возвращения детей.

После уборки групповых комнат, спален, веранд, приемных тряпки надо прополаскивать и просушивать.

По окончании уборки санитарных узлов группы тряпки следует замачивать на 2 часа в дезрастворе, затем прополаскивать, высушить и хранить в плотно закрытой таре.

Инвентарь для уборки должен быть строго отдельным для санитарных узлов (туалетной, горшечной) и для остальных помещений и соответственно помечен. Хранить его следует в специальном хозяйственном шкафу, находящемся в туалетной комнате.

В верхней части такого шкафа должна быть полка для хранения дезинфицирующих растворов, мыла, соды, на внутренней части дверки на крючках вешают щетки, совки. Для тряпок в шкафу нужно устраивать перекладки, ведра ставить внизу. В стенках шкафа делаются отверстия для доступа воздуха.

Для уменьшения воздушной микрофлоры рекомендуются следующие способы: механический, химический, физический. С этой целью применяется ультрафиолетовое облучение воздуха, мебели, игрушек. Однако длительное его применение может неблагоприятно отразиться на детях. Например, наблюдения, проведенные Московским педиатрическим институтом, показали, что в результате 1,5-2-часового горения двух кварцевых ламп при отраженном облучении, то есть, когда поток лучей направлен к потолку, количество

микроорганизмов в воздухе снижается на 40-50%, но при этом в воздухе происходит накопление вредных примесей. Поэтому, применение такого способа обеззараживания воздуха возможно лишь в отсутствии детей и в сочетании с энергичным проветриванием.

Наиболее рационально облучать воздух верхней зоны помещения. Это можно делать в присутствии детей и длительное время. При облучении верхней зоны наблюдается значительный эффект: снижается бактериальное загрязнение воздуха и уменьшается заболеваемость детей некоторыми инфекциями (грипп, ангина).

Большое значение имеет санитарное содержание пищеблока, которое, в большей мере, определяется организацией технологических процессов приготовления пищи. Пищеблок необходимо строить по принципу продвижения продуктов от сырьевой обработки (процесс, связанный с большим загрязнением рук и оборудования) к тепловой и затем к раздаче пищи по группам. Скрещивание указанных потоков недопустимо. Это ведет к нарушению важнейшего условия - предупреждения вторичного бактериального загрязнения готовой пищи.

Помещения, так же как и оборудование пищеблока, следует содержать в технической исправности и строжайшей чистоте.

Пищевой блок в процессе работы может загрязняться пищевыми отходами, сором от топлива, тарой, а также пылью, проникающей извне.

Поэтому, для должного содержания пищеблока, необходимо соблюдать определенные санитарно-гигиенические требования.

Прежде всего вход в пищеблок посторонним лицам запрещается. Перед тем как войти в кухню, работники пищеблока снимают верхнюю одежду, меняют обувь и надевают чистый белый халат.

Кухня должна содержаться в образцовой чистоте: ежедневно надо вытирать пыль влажным способом с окон, фрамуг, подоконников, дверей, радиаторов, мыть плиты и полы горячей водой с мылом и содой и не реже одного раза в неделю мыть панели.

Оконные стекла и светильники следует содержать в абсолютной чистоте.

Пар и загрязненный воздух необходимо постоянно удалять из кухни с помощью специальных вентиляционных установок и проветривания через окна, фрамуги, форточки.

Рабочие места убирают по окончании каждого производственного процесса. Общая уборка производится по окончании рабочего дня и полной раздачи всех блюд (полдника или ужина).

Не реже 1-2 раз в месяц необходимо производить полную уборку помещения, оборудования и производственного инвентаря, обметание стен, потолка, протираание оконных стекол, светильников, мытье дверей, панелей. Продукты и посуду во время уборки нужно выносить или тщательно закрывать. Регулярно, не реже одного раза в полгода, нужно белить потолки и красить стены.

Для мытья кухонной посуды больших размеров следует устанавливать металлические двухгнездные ванны с подводкой к ним горячей и холодной воды.

Кухонная мойка должна иметь две боковые откидные решетки, на одну из которых устанавливают посуду, подлежащую мытью, на другую - чистую. Температура воды, подаваемой к моечным кранам, должна быть не ниже +75°.

Кухонную посуду нужно мыть в горячей воде (не ниже + 45°, +48°) с помощью щеток и с применением допущенных моечных средств, ополаскивать кипятком и просушивать на решетчатых полках над мойками.

Металлический инвентарь следует после мытья прокалывать в духовом шкафу. Сита, через которые процеживают овощные отвары, каждый раз после употребления тщательно промывают в горячей воде. Мелкие деревянные предметы после мытья ошпаривают кипятком.

Разделочные столы и доски промывают горячей водой (+50°) с содой, ошпаривают кипятком, а затем просушивают. Щетки, ерши, мочалки и другие предметы для мытья посуды следует ежедневно промывать в 2-процентном содовом (пищевая сода) растворе и кипятить в течение 10 минут, просушивать и хранить в закрытой посуде.

Для поддержания чистоты в пищеблоке выделяется специальное оборудование (щетки, ведра, тряпки, сода, мыло), которое хранится в отведенных для этого шкафах. Отбросы и отходы не следует задерживать в кухне, а в течение дня, по мере накопления, удалять в общий мусороприемник. Временно хранить отходы можно только в специальной закрытой посуде (ведра, бачки с крышками), но не в основных помещениях пищеблока. При заполнении их не более чем на 2/3, а также ежедневно по окончании работы ведра и баки нужно очищать, промывать 2-процентным раствором соды, ополаскивать горячей водой и просушивать.

Санитарное содержание кухни в известной степени зависит от правильной расстановки рабочей силы. Если в кухне работают двое, нужно рекомендовать разделение труда. Один из работников пищеблока может заниматься приемом продуктов и подготовкой их к закладке, что связано со значительным загрязнением рук и окружающих предметов. Другой работник кухни будет занят более чистой работой.

При наличии только одного работника нужно придерживаться определенной последовательности: раньше делать всю подготовительную работу, пользуясь одной спецодеждой, а затем во время приготовления блюд - другой, чистой.

Пища, приготовленная в кухне, должна быть аккуратно и в горячем виде доставлена в группу. Выдают кушанья через раздаточное окно, чтобы персонал из групп не заходил в кухню. Помошник воспитателя, получающая пищу, должна предварительно тщательно вымыть руки, сменить халат, надеть чистый передник и тщательно повязать косынкой голову.

Чтобы не создавались очереди в раздаточной для получения питания, а также чтобы избежать контакта обслуживающего персонала разных групп, следует ввести график выдачи пищи каждой группе.

Для доставки кушаний из кухни в групповую комнату целесообразно приобрести специальные эмалированные или алюминиевые судки с крышками. Эту посуду после употребления надо тщательно мыть, сушить и хранить в месте, не доступном загрязнению.

Пользоваться судками для других целей не разрешается. При размещении пищевого блока в отдельном здании на участке для переноски пищи в зимнее время рекомендуется использовать термосы (до 10 л).

При приготовлении пищи существенное значение имеют мясорубки, в частности их количество и уход за ними. Ввиду опасности вторичного бактериального обсеменения готовой продукции (вареного мяса, овощей и др.) недопустимо пользоваться одной и той же мясорубкой (так же как и поварскими ножами) для обработки сырых и вареных или не подвергающихся тепловой обработке продуктов.

Нужно иметь не менее двух мясорубок: одну для сырого мяса и рыбы, другую для вареных продуктов (мяса, рыбы, овощей). Мясорубки устанавливаются на разных столах. После употребления их надо полностью разобрать, очистить, тщательно промыть, облить крутым кипятком и в разобранном виде просушить и прокалить на горячей плите. Только после этого мясорубку можно собрать. Хранить ее нужно в сухом месте, недоступном для пыли, мух.

Гигиенические правила и нормы для кухонного персонала детских садов

- Здоровье детей посещающих детские сады напрямую связано с качеством питания и соблюдением гигиенических правил и норм персоналом детских учреждений. Все работники дошкольных общеобразовательных учреждений обязаны проходить медицинские осмотры и обследования в установленном порядке. Каждый работник ДООУ должен иметь личную медицинскую книжку, куда вносят результаты медицинских обследований и лабораторных исследований, сведения о прививках, перенесенных инфекционных заболеваниях, сведения о прохождении гигиенической подготовки и аттестации.
- Работники, уклоняющиеся от медосмотров, профессиональной и гигиенической подготовки, не имеющие личной медицинской книжки с результатами медосмотров и профессиональной гигиенической подготовки, к работе не допускаются.
- При отсутствии сведений о профилактических прививках лица, поступающие в ДООУ, должны быть привиты в соответствии с национальным календарем профилактических прививок.
- Персонал ДООУ должен соблюдать правила личной гигиены: приходить на работу в чистой одежде и обуви; оставлять верхнюю одежду, головной убор и личные вещи в индивидуальном шкафу для одежды; коротко стричь ногти.
- Перед началом работы необходимо тщательно вымыть руки, надеть чистый халат или другой специальный костюм, иметь сменную обувь; аккуратно подобрать волосы. У технического персонала дополнительно должен быть фартук и косынка для раздачи пищи, фартук для мытья посуды и специальный халат для уборки помещений.
- Перед входом в туалетную комнату следует снимать халат и после выхода тщательно вымыть руки с мылом; пользоваться детским туалетом персоналу запрещается.
- Перед выходом из ДООУ персонал обязан убирать халаты в шкаф для спецодежды.

➤ Все работники пищеблока обязательно ежедневно должны осматриваться медсестрой на наличие порезов, ссадин, гнойничковых заболеваний на кожных покровах и опрашиваться на наличие катаральных явлений верхних дыхательных путей с осмотром зева, с отметкой в журнале установленного образца. Персонал пищеблока не должен во время работы носить кольца, серьги, закалывать спецодежду булавками, принимать пищу и курить на рабочем месте. Для персонала ДОУ следует предусмотреть не менее 3 комплектов санитарной одежды.

➤ Не допускаются или немедленно отстраняются от работы больные сотрудники. Если существует подозрение на инфекционное заболевание – сотрудника так же обязательно следует отстранить от работы.

Рациональное питание детей дошкольного возраста – необходимое условие их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды.

Основным принципом правильного питания дошкольников должно служить максимальное разнообразие пищевых рационов. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов – мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить малышей всеми необходимыми им пищевыми веществами. И, наоборот, исключение из рациона тех или иных из названных групп продуктов, равно как и избыточное потребление каких-либо из них, неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.

Для эффективной организации питания, в детском саду имеется примерное 10-ти дневное меню, специально составлена картотека блюд, где указаны раскладка, калорийность блюда, содержание жиров, белков и углеводов, технология приготовления блюда.

Контроль качества питания и санитарно-гигиеническое состояние пищеблока осуществляет старшая медицинская сестра детского сада.

В своей работе мы руководствуемся следующими принципами:

- Составление полноценного рациона детского питания.
- Использование разнообразного ассортимента продуктов, гарантирующих достаточное содержание необходимых минеральных веществ и витаминов.
- Строгое соблюдение режима питания, отвечающего физиологическим особенностям детей различных возрастных групп, правильное сочетание его с режимом дня для каждого ребёнка и режимом работы учреждения.
- Соблюдение правил эстетики питания, воспитание необходимых гигиенических навыков в зависимости от возраста и развития детей.
- Правильное сочетание питания в детском саду с питанием в домашних условиях, проведение необходимой санитарно-просветительской работы с родителями, гигиеническое воспитание детей.

- Индивидуальный подход к каждому ребёнку, учёт состояния его здоровья, особенностей развития, периода адаптации, наличие хронических заболеваний.
- Строгое соблюдение технологических требований при приготовлении пищи, обеспечение правильной обработки пищевых продуктов, повседневный контроль за работой пищеблока, доведение порций до ребёнка, правильной организации питания детей в группах.

Большое значение имеет и гигиеническое воспитание. Задачей гигиенического обучения и воспитания в детском саду является формирование осознанных культурно-гигиенических навыков на фоне все возрастающей активности и самостоятельности детей.

Основной формой гигиенического воспитания и обучения дошкольников является практическая деятельность как органическая часть воспитательного процесса, в том числе по разделам:

- физическое (укрепление здоровья, привитие навыков выполнения зарядки, закаливания, активного двигательного режима),
- нравственное (воспитание культуры поведения, сознательного отношения к здоровью своему и товарищей),
- трудовое и эстетическое воспитание (привитие трудовых навыков, навыков самообслуживания, формирование потребности выполнять гигиенические рекомендации, в том числе и рекомендации по гигиене умственного и физического труда).

В дошкольном учреждении должна проводиться достаточная санитарно-профилактическая работа.

Санитарное просвещение представляет собой систему медицинских и общественных мероприятий, направленных на охрану и укрепление здоровья, предупреждение болезней, сохранение активного долголетия, высокой работоспособности.

Гигиеническое обучение и воспитание определяется комплексом мероприятий, сообщающих углубленные санитарно-гигиенические знания и прививающих соответствующие умения разным группам населения, в том числе и детям.

Сохранение и укрепление здоровья зависит от уровня санитарной культуры самого человека, который должен овладеть в период развития знаниями в области профилактической медицины и гигиены и выполнять гигиенические и профилактические правила. Гигиенические знания, умения, навыки и привычки помогут человеку в интересах, как своего здоровья, так и окружающих его людей правильно организовать свой образ жизни, поведение дома и на работе, в общественном месте, на отдыхе.

Каждый человек должен понимать, что здоровье является не только личным благом, но и достоянием общества, источником творческой энергии и высокой активности всех его членов.

Санитарно-профилактическая работа включает в себя:

1. Гигиеническое воспитание детей

Основными задачами дошкольных учреждений являются:

- обеспечение оптимальных условий окружающей среды, необходимых для полноценного физического и психического развития детей;
- формирование гигиенических навыков, представлений и привычек, связанных с охраной, укреплением здоровья и развивающих культуру поведения ребенка.
- Решение этих задач в дошкольных учреждениях осуществляется в пяти направлениях:
 - Гигиеническое воспитание детей различных возрастных групп.
 - Гигиеническая подготовка заведующих и воспитателей дошкольных учреждений.
 - Гигиеническая подготовка медицинского персонала.
 - Гигиеническая подготовка технического персонала.
 - Систематическая санитарно-просветительная работа с родителями.

Санитарно-просветительную работу и гигиеническое воспитание в ДОУ осуществляют заведующие дошкольными учреждениями, педагоги, медицинские работники. Большая роль в воспитании гигиенических навыков у дошкольников принадлежит родителям.

В дошкольном возрасте детям сообщаются знания и прививаются гигиенические навыки и привычки, направленные на предупреждение групп многих заболеваний, охрану и укрепление здоровья. Все сведения даются с постепенным усложнением от одной возрастной группы к другой. Гигиеническое обучение должно носить целенаправленный характер. Важно исключить стихийное образование навыков и привычек, при котором они часто закрепляются неправильно, поэтому взрослые должны своевременно обучать ребенка гигиеническим приемам.

Обязательным условием выработки гигиенических навыков и превращения их в привычку является систематическое повторение всех гигиенических правил. Не менее важно для этой цели обеспечить ребенку самостоятельность действий: в быту, игре, учебе, во время физкультурных и трудовых занятий. Поэтому необходимо, чтобы требования, предъявляемые детям, были едиными в дошкольных учреждениях и в семье. Кроме того, в домашних условиях также должен осуществляться принцип единства требований всех членов семьи. Стремление взрослых все делать за ребенка нарушает систематичность применения навыка, и, следовательно, привычка не сформируется.

Важно помнить, что выполнение любых гигиенических правил и процедур должно сопровождаться положительными эмоциями. Например, во время умывания можно обратить внимание ребенка на душистое мыло, красивое полотенце, использовать народную потешку: «Водичка, водичка, умой мое личико...» Это формирует у малыша положительное отношение к умыванию, вызывает у него желание быть чистым. В дошкольный период необходимо сформировать навыки личной и общественной гигиены; содержать руки, лицо,

тело волосы в чистоте, мыть мылом руки перед едой, после игры с животными, посещения туалета, пользования общими игрушками, книгами, после прогулки, мыть перед сном ноги, чистить зубы утром после сна и вечером перед сном, полоскать рот после каждой еды. Ребенка необходимо приучить соблюдать чистоту и аккуратность в одежде, в комнате, на рабочем месте, бережно обращаться с игрушками, книгами, поддерживать порядок в шкафах и на стеллажах.

Детей 2-3 лет учат аккуратно есть, самостоятельно умываться, пользоваться носовым платком, причесываться, чистить зубы, убирать на место свои игрушки, книги. В последующие годы эти навыки совершенствуются, число их увеличивается и они превращаются в устойчивую привычку. В гигиенических целях необходимо, чтобы каждый ребенок имел предметы индивидуального пользования: мыло, зубную щетку, расческу, мочалку, полотенце, кружку для полоскания рта, посуду.

Для обеспечения самостоятельности действий детей следует приобрести соответствующую их росту мебель, полки, шкафы для хранения одежды, игрушек, книг и т. п.

Гигиеническое воспитание способствует приобретению трудовых умений, с ранних лет подготавливая и приобщая детей к трудовой деятельности: сами убирают постель, игрушки, свой стол, поддерживают порядок и чистоту в комнате. Дошкольники должны твердо усвоить и гигиенические запреты:

- не брать различные предметы, игрушки в рот, есть только мытые фрукты и овощи;
- не есть пищу, упавшую на пол, на землю;
- летом не есть неизвестную зелень, ягоды с куста;
- во время сна нельзя ребенку закрываться одеялом с головой, так как ему приходится дышать не свежим воздухом, а своими испарениями;
- перед сном следует снять дневное нательное белье и надеть ночное, нельзя спать только на одном боку или «калачиком», лучше всего спать на спине, в свободной позе, для предупреждения деформации черепа, грудной клетки, позвоночника;
- по утрам ребенок не должен долго лежать в постели, проснувшись, следует сразу вставать и делать утреннюю зарядку.

В дошкольные годы детям сообщают элементарные сведения о болезнях, которые передаются от человека к человеку через грязные руки, невымытые овощи и фрукты. Необходимо познакомить их с понятием «осанка» во время ходьбы, сна, на занятиях и в доступной для детского восприятия форме сообщить о значении соблюдения ее для здоровья и красоты человека.

Залогом здоровья служит выполнение ребенком режима дня. Детям важно разъяснить значение необходимого для их возраста режима, заложить положительное отношение к тем режимным процессам, которые они выполняют с нежеланием (заигравшись, не хотят вовремя лечь спать, делать утреннюю зарядку, проводить закаливающие процедуры и т. д.). В последний год пребывания в детском саду воспитанников знакомят с режимом дня школьника.

Гигиеническое воспитание помогает решать общие задачи воспитания, способствует развитию воли, дисциплинированности и других положительных черт характера.

Заведующие дошкольными учреждениями организуют воспитательный процесс таким образом, чтобы обеспечить, прежде всего, охрану и укрепление здоровья детей. Они создают гигиенические условия воспитания и развития детей в дошкольных учреждениях. В их обязанности входит организация полноценного питания, правильного режима дня, пребывания детей на свежем воздухе, участие в проведении закаливающих процедур. Они контролируют соблюдение гигиенических требований на занятиях, прогулках, во время игр, приема пищи, сна и др.; обеспечивают методическую подготовку воспитателей, оказывают им административную помощь; осуществляют контакт с родителями для обеспечения единства гигиенических требований в дошкольном учреждении и в семье.

В большей степени гигиеническое воспитание детей в группах осуществляют воспитатели. Используя методы дидактики и дошкольной педагогики, они прививают ребятам гигиенические навыки, сообщают научные гигиенические сведения. Гигиенические навыки и представления дети приобретают на занятиях по развитию речи, физической культуре, труду и др. Важным достижением работы воспитателей является обучение детей проводить анализ своих действий на основе уже имеющихся гигиенических представлений и сформированных навыков. Для этого не следует при наличии навыка давать детям прямое указание, что надо сделать. Например, можно детям сказать, что игра закончилась, через 10 минут будет обед или дневной сон. Дети сами должны догадаться, что пора мыть руки или готовиться ко сну. Такой прием хорошо обнаруживает сознательное применение закрепленного навыка.

При проведении гигиенического обучения воспитатели, учитывая особенности конкретного восприятия и мышления детей Дошкольного возраста, должны использовать игры, прогулки, пользоваться книжками-картинками, плакатами на гигиенические темы и просить детей рассказывать по ним.

Воспитатели устанавливают и поддерживают контакт с родителями для обеспечения единства требований при гигиеническом воспитании дошкольников.

2. Санитарно-профилактическая работа с родителями.

Воспитание здорового ребенка возможно лишь при осуществлении единых требований воспитания в семье и в дошкольном учреждении. Пропагандистами здорового образа жизни ребенка в семье являются медицинский персонал дошкольного учреждения, воспитатели и заведующий. Цель санитарного просвещения родителей - создание в семье оптимального режима жизни ребенка.

Еще до поступления ребенка в дошкольное учреждение врач, медицинская сестра и воспитатель проводят инструктаж и знакомят родителей с правилами и требованиями, которые необходимо выполнять по уходу за ребенком, с основами рационального питания в соответствии с его возрастом, средствами закаливания, мерами профилактики инфекционных заболеваний, с режимом жизни в яслях и садах. В беседе следует подчеркнуть обязательность соблюдения такого же

режима и дома, указывать на необходимость закрепления дома гигиенических навыков и привычек, которые ребенок приобретает в дошкольном учреждении.

Санитарное просвещение родителей должно идти параллельно с гигиеническим воспитанием ребенка в дошкольном учреждении (по содержанию и по времени сообщения знаний детям). Такой параллелизм в действиях семьи и дошкольного учреждения поможет ребенку освоить новый навык и облегчит закрепление гигиенических знаний

Формы и методы санитарно-просветительной работы с родителями многообразны.

Организируются школы матерей, отцов, где занятия проводятся ежемесячно, а также очно-заочные школы, в которых часть материала изучается самостоятельно. Усвоение материала проверяется на очных занятиях. Работу в этих школах проводят врач, медицинская сестра, которая оформляет помещение наглядным материалом, подбирает литературу, а также воспитатели.

С родителями каждой группы проводят беседы в течение 25-30 мин, используя конкретные примеры из жизни ребят данного коллектива. Следует избегать публичных обсуждений ошибок, допускаемых родителями в воспитании детей, так как это всегда вызывает негативную реакцию и прерывает контакт с персоналом, что существенно вредит делу.

3. Работа персонала дошкольного учреждения

Педагогический, медицинский персонал должен осуществлять работу по гигиеническому воспитанию систематически на протяжении всех лет пребывания ребенка в дошкольном учреждении, включая эти вопросы во все разделы работы, определенные программой воспитания.

К гигиеническому воспитанию должны широко привлекаться родители, которых нужно информировать о характере и организации работы в дошкольном учреждении и дома по укреплению навыков поведения.

Вопросы гигиенического обучения и воспитания детей дошкольного возраста должны отражаться в планах работы учреждений и в планах работы воспитателей.

Медицинский персонал осуществляет повседневный контроль за соблюдением санитарно-противоэпидемического и образовательного процесса, режимов питания, физического воспитания, закаливания в дошкольном учреждении.

4. Медицинское обслуживание

Медицинская служба осуществляет работу по следующим разделам:

- санитарно-просветительская работа;
- контроль за питанием;
- контроль за режимом дня;
- выполнение санитарно-эпидемиологического режима;
- организация противоэпидемических мероприятий.

Врач-педиатр:

- проводит осмотр всех вновь поступивших детей с назначением комплекса медико-педагогических мероприятий, направленных на благоприятное течение адаптации;
- осматривает детей при подозрении на острое заболевание;
- дает рекомендации по организации питания детей;
- осуществляет медицинский контроль за организацией физического воспитания и закаливания детей.

Медицинская сестра:

- осуществляет ежедневный обход учреждения и контролирует соответствие санитарных правил и содержание ДОУ, утвержденные Сан ПИН;
- ведет контроль за организацией питания, санитарным состоянием пищеблока, качеством продуктов, правильностью их транспортировки, условиями хранения, соблюдением срока реализации продуктов, закладкой соблюдением технологии приготовления блюд, кулинарной обработкой, выходом готовых блюд в соответствии с санитарными правилами;
- готовит детей для осмотра врачом, для забора лабораторных исследований, проводит анкетирование родителей, антропометрию детей;
- осуществляет контроль за соблюдением режима дня в группах.

В медицинском кабинете проводится:

- оказание доврачебной помощи детям при неотложных состояниях в случае острого заболевания или травмы;
- изоляция больных детей;
- осмотр, термометрия и другие мероприятия в отношении детей, бывших в контакте с инфекционными больными;
- осмотр детей на наличие педикулеза 1 раз в 10 дней.

Медицинская служба дошкольного учреждения является источником санитарно-просветительской информации среди родителей, персонала детского сада на актуальные темы (профилактики социально-значимых заболеваний, формирование навыков здорового образа жизни, организации мероприятий по профилактике близорукости, кариеса, нарушению осанки и т.д.)

Раздел III

ЗАКАЛИВАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ

Современный ребенок, за редким исключением, с самого своего рождения имеет склонность к частым заболеваниям. Причина тому достаточно очевидна - темпы и ритм жизни, повышенные нагрузки, генетика, ухудшившаяся экологическая обстановка, плохое качество продуктов питания, недостаточное качество медицинского обслуживания, в частности огромное количество поддельных лекарственных препаратов.

Самые простые и доступные методы закаливания детей в детском саду.

- Самое главное - микроклимат в помещении группы и температурный режим, обязательное систематическое проветривание комнаты, температура не должна быть выше 22 градусов, а во время сна - 18.
- Хороший закаливающий эффект дают растирания мокрым полотенцем и ходьба по резиновому коврику с шипами, по «дорожке здоровья».
- Необходимым условием для закаливания детского организма также являются ежедневные обязательные прогулки на свежем воздухе.

СИСТЕМА ЗАКАЛИВАНИЯ С УЧЕТОМ ВРЕМЕНИ ГОДА

Факторы	Мероприятие	Место в режиме дня	Периодичность	Дозировка		2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет
	полоскание рта	после каждого приема пищи	ежедневно 3 раза в день	50-70 мл воды t воды +20			+	+	+
	полоскание горла	после сна	ежедневно	50-70 мл р-ра t воды - от +36 до +20				+	+
	контрастное обливание рук по локоть	после сна	ежедневно	нач.t воды +18+20 20-30 сек.		+	+	+	+
	умывание	после приема пищи, прогулки, сна	ежедневно	t воды +18+20		+	+	+	+
	облегченная одежда	в течении дня	ежедневно	-		+	+	+	+
	одежда по сезону	на прогулках	ежедневно	-		+	+	+	+
	прогулка на свежем воздухе	после занятий, после сна	ежедневно, в течение года	от 1,5 до 4 часов, в зависимости от сезона и погодных условий		+	+	+	+
	утренняя гимнастика на воздухе	-	май-октябрь	в зависимости от возраста		+	+	+	+
	физкультурные занятия на воздухе	-	в течение года	10-30 мин., в зависимости от возраста		+	+	+	+
	воздушные ванны	после сна	ежедневно, в течение года	5-10 мин.		+	+	+	+
		на прогулке	июнь-август	-		+	+	+	+
	режим проветривания помещений	по графику	ежедневно, в течение года	6 раз в день		+	+	+	+
	дневной сон с открытой фрамугой	-	июнь-август	-		+	+	+	+
	контрастные воздушные ванны	после сна	ежедневно, в течение года	не менее 6 перебежек по 1-1,5 мин.t возд. +13+16 t возд.+21+24				+	+
	дыхательная гимнастика	во время утренней зарядки, на физкультурном занятии, на прогулке, после сна	ежедневно, в течение года	3-5 упражнений				+	+
	дозированные солнечные ванны	на прогулке	июнь-август с учетом погодных условий	9.00	до 25 мин	+	+		
10.00				до 30 мин			+	+	
Рецепторы	босохождение по массажным коврикам	после сна	ежедневно, в течение года	3 – 5 мин.		+	+	+	+
	игровой массаж	после занятий, после сна	ежедневно, в течение года	3 – 5 мин.		+	+	+	+

Игровой массаж

А. Уманской и К. Динейки.

Все родители мечтают вырастить своих детей здоровыми и счастливыми. Но как часто родители и педагоги, развивая детей интеллектуально и эстетически, забывают о физическом воспитании, относятся к нему как к чему-то второстепенному, происходящему само по себе, в результате, многие четырех - пятилетние мальчики и девочки плохо бегают, неправильно ходят, не могут залезть на лесенку или гимнастическую стенку, не умеют ловить и бросать мяч.

Естественная потребность в активных движениях, свойственная детям этого возраста, подавляется взрослыми (не бегай, не шуми, не мешай), что самым отрицательным образом сказывается на настроении ребёнка, на его общем самочувствии.

Недостаток двигательной активности помогут восполнить специальные виды массажа. Массаж в сочетании с гимнастикой прекрасно развивает все органы и системы, оказывает общеукрепляющее воздействие на весь детский организм. Кроме того, ласковые прикосновения рук, упражнения в виде игры доставляют большое удовольствие ребенку, укрепляют эмоциональную связь между ним и взрослыми.

В настоящее время большое внимание уделяется игровому массажу, который, является прекрасным средством профилактики и лечения различных заболеваний. Овладеть массажными приёмами может каждый, для этого не нужно иметь особого таланта или специального образования. В результате регулярных занятий массажем здоровый ребёнок станет более совершенным, а отстающий в развитии быстро догонит своих сверстников.

Игровой массаж обладает не только лечебным действием, проводить его можно и с профилактической и гигиенической целью. Детский игровой массаж оказывает влияние на физическое и психическое развитие ребенка. Так же игровой массаж стимулирует рост и развитие мышечной массы, способствует поддержанию оптимального тонуса, является своеобразным раздражителем рецепторов кожи глубже лежащих тканей. Укрепляя организм и содействуя общему развитию, массаж помогает предупредить заболевания.

Цель: сохранение и укрепление психического и физического здоровья и приобщение дошкольников к основам здорового образа жизни, через игровой массаж.

Задачи:

1. Приобщить дошкольников к здоровому образу жизни.
2. Познакомить детей с игровым массажем.
3. Научить детей дошкольного возраста элементам игрового массажа.

«Рижский» метод закаливания

Название метода пришло из Прибалтики, где было замечено, что дети бегающие босиком по прохладной воде и песку Рижского взморья практически не болеют простудными заболеваниями. Метод давно и широко применяется в дошкольных учреждениях, имеет несколько вариантов.

В нашем ДОУ применяется в младших группах для детей от 1,5 до 4 лет.

Для данного метода закаливания используется три дорожки из грубого полотна (мешковина, дерюга и пр.) шириной 0,4 м и длиной 1,5 м. Одна из них смачивается в 10% растворе поваренной соли (1 кг соли на ведро воды) комнатной t. Другая в чистой воде такой же t. Третья дорожка остается сухой. Дорожки выстилаются на полу в следующей последовательности: «соленая» дорожка, дорожка, смоченная обычной водой и сухая.

Дети шаркающим шагом проходят по очереди по всем дорожкам. Прохождение можно повторить 2-3 раза и совместить его с хождением по ребристой доске или по «Дорожке Здоровья».

«Дорожка Здоровья» представляет собой полосу из ткани с нашитыми на нее мелкими предметами: пуговицы, бусинки, плетенные веревочки, шнуры и другие объемные предметы, безопасные для ребенка. Можно использовать коврик для ванной типа «травка». Подобные дорожки используют для профилактики плоскостопия и являются активными раздражителями рецепторов, находящихся на стопе ребенка.

Хождение босиком

Хождение босиком - технически самый простой нетрадиционный метод закаливания, одновременно является хорошим средством укрепления свода стопы и связок. Начинаем хождение босиком при t пола не ниже +18. Вначале это осуществляется в носках в течении 4-5 дней, затем полностью босиком по 3-4 минуты. Время процедуры увеличиваем ежедневно на 1 минуту и доводим до 20-25 минут. Процедура очень физиологична и хорошо переносится детьми любого возраста. Поэтому мы проводим её с раннего возраста.

Контрастные воздушные ванны в сочетании с «Рижским» методом

Процедура проходит после дневного сна, длится 12 - 13 минут и имеет характер перебежек из «холодной» комнаты в «теплую» с обязательным музыкальным сопровождением. Данная методика заключается в следующих процедурах. Во время сна детей в спальном помещении открываются окна и температура воздуха доводится до +13 +16 градусов. После пробуждения дети просыпаются и выполняют физические упражнения. Затем следует пробежка в групповую комнату, где температура воздуха достигает +21 +24 градуса.

Деятельность детей в «теплой» комнате заключается в следующем:

- ходьба по коврику, смоченному в солевом растворе;
- ходьба по дорожке, смоченной в чистой воде;
- ходьба по сухому коврику;
- ходьба по «Дорожке Здоровья».

Темп прохождения по дорожкам обычный, а с течением времени темп можно постепенно наращивать.

Затем дети перемещаются в «холодную» комнату, где под руководством педагога выполняют физические упражнения, танцевальные элементы, играют в подвижные игры. В теплом помещении следует придерживаться умеренного темпа в выполнении упражнений, чтобы предупредить перегревание детей.

Количество перемещений из одной комнаты в другую должно быть не менее 6 раз с пребыванием в каждой по 1 - 1,5 минуты. Вся процедура заканчивается перебежкой из «теплой» комнаты в «холодную», где под руководством педагога проводятся дыхательные упражнения.

Дети, переболевшие ОРЗ, закаливание проводят в течение одной недели в половинном объеме указанного времени. Солевой коврик этим детям временно противопоказан на 1 неделю.

При сочетании воздушного контрастного закаливания с «Рижским» методом и «Дорожкой Здоровья» помимо эффекта закаливания, осуществляется массаж и контрастное солевое закаливание стоп, профилактика плоскостопия и нарушения осанки. В целом данная методика входит в не специфическую профилактику респираторных заболеваний и направлена на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Закаливание воздухом

Проветривание помещений

Для детей дошкольного возраста необходимо создать оптимальный воздушный режим. В помещении – это основное условие эффективности закаливания. Температура воздуха в помещении:

- С 1 до 3 лет - +20°C
- С 3 до 7 лет - +18°C, +20°C

Проветривать помещение необходимо 4-5 раз в день по 10-15 минут через фрамуги: перед утренней гимнастикой, перед физкультурным и музыкальным занятием, перед сном. На это время детей нужно выводить в соседнее помещение. Во время прогулок проводится сквозное проветривание, которое заканчивается за 30-45 мин до прихода детей (в холодный период года).

Термометр в групповой, спальном и умывальной комнатах должен располагаться на уровне роста детей.

Прогулки – способ закаливания

Дети в детском саду гуляют 2 раза в день.

День, проведенный без прогулок, потерян для его здоровья (Г.Н. Сперанский).

Важно правильно, соответственно сезону и погоде одеть и обуть ребенка, чтобы обеспечить ему свободу движений и тепловой и комфорт.

Температурный режим проведения прогулок в зимнее время

Возрастная группа	1 младшая группа	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Температура воздуха	15°С без ветра	15°С без ветра	20°С без ветра	30°С без ветра	35°С без ветра

Деятельность детей на прогулке в морозные дни должна часто меняться: включать в себя пробежки, влезание на горку, Перелезание через валы, ходьба по валам и срыгивание в них. Катание по ледяным дорожкам. В течение 40-60 минут воспитатель должен активизировать движение детей.

Полоскание полости рта

Проводится кипяченой водой комнатной температуры после каждого приема пищи. Является превосходным средством, предупреждающим заболевания зубов и слизистых полости рта. Полоскание рта проводится с 3-4 лет.

Детей 4-5 лет и старше можно приучать к полосканию горла. Ежедневное полоскание горла утром после сна и вечером перед сном чистой кипяченой водой комнатной температуры является весьма эффективным средством предупреждения ангин, разрастания миндалин и аденоидов.

На каждое полоскание используют примерно 1/2 – 1/3 стакана воды, причем «бульканье» воды в горле должно продолжаться как можно дольше, для чего, перед тем, как взять в рот воду, делают глубокий вдох и, запрокинув голову, чтобы вода стекала в область глотки, производят очень медленный и продолжительный выдох через рот. Для контроля удобнее тянуть голосом «а-а-а-а!».

Методика контрастного воздушного закаливания

В 15 часов дети просыпаются под звуки музыки, что создает радостный эмоциональный фон и, лежа в постели поверх одеяла, выполняют в течение 2-3 минут 3-4 физических упражнения, охватывающие все группы мышц типа: подтягивание к груди согнутых колен с обхватом их руками и последующим выпрямлением, перекрестное и параллельное движение рук и ног, поднятых перпендикулярно, покачивание согнутых колен в правую и в левую стороны с противоположным движением рук, а также различные упражнения в положении лежа на боку, сидя, лежа на животе.

Затем по команде ведущего дети встают с постели, быстро снимают спальную одежду и, оставаясь лишь в трусах и майках, отправляются в специально оборудованный спортивный зал (теплый) со спортивными снарядами, применяемыми для развития и укрепления свода стоп, затем перебегают в «холодный» музыкальный зал.

Инвентарь в спортивном зале располагается так, чтобы вся группа детей могла заниматься одновременно, переходя от одного снаряда к другому.

Характер пребывания в «теплом» помещении отличается от пребывания в «холодном» более спокойным темпом. В прохладном помещении предлагаются разнообразные подвижные игры со словесным сопровождением, разучивание и выполнение новых, нестандартных физических упражнений и танцевальных элементов, направленных на развитие координационных возможностей, различные виды ходьбы, маршировка, разнообразные построения и перестроения для развития ориентировки в пространстве. В заключение – несколько упражнений на восстановление дыхания.

После активных движений дети отправляются обратно в группу, где проходит обширное умывание лица, рук до плеч, в старших группах – обтирание груди. Затем тело необходимо растереть полотенцем до легкого покраснения.

При проведении контрастного воздушного закаливания соблюдается принцип постепенности увеличения дозы холодного воздействия. Разница температуры в двух помещениях, составляя вначале в «теплом» – $+23$ – $+26^{\circ}\text{C}$, а в «холодном» – на 3 – 5°C ниже. Она увеличивается в течение 1,5–2 месяцев до 8 – 10°C за счет снижения температуры в «холодной» комнате. Обязательно учитывается общее состояние здоровья детей. Температура воздуха в «теплом» помещении поддерживается с помощью батарей центрального отопления, в «холодном» понижается за счет интенсивного проветривания, летом вплоть до сквозняков.

РАЗДЕЛ III

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа «Я» тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

Физкультурные занятия – основная форма образовательной деятельности по физическому воспитанию в детском саду. Во всех возрастных группах ДОУ проводится по три занятия физической культуры в неделю: два в спортивном зале или групповой комнате и одно на открытом воздухе, согласно расписанию.

В младшей группе занятие длится 15-20 минут, в средней – 20-25 минут, в старшей – 25-30 минут, в подготовительной – 30-35 мин.

На каждом занятии решаются следующие задачи:

- Оздоровительные – направлены на оптимизацию физического развития и физической подготовленности ребенка, ориентируют на всестороннее развитие его физических качеств, совершенствуют двигательные способности, укрепляют здоровье, закалывают организм и повышают его устойчивость к заболеваниям.
- Образовательные - предусматривают системное формирование необходимых двигательных навыков и умений и связанных с ними элементарных знаний в области физической культуры.
- Воспитательные - решаются в процессе физкультурного занятия: воспитание воли, позитивных качеств характера, эмоциональных потребностей детей, а также интерес, потребности в здоровом образе жизни. Воспитываются как физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), так и нравственные (целеустремленность, настойчивость, чувство долга, ответственности и т.п.).

Цели, которые ставит педагог, планируя физкультурное занятие, должны конкретизироваться в задачах. Если физкультурное занятие преследует сугубо оздоровительные цели, как, например, беговая тренировка в медленном темпе, то приоритеты отдаются группе оздоровительных задач, а затем определяются задачи (для данного конкретного вида физкультурной деятельности) развивающего цикла и, наконец, образовательные. Если цель занятия - обучение движениям, то на первое место выдвигаются задачи образовательные. При закреплении движений, их совершенствовании уместнее в первую очередь планировать развивающие задачи.

Но любая физкультурная деятельность будет успешнее и в плане обеспечения здоровья ребенка, и в плане его обучения и развития, если на занятии будет решаться комплекс взаимодополняющих задач. Для каждого

возраста существуют и свои специфические задачи:

➤ в младших группах воспитатель должен направлять свои усилия на то, чтобы научить детей ориентироваться в пространстве физкультурного зала и физкультурной площадки, приемам элементарной страховки; правильному (по назначению) использованию физкультурного оборудования.

➤ в средней группе основные усилия педагога должны быть направлены на развитие физических качеств детей, и прежде всего выносливости и силы, которые являются основой обеспечения хорошей физической подготовленности.

➤ в старшей группе у детей следует развивать высокую физическую работоспособность и направлять усилия на качественную физическую подготовку.

➤ в подготовительной к школе группе основной задачей педагога является создание условий для реализации интересов детей, раскрытия их двигательных способностей и развитие самостоятельности.

Базовая цель физкультурного занятия любого вида - это накопление двигательного опыта, развитие интереса к физической культуре и спорту. В каждом возрасте физкультурная деятельность имеет разную направленность. Для детей это радость от свободы движений. Поэтому главное условие эффективного воздействия физкультурных занятий на здоровье, психологическое благополучие и физическое развитие ребенка - это доставить детям максимум удовольствия от движений.

Алгоритм традиционного занятия по физической культуре в детском саду:

I. Вводная часть.

Вводная часть включает в себя упражнения, подготавливающие организм к физической нагрузке:

- а) корригирующая ходьба;
- б) различные виды ходьбы;
- в) построения и перестроения;
- г) повороты;
- д) различные виды бега;
- е) упражнения в равновесии.

II. Основная часть, целью которой является обучение, закрепление и совершенствование навыков основных движений, развитие физических качеств.

Основная часть включает:

1. Общеразвивающие упражнения с предметами или без них:

- а) ритмические упражнения;
- б) упражнения-имитации;
- в) элементы йоги.

2. Основные виды движений (обучение основным движениям должно осуществляться по трем этапам: обучение, закрепление, совершенствование) включают:

- а) метание;
- б) лазание;

- в) прыжки;
- г) равновесие;
- д) подвижная игра.

III. Заключительная часть предполагает проведение упражнений, игр малой подвижности для приведения организма в спокойное состояние.

Заключительная часть включает:

- а) различные виды ходьбы;
- б) упражнения на восстановление дыхания;
- в) малоподвижные игры;
- г) игры на развитие творческого воображения;
- д) телесно-тренировочные упражнения;
- е) дыхательные упражнения с элементами йоги;
- ж) хоровод.

Кроме традиционного занятия по физической культуре можно провести и такие варианты занятий:

- Занятие по единому сюжету.
- Тренировочное занятие.
- Занятие по карточкам.
- Занятие – поход.
- Занятие, построенное на подвижных играх.
- Занятие, построенное на музыкально-ритмических движениях.
- Занятия с элементами спортивного ориентирования.
- Занятия-зачёты, во время которых дети сдают физкультурные нормы.

Занятие по единому сюжету:

Построенное на сказочной или реальной основе, беря за основу классическую структуру занятия, содержание двигательной деятельности согласуется с сюжетом. Тематика таких занятий должна соответствовать возрастным возможностям детей, учитывая их уровень: репортаж со стадиона, цирк, поездка на дачу, сказочные сюжеты и т.д.

Тренировочное занятие:

Закрепление определённых видов движений. Оно обеспечивает возможность многократно повторить движение, потренироваться в технике его выполнения. Традиционная структура может быть несколько нарушена за счет исключения обще развивающих упражнений и увеличения времени работы над основными движениями, элементами спортивных игр при обязательном обеспечении разумной и правильной физиологической нагрузки.

Занятие по карточкам:

После проведения вводной части и общеразвивающих упражнений каждый ребёнок помучает карточку, на которой в виде пиктограмм изображены основные движения, в которых нужно поупражняться данному ребёнку, и указана последовательность выполнения упражнений. По сигналу педагога дети упражняются в первом, изображенном на карточке виде движения, через 2 минуты переходят к следующему и т.д. На индивидуальных карточках может быть изображен и предмет, с которым надо поупражняться ребёнку. Это позволяет предложить отдельным детям выполнить упражнения с

гимнастической палкой для профилактики нарушения осанки, с гантелями для развития силы или выбрать физкультурный снаряд по желанию. Кроме того, такое занятие хорошо использовать в работе со слабослышащими детьми, за счет карточек дети четко понимают задачу, которая перед ними стоит.

Занятие – поход:

Расстояние, которое дети проходят во время похода – от 1,5 до 3 км., время непрерывного движения - от 15 до 25 минут, длительность промежуточного привала - 5-10 мин., большой привал, на котором организуются игры, соревнования и отдых перед обратной дорогой - 30-40 минут. Отправляясь в мини-поход с некоторыми его атрибутами (рюкзак, фляжка с водой), первую часть пути и после привала дети проходят несколько медленнее. Чтобы ввести организм в режим нагрузки, темп ходьбы может быть несколько увеличен, но необходимо строго следить за состоянием детей. Перед привалом темп также снижается. Впереди идут менее подготовленные дети, в конце колонны — физически более крепкие, чтобы колонна не растягивалась.

Занятие, построенное на подвижных играх:

Целесообразно использовать для снятия напряжения после занятий с повышенной интеллектуальной нагрузкой, для закрепления движений в новых условиях, для обеспечения положительных эмоций, Вводная часть такого занятия может быть недолгой, т.к. подготовку организма к нагрузкам продолжит игра малой или средней подвижности. В основную часть могут быть включены игры высокой подвижности, совершенствующие виды движений. Заключительная часть такого занятия должна обеспечить снижение нагрузки.

Занятие, построенное на музыкально-ритмических движениях:

Применяются для успешного создания бодрого настроения у детей. Вводная часть состоит из разных видов ходьбы и бега под музыкальное сопровождение, выполнение танцевальных движений, Обще развивающие упражнения проводятся в виде ритмической гимнастики. После неё можно предложить детям музыкальные игры и танцы.

Занятие с элементами спортивного ориентирования:

Проводятся на участке детского сада. Перед занятием 2 команды получают маршрутные листы. На них схематично изображен участок, где будет проходить занятие и путь следования команд. После небольшой разминки команды отправляются в путь в сопровождении воспитателя и преодолевают различные препятствия: перелезают через барьеры или пролезают сквозь них, лазают по гимнастической лестнице, идут по бревну и т.д. Заканчивают маршрут обе команды в одном месте, где их поджидает письмо или сказочный персонаж с предложением поиграть, провести эстафету и т. д.

Хорошо известно, что правильно организованная двигательная активность – важнейший фактор формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья человека, тем более у детей, для которых процессы роста и развития являются основными, а воздействие соответствующей возрасту двигательной активности особенно значимо.

Дети различаются по уровню двигательной активности: одни – очень подвижные, другие – спокойные. В целом, дети с высокой двигательной активностью значительно лучше развиты. В процессе активной двигательной деятельности дети познают себя, свое тело, знакомятся с его строением, свойствами, возможностями, изучают способы перемещения в пространственно-временной среде. У малышей значительно выше показатели ловкости: они овладевают более сложными координационными движениями (прыжки на батуте, ходьба и бег по наклонным бумам и т. д., быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений. На основе совершенствования всех видов движений и развития физических свойств, происходит качественное преобразование моторной сферы детей. Они стремятся достичь положительного результата, осознанно выбрать наиболее подходящий способ решения двигательной задачи. При этом дети получают «мышечную радость». Ограничение самостоятельной двигательной активности детей, как в семье, так и в детском саду вызвано возрастающими познавательными интересами (компьютерные игры, конструирование, просмотр телепередач, видео и т. д.)

Наиболее важной особенностью двигательной активности детей является ее зависимость от времени года. Отмечается тенденция к повышению двигательной активности в весенне-летний период и снижению ее в осенне-зимний.

Можно выделить три периода двигательной активности по распределению ее в течение дня:

- утренний - с 8 до 9 часов
- дневной - с 10.30 до 12 часов
- вечерний - с 16.30 до 19 часов.

Скорее всего, это обусловлено не столько биологическими факторами, сколько режимом дня детского сада. Изменения происходят и в зависимости от дня недели, двигательная активность увеличивается от вторника к четвергу и резко падает к пятнице, что можно объяснить общим утомлением детей.

Двигательная активность связана тесно с тремя аспектами здоровья: физическим, психическим и социальным и в течение жизни человека играет разную роль.

Двигательная активность дошкольника должна соответствовать его опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма. Поэтому педагогам необходимо позаботиться об организации детской двигательной деятельности, ее разнообразии, а также выполнении основных задач и требований к ее содержанию.

Задача воспитателя - активизировать интерес к движению, научить управлять движениями, обогащать состав движений и содержание двигательной деятельности в целом, развивать двигательное творчество.

Двигательная активность способствует:

- повышению устойчивости организма к различным заболеваниям;
- росту физической работоспособности;
- нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем;
- появлению положительных эмоций, способствующих укреплению психического здоровья.

Двигательная деятельность формы организации двигательной активности.

Проводя разные формы двигательной деятельности, воспитатель обязан:

- наблюдать за состоянием детей, регулировать нагрузку (увеличивать или уменьшать время игры),
- изменять при необходимости некоторые правила игры, регулировать длительность пауз в игре,
- выбирать место для проведения игр,
- изменять сложность препятствий, преодолеваемых в игре,
- определять дистанцию для пробежек, количество прыжков.

Во всех формах двигательной деятельности решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: оздоровительных, воспитательных и образовательных. Оздоровительные задачи направлены на формирование здорового образа жизни и воспитание осознанного отношения к проявлению своей двигательной активности. При разработке содержания воспитательных задач важно обратить внимание на развитие самостоятельности, активности и общения, а также на формирование эмоциональной, моральной и волевой сферы детей в процессе двигательной деятельности. Вместе с тем отличительной особенностью в старших возрастных группах является акцент на решение образовательных задач: овладение необходимым программным материалом по развитию движений, формирование доступных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни. Эти задачи решаются в тесной взаимосвязи с развитием двигательных качеств и способностей детей, а также формированием оптимальной двигательной активности.

Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности происходит: в ходе режимных моментов, в организованной детской деятельности, в самостоятельной детской деятельности, при взаимодействии с семьями.

Повышение двигательной активности в течение дня способствует удовлетворению потребностей ребенка в движении. Это условие требует от педагога детальной продуманности, четкой организации режима детей:

- чередование активной и пассивной деятельности;
- использование организованных, индивидуальных, самостоятельных занятий по двигательной деятельности.

Двигательный режим в дошкольном учреждении включает всю двигательную деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную.

Основное место в двигательном режиме детей принадлежит общеизвестным видам двигательной активности: утренняя гимнастика, гимнастика после сна, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой, динамические паузы и т.д.

Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима, ее организация должна быть направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей.

Утренняя гимнастика должна проводиться ежедневно до завтрака, на воздухе или в помещении (в зависимости от экологических и погодных условий). Утренняя гимнастика может проводиться в разных формах:

- Традиционный комплекс утренней гимнастики
- Утренняя гимнастика в игровой форме
- С использованием полосы препятствий
- С включением оздоровительных пробежек
- С использованием простейших тренажеров.

Гимнастика после дневного сна.

Гимнастика после дневного сна помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а так же способствует профилактике нарушений осанки и стопы. В течение года желательно использовать различные варианты гимнастики:

- разминка в постели и самомассаж;
- гимнастика игрового характера;
- с использованием тренажеров или спортивного комплекса;
- пробежки по массажным дорожкам.

Физкультминутки проводятся на занятиях с различным содержанием, с целью предупреждения и снятия усталости и повышения продуктивности умственной деятельности. Они подбираются с учетом содержания занятия, особенностей возраста и физической подготовленности детей. Физкультминутка должна создавать бодрое настроение, но не перевозбуждать детей. Физические упражнения в физкультминутках проводятся и в перерывах между занятиями с целью активного отдыха.

Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.

При правильной организации и содержании подвижных игр у детей воспитывается внимание и наблюдательность, дисциплина, умение владеть своими чувствами и движениями, а следовательно развивается воля и вырабатывается характер. Поэтому важно подбирать упражнения, соответствующие возрасту и развитию ребенка.

При проведении подвижных организованных игр очень важна роль воспитателя, которому необходимо не только знать правила игры, но и умело руководить ее процессом, чтобы осуществить цели, поставленные в игре. Очень важно пользоваться так называемыми сигнальными словами, диктующими то или иное действие. Их надо произносить четко, требовательно, несколько громче остальных и выделять предварительно паузой.

Руководство организованной двигательной деятельностью на прогулке обеспечивает воспитатель группы. В любую минуту она обязана оказать детям помощь - при уточнении правил игры, распределении ролей, команд; подготовки мест для проведения эстафет, соревнований. Некоторые упражнения (езда на самокате, велосипеде, ходьба по узкой дорожке) требуют непосредственного внимания и помощи взрослого - страховка, поддержка, совместное выполнение движений.

С целью активизации двигательной деятельности детей во время прогулок важно использовать разные приемы:

- рациональное использование физкультурного оборудования (минимум оборудования максимально обыграть);
- включение разных способов организации детей (фронтальный, поточный, групповой, индивидуальный);
- лаконичное объяснение заданий и четкий показ упражнений;
- создание специальных ситуаций для проявления таких качеств ребенка, как решительность, смелость, находчивость;
- вариативность подвижных игр, приемов их усложнения.

При разучивании новой подвижной игры необходимо четкое, лаконичное объяснение её содержания. Отдельные элементы можно показать и даже проиграть. После объяснения воспитатель сразу переходит к игре и по ходу игры уточняет то, что недостаточно хорошо запомнили дети.

Самостоятельная двигательная деятельность детей дает широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей. Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребенка. Продолжительность ее зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности.

С целью оптимизации двигательной активности и закаливания детей необходимо внедрять дополнительные виды занятий двигательного характера, взаимосвязанные с комплексом закаливающих мероприятий, а также вносить нетрадиционные формы и методы их проведения. К таким занятиям относятся:

- оздоровительный бег на воздухе;
- двигательная разминка во время перерыва между занятиями;
- индивидуальная работа с детьми по развитию движений и регулированию ДА детей на вечерней прогулке;
- прогулки-походы в парк.

Наряду с перечисленными формами двигательной активности немаловажное значение имеет активный отдых, физкультурно-массовые мероприятия. К таким мероприятиям относится день здоровья, физкультурный досуг, физкультурно-спортивные праздники на воздухе, игры-соревнования, спартакиады.

Интересное содержание, юмор, музыкальное оформление, игры, соревнования, радостная атмосфера способствуют активизации двигательной деятельности.

Физкультурные праздники и досуги могут быть организованы не только в помещении, но и на участке детского сада. В течение года с детьми старшего дошкольного возраста проводится 2-3 праздника на воздухе и в зале. Для физкультурных досугов выбираются упражнения, освоенные детьми на физкультурных занятиях, в которых можно состязаться в ловкости, быстроте, смекалке, находчивости, сообразительности. В развлечения могут быть включены подвижные игры, аттракционы, эстафеты. В программу каждого праздника включаются физические упражнения, пляски, танцы. Они вызывают положительные эмоции, создают праздничное настроение. Подготовка ведется на музыкальных и других занятиях, а также и на физкультурных. Движения, включенные в программу праздника должны быть хорошо знакомы детям и проводиться так чтобы было весело и интересно зрителям и исполнителям. Подвижные игры подбираются с элементами соревнования и должны соответствовать содержанию праздника. В программе праздника должно быть предусмотрено чередование движений с отдыхом. В празднике могут участвовать одна или несколько одновозрастных групп, а также дети разных возрастов. Чтобы дети не переутомлялись, нужно дозировать упражнения (с учетом особенностей каждого возраста) и не превышать установленные нормы длительности праздника.

Дни здоровья проводятся с детьми всех возрастов один раз в квартал.

Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями) также происходит в ходе режимных моментов, в организованной детской деятельности, в самостоятельной детской деятельности, при взаимодействии с семьями.

Поощряя активность каждого ребёнка, нужно развивать его стремление заниматься ещё и ещё. В этом помогают упражнения, основанные на игровых приёмах. Окрашенные эмоционально, они делают движения для ребёнка желанными и доступными. Играя, ребёнок «незаметно» осваивает основные движения. При этом необходимо давать детям возможность учиться разнообразным способам действия, не требуя от них глубокой технической отработки (это задача последующих лет). И самое главное, каждому малышу следует дать почувствовать, что у него не только всё получается, но каждый раз - всё лучше и лучше.

Второе место в двигательном режиме детей занимают занятия по физической культуре – как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной ДА детей.

Третье место отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей и организованная без явного вмешательства педагога. При этом необходимо, чтобы в распоряжении детей были пособия, стимулирующие разнообразную двигательную активность.

Необходимо целесообразное оснащение групповых участков оборудованием и выносным оборудованием (скакалки, футбольные и баскетбольные мячи, самокаты, мешочки для метания на дальность). Размещение его должно способствовать двигательной активности детей, а его подбор - поддерживать у

детей интерес к разным видам движений. В повседневной жизни следует предоставлять детям больше самостоятельности, не стеснять инициативу, стремление к двигательному творчеству. Желательно участие воспитателя в играх: личный пример взрослого повышает у детей интерес к двигательной деятельности, позволяет педагогу ненавязчиво следить за всей группой детей и направлять деятельность каждого ребёнка.

Рациональное распределение двигательной деятельностью детей даёт возможность проводить дифференцированное педагогическое руководство подвижными играми, двигательной активностью в течение дня, уделяя особое внимание малоподвижным и чрезмерно активным детям.

Важно обеспечивать оптимальный двигательный режим детей - рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60% от всего времени бодрствования.

Только систематическое проведение всех форм физического воспитания с детьми позволит воспитать здорового ребенка-дошкольника.

Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей			
		3–4 года	4–5 лет	5–6 лет	6–7 лет
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 15–20	2 раза в неделю 20–25	2 раза в неделю 25–30	2 раза в неделю 30 – 35
	б) на улице	1 раз в неделю 15–20	1 раз в неделю 20–25	1 раз в неделю 25–30	1 раз в неделю 30 – 35
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 5–6	Ежедневно 6–8	Ежедневно 8–10	Ежедневно 10-12
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15–20	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20–25	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25–30	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30 – 40
	в) физкультминутки (в середине статического занятия)			1–3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	1–3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 25–30	1 раз в месяц 40
	б) физкультурный праздник	—	2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
	в) день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

Организация двигательного режима

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа
Организованная деятельность	6 час/нед	8 час/нед	10 час/нед
Утренняя гимнастика	6-8 минут	6-8 минут	8-10 минут
Хороводная игра или игра средней подвижности	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин
Физминутка во время занятия	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин
Динамическая пауза между занятиями (если нет физкультурного или музыкального занятий)	5 мин	5 мин	5 мин
Подвижная игра на прогулке	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин
Индивид. работа по развитию движений на прогулке	8-10 мин	10-12 мин	10-15 мин
Динамический час на прогулке	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин
Физкультурные занятия	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин
Музыкальные занятия	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин
Гимнастика после дневного сна	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
Спортивные развлечения	20 мин 1 раз/мес	30 мин 1 раз/мес	30 мин 1 раз/мес
Спортивные праздники	20 мин 2 раза/год	40 мин 2/год	60-90 мин 2/год
Неделя здоровья	2 раза/год	2 раза/год	2 раза/год
Подвижные игры во 2 половине дня	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно

РАЗДЕЛ IV

МУЗЫКОТЕРАПИЯ

Музыкотерапия – это особая форма работы с детьми с использованием музыки в любом виде (прослушивание записи, игра на музыкальных инструментах, пение и др.) Музыкотерапия дает возможность активизировать ребенка, преодолевать неблагоприятные установки и отношения, улучшать эмоциональное состояние.

Музыкотерапия может использоваться как в виде основного метода, так и в качестве одного из вспомогательных методов.

Выделяют два основных механизма психологического коррекционного воздействия, характерных для метода музыкотерапии.

Первый механизм состоит в том, что музыкальное искусство позволяет в особой символической форме реконструировать конфликтную травмирующую ситуацию и за счет этого найти ее разрешение.

Второй механизм связан с природой эстетической реакции, позволяющей изменить действие «аффекта от мучительного к приносящему наслаждение»

Обычно различают ретроспективную и проспективную фазы музыкотерапии.

Ретроспективная фаза имеет задачей натолкнуть участника на переживание, необходимости активного раскрытия внутреннего конфликта. Слушание музыки должно привести человека к конфронтации с своей внутренней жизнью. Переживания, до того оставшиеся неосознанными или только частично осознанными, преобразуются в конкретные представления. На этой фазе следует использовать музыку глубокого эмоционального содержания, например, симфоническую музыку XIX столетия.

В проспективной фазе возможны два подхода. Первый – разрядка психического напряжения, выражением которого может быть мышечное напряжение. Второй – развитие потребности в слушании музыки, расширение круга переживаний, стабилизации самочувствия.

Выделяют индивидуальную и групповую музыкотерапию. Индивидуальная музыкотерапия осуществляется в трех вариантах: с отличительно-коммуникативным, реактивным и регулятивным действием. В первом случае музыкальное произведение прослушивает педагог и ребенок, здесь музыка способствует улучшению данных взаимоотношений. Во втором – достигается очищение. В третьем – снимается нервно-психическое напряжение. Все три формы могут применяться как независимо, так и в сочетании. Они представляют в известном смысле пассивную музыкотерапию. Наряду с этим существует и активная индивидуальная музыкотерапия, целью которой является преодоление коммуникативных расстройств. Она осуществляется в виде занятия педагога музыкой совместно с ребенком.

Групповая музыкотерапия строится таким образом, чтобы участники активно общались друг с другом, между ними возникали коммуникативно-эмоциональные взаимоотношения, чтобы данный процесс был достаточно динамичным.

Творческая деятельность является самым сильным средством снятия напряжения. Это особенно важно для тех, кто не может «выговориться»;

выразить свои фантазии в творчестве значительно легче, чем рассказать о них. Фантазии, которые изображены на бумаге или в звуках, нередко ускоряют и облегчают вербализацию переживаний. Творчество открывает путь к выражению бессознательных идей и фантазий, которые проявляются в значимой для ребенка и необычной для всех остальных форме.

Музыкотерапия помогает наладить отношения между педагогом и ребенком, развивает чувство внутреннего контроля, открывает новые способности, повышает самооценку.

Гармонизирующее воздействие музыки на психические процессы можно, а порой необходимо использовать в работе с детьми.

Число методов, облегчающих детям выражение их чувств при использовании музыкотерапии бесконечно. Независимо оттого, что ребенок и педагог выбирают для своих занятий, основная цель педагога всегда одна: помочь ребенку начать осознавать себя и существование в своем мире.

Нельзя забывать главную заповедь педагога – не навреди.

Музыка – искусство, и как любое искусство познается душой. Воспринимать музыку можно, внимая ей или участвуя в создании.

Основные направления в музыкотерапии – *слушание* и *исполнительство*.

К слушанию музыки относятся:

- беседы или занятия, когда музыка звучит фоном;
- специальное прослушивание музыкальных произведений или их фрагментов с анализом услышанного;
- упражнения на внутреннее слышание.

На успешность проведения занятий положительно влияют позитивная личность педагога, владение им способами музыкального выражения – игрой на музыкальном инструменте и умение петь, а также включение в педагогический процесс сопереживания и сочувствия между участниками групповых музыкальных занятий.

Одной из самых распространенных проблем в дошкольном учреждении, в решении которой требуется музыкотерапия, является адаптация ребенка к условиям детского сада. Педагогу необходимо не менее 20 минут в спокойной обстановке поиграть с ребенком. Реквизит для игры разнообразный: домик из больших кубиков; теремок, в котором обитают различные животные; елочки, имитирующие лес; барабан, танк, робот; тряпичные куклы, надеваемые на руку, обычные куклы, изображающие людей, животных и сказочных персонажей. Все это проходит под спокойную музыку (Э.Григ «Утро» из сюиты «Пер Гюнт», М.Мусоргский «Рассвет на Москве-реке» и др.). Воспитатель находится рядом с ребенком, присев на корточки. В разговоре старается не превышать голос, не делать эмоциональных или смысловых акцентов в произношении. Следует поиграть с ребенком в подвижные игры типа бросание мяча, пятнашек, игры в кегли, музыка должна нести ярко выраженное положительное начало («Маленькая ночная серенада» В. Моцарта, «Трепак» из «Щелкунчика» П. И. Чайковского и т. д.). Всем этим создается жизнерадостная атмосфера, противостоящая эмоционально отрицательному состоянию ребенка.

Музыка сочетанием своих выразительных средств создает художественный образ, который вызывает ассоциации с явлениями жизни, с переживаниями человека. Сочетание выразительных средств в музыке с поэтическим словом (например, в песне, опере), с сюжетом (в программной пьесе), с действием (в спектаклях) делает музыкальный образ более конкретным, понятным.

Очень важно для занятий, связанных со слушанием музыки:

- Специально подбирать музыкальный репертуар и методы работы с ним;
- Использовать на занятиях других видов музыкальной деятельности детей: музыкального движения, пения, игры в оркестре, дирижирования;
- Использование на занятиях произведений других видов искусства, прежде всего изобразительного и художественной литературы.

Такие приемы поднимают музыкальное восприятие на более высокую ступень, являются способом активного анализа музыки.

При подборе произведения для слушания опираемся на то, чтобы музыка отвечала двум ведущим принципам – высокой художественности и доступности. Тогда музыка вызывает у детей интерес и положительные эмоции.

Наряду со слушанием музыки важно использовать и активное музицирование, которое способствует повышению самооценки. Чаще всего музыкотерапия, связанная с исполнительской деятельностью, является групповой. Музыкальная терапия в активной форме включает в себя игру на музыкальных инструментах, терапию пением (вокалотерапию, хоровое пение), и танцами (хореотерапию).

Для исполнения несложных пьес можно использовать даже такие простые инструменты, как барабан, треугольник, ксилофон. Занятия ограничиваются поиском простейших мелодических, ритмических, гармонических форм и представляют собой импровизированную игру. Развивается динамическая приспособляемость, способность к взаимному слушанию. Поскольку это групповая музыкотерапия, игра строится таким образом, чтобы участники активно общались друг с другом, между ними возникали коммуникативно – эмоциональные взаимоотношения, чтобы данный процесс был достаточно динамичным. Самое главное, что ребенок посредством игры на музыкальном инструменте самовыражается.

Вокалотерапия особенно показана депрессивным, заторможенным, эгоцентричным детям. Преимущественно групповой вокалотерапии состоит в том, что каждый участник вовлекается в процесс. В тоже время здесь большое значение имеет и момент «анонимности» чувств, «укрытости» в общей массе, что создает предпосылку к установлению контакта, к утверждению собственных чувств и здоровому переживанию своих телесных ощущений.

Мы используем песни оптимистического характера, а также такие, которые побуждают к размышлению и глубоким переживаниям. Песни подбираются в соответствии с настроением группы. Ведущий поет вместе со всеми. Когда достигается определенное состояние группы, каждому участнику предоставляется возможность предложить песню, выдвинуть запевалу. Запев

связан для многих с преодолением застенчивости, так как запевала попадает в центр внимания.

Для руководства этой работой требуется музыкальные знания и навыки, если воспитатель сам не музыкант, он работает совместно с музыкальным руководителем, который дает необходимые консультации.

Хоровое пение является эффективнейшим средством воспитания не только эстетического вкуса, но и инициативы, фантазии, творческих способностей детей, оно наилучшим образом содействует развитию музыкальных способностей (певческого голоса, чувства ритма, музыкальной памяти), развитию певческих навыков, содействует росту интереса к музыке, повышает эмоциональную и вокально – хоровую культуру. Хоровое пение помогает детям понять роль коллектива в человеческой деятельности, способствуя, таким образом, формированию мировоззрения детей, оказывает на детей организующее и дисциплинирующее воздействие, воспитывает чувство коллективизма, дружбы.

Наряду с песней применяются элементарные мелодические и ритмические импровизации, которые сводятся к упражнениям в напряжении и расслаблении.

Особую ценность имеет сочетание пения с танцевальными движениями, а также импровизация свободного танца под звуки классической музыки. Танец является формой социального контакта, через танец улучшаются способности к взаимоотношению, взаимопониманию. Терапевтическую ценность представляют ритмические, колебательные движения под музыку в три такта.

Танцевально-двигательная терапия может служить мостом между миром сознания и бессознательного. С помощью танцевально-двигательной терапии ребенок может использовать движение для более полного выражения себя и для сохранения своей индивидуальности в контакте с другими детьми. Танцевально-двигательная терапия – это единственный вид терапии, где используется очень много свободного пространства. Двигательное поведение расширяется в танце, помогая осознанию конфликтов, желаний, и может способствовать проживанию негативных чувств и освобождению от них.

В музыкальной терапии существует два направления:

Первое – воспринимающая деятельность, когда малышу поют, играют на инструменте, а он слушает;

Второе – строится на методе «освобождения творческих сил», благодаря этому ребенок творит в музыке, танцует, импровизирует мелодии голосом или на музыкальном инструменте.

Музыкотерапия может стать эффективным методом лечения детских неврозов, которые сегодня все больше поражают все больше детей. Поэтому сегодня дети должны постепенно овладевать не только хорошими навыками в области интеллектуальных операций, но и умениями и навыками жизни в современном обществе, знать, как справляться с его требованиями и преодолевать субъективные трудности, неминуемо возникающие на жизненном пути каждого человека. Одним из таких средств и является музыкотерапия.

С помощью музыкотерапии можно создать оптимальные условия для развития детей, воспитания у них эстетических чувств и вкуса, избавления от комплексов, раскрытия новых способностей.

Музыкотерапия способствует становлению характера, норм поведения, обогащает внутренний мир ребенка яркими переживаниями, попутно воспитывая любовь к музыкальному искусству и, формирует нравственные качества личности и эстетическое отношение к окружающему. Дети должны развиваться через познания культурного наследия, воспитываться так, чтобы быть способными его приумножать.

Уровень развития детей в дошкольных учреждениях будет выше, если традиционные формы, методы и средства обучения и воспитания будет сочетаться с музыкотерапией.

Предлагаем схемы использования музыкотерапии в различных видах деятельности и в режимных моментах.

Использование музыкотерапии в режимных моментах

<i>Режимные моменты</i>	<i>Для чего используется</i>	<i>Результат воздействия</i>	<i>Возрастная группа</i>	<i>Предлагаемый музыкальный репертуар</i>
<i>Утро.</i> Приём детей. Утренняя гимнастика.	Используется для создания эмоционального фона. Используется для поднятия эмоциональной активности, бодрости.	Доставляет ребенку радость, благотворно влияет на его организм. Положительно воздействует не только на детей, но и на их родителей – вселяет уверенность, легче устанавливается контакт между людьми. Музыка является активным действенным средством эмоциональной коррекции, помогает войти в нужное эмоциональное состояние.	Младшая группа. Средняя группа. Старшая группа. Подготов. группа. Средняя гр. Старшая гр. Подготов. гр.	П.И. Чайковский «Вальс цветов» из балета «Щелкунчик», М. Мусоргский «Рассвет на Москве-реке». В. Моцарт «Маленькая ночная серенада», М. И. Глинка «Вальс фантазия». П. И. Чайковский «Апрель» Г.В. Свиридов «Музыкальный ящик». Н. А. Римский- Корсаков. Вступление «Три чуда», И. Штраус. «На прекрасном голубом Дунае».
<i>Прогулка.</i> (в теплое время года). Наблюдения, в процессе трудовой деятельности, после игр большой подвижности	Задаёт определенный жизненный ритм, оказывает мобилизующее воздействие, выраженное в игровой форме. Вызывает эмоциональный отклик при наблюдениях за объектами живой природы. Для снятия	Положительно влияет на развитие нервной системы ребенка.	Все возрастные группы.	<i>Наблюдения:</i> С.В.Рахманинов «Итальянская полька», В. Агафонников. «Сани с колокольчиками». <i>Труд детей:</i> Р. н. п. «Ах вы, сени...», И. Штраус. Полька «Трик – трак». <i>Расслабление:</i> Н. А.Римский-Корсаков. Опера «Снегурочка», песни, пляски птиц.

	повышенной мышечной нагрузки.			
<u>Сон.</u> (засыпание и пробуждение)	Используется для эмоционального расслабления нервной системы и мышц ребенка. Спокойная, нежная музыка помогает детям заснуть.	Нормализуется артериальное давление, стимулируется дыхание.	Все возрастные группы.	<u>Колыбельные:</u> «Тише. Тише» «Спи- засыпай, маленькая принцесса», «Приход весны», «Засыпающий малыш», «Крепко спи», «Спи, малыш мой, засыпай». Г.В. Свиридов «Грустная песенка», Ф. Шуберт. «Аве Мария», «Серенада», Ц. А .Кюи. «Колыбельная». В. А .Моцарт. «Музыкальная шкатулка», Н. А. Римский – Корсаков. «Три чуда. Белка», П. И. Чайковский. «Танец маленьких лебедей».
<u>Индивидуальная музыкотерапия.</u>	Для оптимизации эмоционального состояния ребенка; для преодоления гиперактивности ребенка; для стимуляции творческих (креативных) способностей при индивидуальной деятельности.	Нормализация эмоционального состояния, снятие физического и эмоционального напряжения, повышение творческой работоспособности, проявление инициативы. Повышается коммуникативность.	Все возрастные группы.	А.Т. Гречанинов. «Бабушкин вальс», «Материнские ласки». П. И. Чайковский. «Вальс фадиез- минор», Л. В. Бетховен. «Сурок», Н. А.Римский- Корсаков. Опера «Снегурока», сцена таяния Снегурочки. Н. А. Римский-Корсаков. «Море» (финал 1-го действия оперы «Сказка о царе Салтане»), К.В. Глюк. Опера «Орфей и Эвридика», «Мелодия», Р .Щедрин. Юмореска.

Использование музыкотерапии в различных видах детской деятельности

Виды деятельности	Для чего используется	Результат воздействия	Возрастная группа	Используемый музыкальный репертуар
Музыкальные занятия.	Восприятие музыки способствует общему интеллектуальному и эмоциональному развитию.	Воспитание интереса к музыке, состояние наслаждения, восхищения.	Младшая группа. Средняя группа. Старшая группа. Подготовит. группа.	А.К. Лядов. «Дождик-дождик», Ц.А. Кюи. «Колыбельная». М.И. Глинка «Детская полька», «Вальс фантазия», рус. нар. песня «Ах вы, сени...» П.И. Чайковский «Мазурка», «Времена года», С.В. Рахманинов «Итальянская полька»
Физкультурные занятия.	Метод релаксации – используется для расслабления детей и восстановления дыхания.	Снятие мышечной нагрузки, нормализация общего физического состояния.	Все возрастные группы.	И. Штраус. «Сказки Венского леса», П.И. Чайковский. «Апрель», А. Вивальди. «Зима», И. Штраус. «На прекрасном голубом Дунае».
ИЗО.	Развивает творческое воображение и фантазию, для создания определенного психологического и эмоционального настроения, ассоциативных связей.	Формирует эстетические чувства детей, вызывает эмоциональный отклик, повышение продуктивности творчества.	Все возрастные группы.	Русские народные мелодии, Э. Григ. «Утро», М. Мусоргский. «Рассвет на Москве-реке», К. Дебюсси. «Лунный свет», П.И. Чайковский. Вальс цветов из балета «Щелкунчик».
Художественная литература (ознакомление с поэтическими текстами, описательными рассказами.)	Для создания определенного эмоционального настроения, для более полного восприятия литературного образа.	Повышение интереса к литературным произведениям, формирование эстетических чувств.	Средняя группа. Старший дошкольный возраст.	Шопен. Ноктюрн №1,2., П.И. Чайковский «Времена года», К. Дебюсси «Лунный свет», Р. Шуман «Грезы», Д. Ласт «Одинокий пастух», К. Синдинг «Шелест весны», К. Сен- Санс «Лебедь» из сюиты «Карнавал животных», П.И. Чайковский «Танец маленьких лебедей».

Условия для музыкотерапии в дошкольном учреждении

Помещения	Процессы
Музыкально-спортивный зал	Утренняя гимнастика Музыкальные занятия Физкультурные занятия с музыкальным сопровождением Индивидуальные занятия Танцевальный кружок Праздники, развлечения Музыкально-спортивные праздники и развлечения
Групповые комнаты	Самостоятельная музыкальная и театральная деятельность в музыкальных уголках Индивидуальная работа
Территория детского сада	Праздники и развлечения Музыкальные и спортивные развлечения, праздники

Основной формой музыкальной деятельности в ДОУ являются музыкальные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и творческих способностей каждого ребёнка.

Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование на каждом занятии следующие здоровьесберегающие технологии:

Песенки-распевки

Цель распевок – подготовить голосовые связки к пению и упражнять в чистом интонировании определенных интервалов. С них рекомендовано начинать все музыкальные занятия. Несложные, добрые тексты «Здравствуй» и мелодия, состоящая из звуков мажорной гаммы, поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональный климат на занятии, подготавливают голос к пению.

Дыхательная гимнастика

Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления дошкольников. Дыхательная гимнастика для детей приучает дышать носом (что важно для профилактики респираторных заболеваний), тренирует дыхательные мышцы, улучшает вентиляцию легких, повышает насыщение крови кислородом. Кроме того, дыхательная гимнастика через

движения диафрагмы и мышцы живота осуществляет массаж внутренних органов, тренирует сердечно-сосудистую систему, повышая устойчивость к гипоксии (недостатку кислорода). Противопоказания к выполнению дыхательной гимнастики: лихорадка, тяжелое состояние ребенка и заложенность носа. Если у ребенка насморк, то сначала его нужно вылечить, а затем приступить к выполнению упражнений. Основными задачами дыхательных упражнений на музыкальных занятиях являются:

Укрепление физиологического дыхания детей (без речи).

Тренировка силы вдоха и выдоха.

Развитие продолжительности выдоха. Пение с предшествующей ему дыхательной гимнастикой оказывает на детей психотерапевтическое, оздоравливающее воздействие:

-положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и лёгочной ткани;

-способствует восстановлению центральной нервной системы;

-восстанавливает нарушенное носовое дыхание.

Артикуляционная гимнастика

На музыкальных занятиях педагогам часто приходится наблюдать, что некоторые дети неправильно произносят отдельные звуки. Это говорит о неполном развитии мышц речевого аппарата. Взрослые могут помочь каждому ребёнку справиться с этими трудностями с помощью артикуляционной гимнастики.

Основная цель артикуляционной гимнастики - выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовка к правильному произнесению фонем.

Артикуляционные гимнастики способствуют тренировке мышц речевого аппарата, ориентированию в пространстве, развивают музыкальную память, запоминание текста песен, внимание, развивают чувство ритма, учат имитации движений животных. Артикуляционная гимнастика бывает двух видов: пассивная(взрослый выполняет движения за ребёнком) и активная(ребёнок самостоятельно выполняет упражнения). Артикуляционные упражнения бывают беззвучными и с участие голоса. При отборе упражнений надо соблюдать определённую последовательность, идти от простых упражнений к более сложным. Выполнять гимнастику сидя, так как в таком положении у ребёнка прямая спина, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении. В результате этой работы у наших детей повышаются показатели уровня развития речи детей, певческих навыков, улучшаются музыкальная память, внимание.

Игровой массаж

Цель игрового массажа научить детей посредством правильного выполнения массажа благотворно влиять на внутренние органы: сердце, лёгкие, печень, кишечник, воздействуя на биологически активные точки тела. Тысячи лет назад тибетские врачеватели установили: нам приятно хлопать в ладоши, ходить босиком, так как это бессознательно посылает положительные сигналы

внутренним органам. Делая самомассаж определенной части тела, ребенок воздействует на весь организм в целом. Полная уверенность в том, что он делает что-то прекрасное, развивает у человека позитивное отношение к собственному телу. Ребенок может легко этому научиться в игре.

Пальчиковые игры

Важное место на музыкальных занятиях занимают пальчиковые игры и сказки, которые исполняются как песенки или произносятся под музыку. "Пальчиковые игры" - это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. В ходе "пальчиковых игр" ребенок, повторяя движения взрослых, достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которая не только оказывает благоприятное влияние на развитие речи, но и подготавливает ребенка к рисованию, письму. Тренировку пальцев рук начинаем с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно.

Пальчики у детей становятся более ловкими, гибкими, дети быстрее овладевают сложными упражнениями, речь детей значительно улучшается. Рекомендуются всем детям, особенно с речевыми проблемами.

Речевые игры

Что же такое «речевая игра»? Это стихи, с которыми и в которые можно играть. Известно, что речевые игры и развлечения помогают воспитывать интерес к окружающему, стимулируют познавательную активность дошкольников. Способствуя развитию мыслительной и речевой деятельности, игра снимает напряжение, обычно возникающее у детей во время занятий. У детей, увлечённых игрой, повышается способность к непроизвольному вниманию, обостряется наблюдательность, а это необходимые качества для подготовки к школе. Речевое музицирование необходимо, так как музыкальный слух развивается в тесной связи со слухом речевым. В речевых играх Т. Боровик и Т. Тютюнниковой текст дети поют или ритмично декламируют хором, соло или дуэтом.

Основой служит детский фольклор. К звучанию мы добавляем музыкальные инструменты, звучащие жесты, движение. Пластика вносит в речевое музицирование пантомимические и театральные возможности.

Физкультминутки

Физкультминутка это - кратковременное (в течение 1-2 минут) мероприятие, которое способствует укреплению организма ребёнка, повышает его работоспособность. Физкультминутка проводится, с целью активно изменить деятельность детей и этим ослабить утомление, а затем снова переключить их на продолжение занятия. Забавные стихи и смешные потешки, разнообразные упражнения, имитирующие движения их содержания, позволяют проводить интересную, содержательную и яркую физкультминутку в любой момент, как только педагог заметит, что внимание детей становится рассеянным и им надо взбодриться.

Алгоритм проведения музыкального занятия с использованием здоровьесберегающих технологий.

1. Вводная ходьба. Музыкально-ритмические движения.
2. Приветствие. Валеологическая песня-распевка для настройки на рабочий лад.
3. Слушание музыки (активное и пассивное). Физкультминутка, пальчиковая или жестовая игра.
4. Пение, песенное творчество: распевки, артикуляционная гимнастика, дыхательная гимнастика.
5. Танцы, танцевальное творчество.
6. Музыкальные игры, хороводы, речевые игры.
7. Игра на ДМИ. Творческое музицирование.
8. Прощание.

В детском саду и дома музыка необходима детям в течение всего дня. Это не значит, что она должна звучать непрерывно и громко. Музыка должна прослушиваться детьми дозированно, в зависимости от времени суток, вида деятельности, даже настроения детей:

- утром рекомендуется включать солнечную мажорную классическую музыку, добрые песни с хорошим текстом;
- для расслабления, снятия эмоционального и физического напряжения, для приятного погружения в дневной сон необходимо воспользоваться благотворным влиянием мелодичной классической и современной релаксирующей музыки, наполненной звуками природы (шелест листьев, голоса птиц, стрекотание насекомых, шум морских волн и крик дельфинов, журчание ручейка). Дети на подсознательном уровне успокаиваются, расслабляются;
- пробуждению детей после дневного сна поможет тихая, нежная, легкая, радостная музыка. Детям легче и спокойнее переходить из состояния полного покоя к активной деятельности.

Список музыкальных произведений, рекомендуемых для проведения музыкотерапии в детском саду

Музыка для встречи детей и их свободной деятельности

Классические произведения:

1. Бах И. «Прелюдия до мажор»
2. Бах И. «Шутка»
3. Брамс И. «Вальс»
4. Вивальди А. «Времена года»
5. Гайдн Й. «Серенада»
6. Кабалевский Д. «Клоуны»
7. Кабалевский Д. «Петя и Волк».
8. Лядов А. «Музыкальная табакерка»
9. Моцарт В. «Маленькая ночная серенада»
10. Моцарт В. «Турецкое рондо»
11. Мусоргский М. «Картинки с выставки»
12. Рубинштейн А. «Мелодия»
13. Свиридов Г. «Военный марш»
14. Чайковский П. «Детский альбом»
15. Чайковский П. «Времена года»
16. Чайковский П. «Щелкунчик» (отрывки из балета)
17. Шопен Ф. «Вальсы»
18. Штраус И. «Вальсы»
19. Штраус И. «Полька «Трик-трак»

Детские песни:

1. «Антошка»
2. «Бу-ра-ти-но»
3. «Будьте добры»
4. «Веселые путешественники»
5. «Все мы дели пополам»
6. «Где водятся волшебники»
7. «Да здравствует сюрприз»
8. «Если добрый ты»
9. «Колокола»
10. «Крылатые качели»
11. «Лучики надежды и добра»
12. «Настоящий друг»
13. «Песенка Бременских музыкантов»
14. «Песенка о волшебниках»
15. «Песня смелого моряка»
16. «Прекрасное далеко»
17. «Танец утят»

Музыка для пробуждения после дневного сна

Классические произведения

1. Боккерини Л. «Менуэт»
2. Григ Э. «Утро»
3. Дворжак А. «Славянский танец»
4. Лютневая музыка XVII века.
5. Лист Ф. «Утешения»
6. Мендельсон Ф. «Песни без слов»
7. Моцарт В. «Сонаты»
8. Мусоргский М. «Балет невылупившихся птенцов»
9. Мусоргский М. «Рассвет на Москва-реке»
10. Сен-Санс К. «Аквариум»
11. Чайковский П. «Вальс цветов»
12. Чайковский П. «Зимнее утро»
13. Чайковский П. «Песня жаворонка»
14. Шостакович Д. «Романс»
15. Шуман Р. «Май, милый май!»

Классические произведения

1. Альбиниони Т. «Адажио»
2. Бах И. «Ария из сюиты №3»
3. Бетховен Л. «Лунная соната»
4. Глюк К. «Мелодия»
5. Григ Э. «Песня Сольвейг»
6. Дебюсси К. «Лунный свет»
7. Колыбельные
8. Римский-Корсаков Н. «Море»
9. Свиридов Г. «Романс»
10. Сен-Санс К. «Лебедь»
11. Чайковский П. «Осенняя песнь»
12. Чайковский П. «Сентиментальный вальс»
13. Шопен Ф. «Ноктюрн соль минор»
14. Шуберт А «Аве Мария»
15. Шубери Ф. «Серенада»
16. Шуман Р. «Грезы»

РАЗДЕЛ V

**ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ
ВОСПИТАНИЕ**

В дошкольном детстве ребенок приобретает основы личностной культуры, ее базис. Одним из компонентов базиса личностной культуры является ориентировка ребенка в явлениях собственной жизни, деятельности и в себе самом. Поэтому важным звеном в работе детского сада является *валеологическое воспитание* дошкольников. Валеология наука и сфера человеческой деятельности, изучающая возможности наилучшей адаптации человека к условиям окружающей среды путем ведения здорового образа жизни. Мы обязаны воспитать потребность быть здоровым. Ребенок должен знать: зачем нужно быть здоровым, что нужно сделать для этого, как справиться с болезнью. Для решения данной проблемы необходимы валеологические занятия. Они могут проводиться один раз в неделю во всех возрастных группах, включая детей раннего возраста.

Задачи валеологического направления следующие:

- воспитать у детей сознание того, что человек часть природы и общества;
- учить выстраивать гармоничные отношения детей с живой и неживой природой;
- формировать этноздоровье;
- воспитывать у детей заботливое и бережное отношение к личному здоровью;
- вырабатывать навыки личной гигиены;
- устранять вредные привычки.

С целью решения этих задач определены следующие направления в валеологической работе дошкольного образовательного учреждения:

- Человек и здоровье.
- Природные условия здоровья.
- Социальные условия здоровья.
- Этноздоровье.
- Индивидуальное здоровье.

Каждое направление ориентируется на содержание определенного ряда тем. Программа занятий выстраивается по концентрическому принципу: содержание расширяется, конкретизируется и углубляется от группы к группе. На валеологических занятиях особое внимание следует уделять использованию игр. Их можно использовать как на занятиях, так и в самостоятельной деятельности детей.

Вопросы воспитания здорового образа жизни должны решаться в *сотрудничестве с родителями*:

- установление доверительно-делового контакта с родителями;
- повышение педагогической культуры родителей;
- пропаганда здорового образа жизни;
- изучение, внедрение, распространение передового опыта семейного воспитания.

Формы работы с родителями:

- общие родительские собрания;
- дни открытых дверей с возможностью просмотра занятий, знакомством с организацией питания, различных форм физкультурно-оздоровительной работы;
- проведение совместных мероприятий;
- организация «Семейного кафе», где создаются условия для встреч родителей, совместного обсуждения семейного опыта воспитания здорового образа жизни;
- создание библиотеки для родителей в кабинете методиста;
- проведение консультаций специалистов.

Принципы валеологического образования дошкольников:

- Системный подход - то есть воспитание осуществляется в связи с нравственным, эстетическим, психофизическим формированием уровня развития ребенка. Невозможно сохранить тело здоровым, если не совершенствовать эмоционально-волевую сферу, не работать с душой и нравственностью.
- Деятельностный подход. Валеологическая культура осваивается детьми в процессе совместной деятельности со взрослыми. Успешное решение задач валеологического воспитания возможно только при объединении усилий всех специалистов детского сада и родителей.
- Принцип «не навреди» предусматривает использование в валеологической работе только безопасных приемов оздоровления.
- Принцип гуманизма. В валеологическом воспитании признается самоценность личности ребенка. Нравственными ориентирами воспитания являются общечеловеческие ценности.
- Принцип альтруизма предусматривает потребность делиться освоенными ценностями валеологической культуры: «Научился сам - научи друга».
- Принцип меры. Для здоровья хорошо то, что в меру.

Педагогические условия для валеологического воспитания:

- компетентность педагогов в решении задач, связанных с воспитанием валеологической культуры дошкольников;
- валеологическая культура семьи;
- интеграция задач валеологического воспитания в целостный педагогический процесс детского сада;
- создание валеологической развивающей среды в ДОУ и педагогическая поддержка ребёнка в ней;
- проектирование индивидуального психолого-педагогического-медицинского сопровождения ребёнка в ходе освоения валеологической культуры

Тематическое планирование работы по валеологическому воспитанию ребёнка I младшей группы

Примечание: 1 раз в месяц проводится 1 игровое занятие и 1-2 раза в месяц планируется совместная деятельность в виде рассматривания картинок, проведения подвижных и дидактических игр, рассматривание коллажей и т.п.

Месяц	Занятия	Совместная деятельность педагога с детьми
Сентябрь	«Умоем куклу Таню»	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Правила гигиены» ➤ «Подружись с зубной щеткой» игра-подражание
Октябрь	«Я- мальчик, я- девочка»	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Девочка чумазая» дидактическая игра ➤ «Я вырасту, буду сильным» рассматривание картинок
Ноябрь	«Мои умные помощники» (для чего нужны руки, ноги)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Ручки-ножки» подвижная игра ➤ «Мы разные» (рассматривание цвета глаз, волос и тп.)
Декабрь	«Почему заболели дети» (о снеге, об одежде не по сезону)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Таня простудилась» дидактическая игра ➤ «Витамины укрепляют организм» » рассматривание картинок
Январь	«Зимние забавы» (рассматривание картины)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Одежда и здоровье» рассматривание картинок ➤ Спорт зимой» рассматривание картинок
Февраль	«Откуда берутся болезни»	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Доктор» сюжетно-ролевая игра ➤ «Осторожно-лекарство»
Март	«Как я устроен»	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Мы разные» (рассматривание друг друга: рост, величина ладошек итп)
Апрель	«Режим дня»	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Что мы делаем утром, вечером»-подвижная игра ➤ Рассматривание картинок
Май	«Если хочешь быть здоров»	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Витамины, полезные продукты и здоровый организм» ➤ «На воде, на солнце» ➤ Подвижные игры Галанова

Тематическое планирование работы по валеологическому воспитанию ребёнка II младшей группы

Примечание: 1 раз в месяц проводится 1 игровое занятие (или как часть занятия по ОБЖ) и 2 раза в месяц планируется совместная и/или самостоятельная деятельность в виде рассматривания картинок, проведение подвижных и дидактических игр, составление коллажей и т.п.

Месяц	Занятия	Совместная деятельность педагога с детьми
Сентябрь	Тема: <i>«Вот и вышел человечек...»</i> Программные задачи: Обратить внимание детей на то, где находятся руки, ноги, голова, туловище.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Осторожно лекарство» ➤ «Я расту»
Октябрь	Тема: <i>«Для чего тебе ручки и ножки?»</i> Программные задачи: Сформировать представления о назначении частей собственного тела, необходимости ухода за ним.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Девочка чумазая» ➤ «Подружись с зубной щеткой»
Ноябрь	Тема: <i>«Похож ли ты на одуванчик?»</i> Программные задачи: Дать детям знания об осанке (в процессе сравнения осанки человека со строением цветка), о способах ее укрепления. Формировать бережное отношение к здоровью, потребность в выполнении ежедневных физкультурных упражнений с раннего возраста.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Таня простудилась» ➤ «Витамины укрепляют организм»
Декабрь	Тема: <i>«Водичка, водичка, умой мое личико!»</i> Программные задачи: Дать понятие о том, почему надо дружить с водой (умываться, принимать душ). О закаливании водой (обтирание, обливание, купание).	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Откуда берутся болезни» ➤ «Правила гигиены»

Январь	<p>Тема: « <i>А если бы у нас не было... (ушей, глаз, носа, языка)</i>»</p> <p>Программные задачи: Сформировать у детей представление о значимости органов чувств.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Я самый-самый» ➤ «Для чего нужны руки, ноги»
Февраль	<p>Тема: « <i>Что тебе необходимо для жизни?</i>»</p> <p>Программные задачи: Познакомить детей с тем, что людям, как и всяким живым существам на Земле, для роста и развития необходимы воздух, вода, еда.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Мои органы чувств» ➤ «Приятного аппетита»
Март	<p>Тема: « <i>Чтобы не случилось беды...</i>»</p> <p>Программные задачи: Формировать у детей представления о полезных и ядовитых грибах, ягодах, лекарствах, о том, как поступать в определенных ситуациях, связанных с опасностью.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Режим дня» ➤ «Одежда и здоровье»
Апрель	<p>Тема: « <i>Безопасность на улице</i>»</p> <p>Программные задачи: Объяснить детям элементарные правила поведения на улице, какие опасности могут встретиться на прогулке и как их преодолеть.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Отношение к больному человеку» ➤ «Кто мы? Какие мы?»
Май	<p>Тема: « <i>Азбука здоровья</i>»</p> <p>Программные задачи: Закрепить элементарные валеологические знания и умения, полученные на занятиях и в повседневной жизни.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Витамины, полезные продукты и здоровый организм» ➤ «На воде, на солнце» ➤ Подвижные игры Галанова

Тематическое планирование работы по валеологическому воспитанию ребёнка средней группы

Примечание: 1 раз в месяц проводится 1 игровое занятие (или как часть занятия по ОБЖ) и 2 раза в месяц планируется совместная и/или самостоятельная деятельность в виде рассматривания картинок, проведение подвижных и дидактических игр, составление коллажей, разгадывания кроссвордов и т.п.

месяц	Занятия	Совместная деятельность педагога с детьми
Сентябрь	Тема: <i>«Что я знаю о себе и о сохранении своего здоровья»</i> Программные задачи: систематизировать знания детей о частях тела человека и их функциях.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Осторожно лекарство» ➤ «Я расту»
Октябрь	Тема: <i>«Я такой!»</i> Программные задачи: формировать представление детей о разных ступенях развития человека, о сходстве и различии тела, фигуры и т.д.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Девочка чумакая» ➤ «Подружись с зубной щеткой»
Ноябрь	Тема: <i>«Режим дня»</i> Программные задачи: развивать потребность в соблюдении режима дня, способствовать становлению интереса детей к правилам здоровьесберегающего поведения и развивать умение самостоятельно переносить их в игру.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Откуда берутся болезни» ➤ «Правила гигиены»
Декабрь	Тема: <i>«Почему мы двигаемся и ходим прямо?»</i> Программные задачи: формировать представления о костной системе, позвоночнике и координации движений человека, развивать представления о человеке, об особенностях строения его тела.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Таня простудилась» ➤ «Витамины укрепляют организм»
Январь	Тема: <i>«Сердце: где оно живет и как работает?»</i> Программные задачи: формировать представление о работе сердца, его расположении, строении, поддерживать желание познавать себя, учить понимать, что все люди устроены одинаково.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Я самый-самый» ➤ «Для чего нужны руки, ноги»
Февраль	Тема: <i>«Подружись с зубной щеткой»</i>	➤ «Мои органы»

	<p>Программные задачи: формировать представление о необходимости ухода за своими зубами, развивать умения самостоятельно и правильно ухаживать за своими зубами, самостоятельно.</p>	<p>чувств»</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ «Приятного аппетита» ➤ «Наши эмоции»
Март	<p>Тема: <i>«Если хочешь быть здоров!»</i></p> <p>Программные задачи: формировать представление об устройстве и функциональных возможностях человеческого организма, способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Режим дня» ➤ «Одежда и здоровье»
Апрель	<p>Тема: <i>«Личная гигиена».</i></p> <p>Программные задачи: довести до сознания детей важность соблюдения гигиенических процедур.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Отношение к больному человеку» ➤ «Кто мы? Какие мы?»
Май	<p>Тема: <i>«Витамины укрепляют организм!»</i></p> <p>Программные задачи: познакомить с понятием «витамины», обобщить знания о полезных продуктах.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Витамины, полезные продукты и здоровый организм» ➤ «На воде, на солнце» ➤ Подвижные игры Галанова

Тематическое планирование работы по валеологическому воспитанию ребёнка старшей группы

Примечание: 1 раз в месяц проводится 1 игровое занятие (или как часть занятия по ОБЖ) и 2 раза в месяц планируется совместная и/или самостоятельная деятельность в виде рассматривания картинок, проведения подвижных и дидактических игр, составление коллажей, разгадывания кроссвордов и т.п.

месяц	занятия	Совместная деятельность педагога с детьми
Сентябрь	Тема: <i>«Почему я - это я?»</i> Программные задачи: Помочь ребенку сделать сознательный выбор чисто человеческого образа жизни, найти признаки, по которым человек отличается от своих «братьев меньших», осознать свою принадлежность к определенному полу.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Мои чувства и эмоции ➤ «Мы разные» (рассматривание цвета глаз, волос и тп.)
Октябрь	Тема: <i>«Я самый - самый!»</i> Программные задачи: Обращение ребенка к своей внешности,, в которой значительное место принадлежит лицу (мимика, эмоции). Осознание своей неповторимости.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Режим дня» ➤ «Кто мы? Какие мы?»
Ноябрь	Тема: <i>«Можно ли определить настроение у человека?»</i> Программные задачи: Расширить знания детей в сфере человеческих чувств, эмоций. Привлечь внимание к различным душевным состояниям окружающих людей. Воспитывать умение реагировать на состояние собеседника при общении.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Что такое страх» ➤ «Я самый- самый»
Декабрь	Тема: <i>«Наши помощники». «Зрение и его значение в жизни человека»</i> Программные задачи: Закрепить знания у детей о пяти органах чувств: зрение, слух, осязание, обоняние, вкус (назначение, бережное отношение, способы ухода за	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Закаливание»(профилактика заболеваний лор-органов) ➤ «Как мы дышим и зачем»

	<p>ними).</p> <p>Остановиться более подробно на важном для человека органе – глазах.</p>	
Январь	<p>Тема: «<i>Сердце, тебе не хочется покоя...</i>»</p> <p>Программные задачи: Дать детям о том, что сердце – мускул, для чего и почему он бьется.</p> <p>Закрепить понятие о том, что полезно и вредно для работы сердечной мышцы.</p> <p>Воспитывать стремление к здоровому образу жизни, сохранить свое сердце «ЗОЛОТЫМ»</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Сохрани своё здоровье и здоровье окружающих» ➤ «Профилактика заболеваний»
Февраль	<p>Тема: «<i>Хотите иметь красивую осанку?</i>»</p> <p>Программные задачи: Закрепить знания детей о функциях позвоночника, мышц.</p> <p>Важность укрепления костной системы.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Чтобы зубы были крепкими» ➤ «Дурные привычки»
Март	<p>Тема: «<i>Микробы - наши враги</i>»</p> <p>Программные задачи: Обобщить знания детей о микробах. Дать новые знания о вирусах.</p> <p>Как от них уберечься?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Лекарства друзья и враги» ➤ «Кто лечит нам зубы»
Апрель	<p>Тема: «<i>Можешь ли ты быть «скорой помощью»?</i>»</p> <p>Программные задачи: Научить детей оказывать первую помощь при отравлении пищей, ядовитыми веществами и лекарствами, при попадании соринки в глаза, уши.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Если хочешь быть здоров»- коллаж ➤ «Одежда и здоровье»
Май	<p>Тема: «<i>Букварь здоровья</i>»</p> <p>Программные задачи: Выявить знания, умения, навыки по валеологии, закрепить их в практической деятельности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Мои умные помощники»» ➤ Подвижные игры Галанова

Тематическое планирование работы по валеологическому воспитанию ребёнка подготовительной группы

Примечание: 1 раз в месяц проводится 1 игровое занятие (или как часть занятия по ОБЖ) и 2 раза в месяц планируется совместная и/или самостоятельная деятельность в виде рассматривания картинок. Проведения подвижных и дидактических игр, составление коллажей. Разгадывания кроссвордов и т.п.

месяц	занятия	Совместная деятельность педагога с детьми
Сентябрь	«Как устроено тело человека»	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Руки, ноги- мои помощники» ➤ «Кто мы ? Какие мы»
Октябрь	«Чтобы зубы были крепкими»	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Приятного аппетита» ➤ «Кто лечит нам зубы»
Ноябрь	«Красивая осанка»	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Осанка- красивая спина» ➤ «Сохрани своё здоровье сам»
Декабрь	«Откуда берутся болезни»	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Закаливание» ➤ «Дурные привычки»
Январь	«Я и моё настроение»	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Что такое страх» ➤ «Я самый- самый»
Февраль	«Почему я вижу»	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Органы чувств человека» ➤ «Сохрани своё здоровье и здоровье окружающих»
Март	«Об удивительных превращениях пищи»	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Витамины укрепляют организм» ➤ «Если случилась беда»
Апрель	«С врачами надо дружить»	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Если хочешь быть здоров» ➤ «Осторожно – лекарство»
Май	«Спорт – это здоровье»	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Самомассаж» ➤ «Режим дня» ➤ Подвижные игры Галанова

Перечень детской художественной литературы по валеологическому воспитанию дошкольников

Направление	Перечень литературы	Источник
<p>ЧТО Я ЗНАЮ О СЕБЕ</p>	<p>-Основа Т. Ужасная неприятность» -Основа Т. Что может быть» -стих. -Шварцбах Е. «Господин доктор» -Благинина Е. «Обедать» -«Знай своё тело», «Микробы и мыло» - Сеф Р. «Таракан», , «Совет», «Ещё одно эхо»</p>	<p>-«Светлячок».Чтение для малышей, Курск, 1997. Благинина Е. «Наша Маша рано встала Шукшина С. «Я и моё тело» М., 2004</p>
<p>КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ НАВЫКИ</p>	<p>Тувим Ю. «Письмо ко всем детям по одному очень важному делу» Капутикян С. Куп-куп», «И меня» Чуковский К. «Мойдодыр», «Федорино горе» Александрова З. «Купание» Хармс Д. Иван Иваныч самовар» Барто А. «Девочка чумазая», «Купание» Потешки«Водичка-водичка» и др.</p>	<p>Гербова «Книга для чтения в детском саду и дома: 5-7 лет, М., 2005 Капутикян С «Первый шаг» М., 1984 Чуковский К. «У меня зазвонил телефон» Александрова З. «Мой мишка» М., 05г Хармс Д «Стихи для малышей» Барто А. Стихи Гербова «Книга для чтения в детском саду и дома: 3-4 лет, М., 2005</p>
<p>ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ</p>	<p>Михалков С. «Грипп», «Про мимозу», «Про девочку, которая плохо кушала», «Про девочку. Которая сама себя вылечила», «Чудесные таблетки», «Травма» Крылов А. «Как лечили петуха» Синявский П. «Зелёная аптека» Маяковский В. «Что такое хорошо и что такое плохо» «Чудесные таблетки» Милн А. «Воспаление хитрости» «Ковалёв И. «Мокрый снег» Багрян Е. «Маленький спортсмен»</p>	<p>Михалков С «Любимые стихи» М., 1997г. Крылов А. «Как лечили петуха» М., 2004 Синявский П «Стихи для малышей» Маяковский В Стихи. М., 2003 Тихомирова Л. «Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет» Ярославль 2003</p>

Критерии оценки валеологической культуры дошкольника

Валеологически культурный ребенок 3-4 лет.

Поведение ребенка данного возраста характеризуется тем, что он проявляет интерес к правилам здоровьесберегающего поведения и безопасного поведения. С удовольствием выполняет простейшие умения и навыки гигиенической и двигательной культуры, радостно и доброжелательно вступает со сверстниками и взрослыми в общение, с интересом изучает себя, положительно настроен на выполнение элементарных трудовых процессов, радуется самостоятельным и совместным действиям и их результату (чистые руки, хорошее настроение, красивая ходьба, убранные игрушки в группе, одежда сложена аккуратно, я молодец и т.д.) испытывает удовлетворение от одобрительных оценок взрослого, стремясь самостоятельно повторить положительное действие.

Ребенок 3-4 годов жизни:

- имеет представление о человеке (себе, сверстнике и взрослом), об особенностях внешнего вида, половых различиях, ярких эмоциональных состояниях, добрых поступках людей, семье, родственных отношениях;
- знает процессы умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения;
- знает атрибуты и основные действия, сопровождающие эти процессы;
- знает доступный ему предметный мир и назначение предметов, правила их безопасного использования;
- знает элементарные двигательные упражнения;
- знает разные способы конструктивного взаимодействия со сверстниками и взрослыми в определенных условиях (игры, труда, бытовой деятельности);
- знает, как позвать взрослого на помощь в соответствующих ситуациях.

Ребенок 3-4 годов жизни умеет:

- назвать свое имя, говорить о себе от первого лица;
- выражать свои потребности и интересы в речи;
- правильно совершать процессы умывания, мытья рук при незначительном участии взрослого;
- элементарно ухаживать за внешним видом, пользоваться носовым платком;
- элементарно помочь в организации процесса питания;
- одеваться и раздеваться при участии взрослого, стремясь к самостоятельным действиям;
- ухаживать за своими вещами и игрушками при помощи взрослого;
- радоваться совместным действиям со сверстниками и общему результату;
- выражать симпатию и проявлять сочувствие сверстникам;
- переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения при участии взрослого;
- в опасных сложных ситуациях позвать на помощь взрослого.

Валеологически культурный ребенок пятого года жизни

Отношение ребенка данного возраста характеризуется тем, что интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения становится все более устойчивым, валеологическая компетентность все больше проявляется в самостоятельной деятельности. Дошкольник с удовольствием выполняет простейшие умения и навыки гигиенической и двигательной культуры, радостно и доброжелательно общается со сверстниками и взрослыми в повседневной жизни, осознает себя, свои желания и потребности, направлен на выполнение элементарных трудовых процессов, радуется самостоятельным и совместным действиям, их результату.

Ребенок пятого года жизни:

➤ имеет устойчивые представления о человеке (себе, сверстнике, взрослом), внешнем виде, половых различиях, о ярких эмоциональных состояниях, о добрых поступках людей, о семье, о родственниках, об особенностях своего здоровья;

➤ знает правила культурного поведения в обществе;

➤ знает алгоритм процессов умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения;

➤ знает атрибуты и основные действия, сопровождающие эти процессы;

➤ знает доступный ему предметный мир, назначение предметов, правила их безопасного использования в жизни и бережного отношения к ним;

➤ знает элементарные двигательные упражнения;

➤ знает разные способы конструктивного взаимодействия со сверстниками и взрослыми в определенных условиях (игры, труда, бытовой деятельности), правила элементарной помощи;

➤ знает безопасные и опасные ситуации, а также как себя вести в случае их возникновения;

➤ знает, как позвать взрослого на помощь в соответствующих обстоятельствах.

Ребенок пятого года жизни умеет:

➤ назвать свое имя и имена сверстников;

➤ элементарно охарактеризовать свое самочувствие;

➤ привлечь внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания;

➤ культурно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;

➤ культурно и свободно выражать свои потребности и интересы, организуя деятельность детей при участии взрослого;

➤ самостоятельно правильно совершать процессы умывания, мытья рук, помогать в осуществлении этих процессов сверстникам, младшим детям;

➤ элементарно ухаживать за своим внешним видом и видом других детей;

➤ помочь взрослому в организации процесса питания, адекватно откликаясь на его просьбы;

➤ самостоятельно есть, соблюдая культуру поведения за столом;

- самостоятельно одеваться и раздеваться, стремясь помочь сверстникам и младшим детям;
- элементарно ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования) и игрушками, проявляя самостоятельность;
- самостоятельно выполнять простейшие физические упражнения, участвовать в подвижных играх;
- радоваться совместным действиям и играм со сверстниками и общему результату;
- решать проблемные игровые ситуации, связанные с охраной здоровья;
- выражать симпатию и проявлять сочувствие сверстникам, оказывать элементарную поддержку и помощь;
- самостоятельно переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения;
- умеет предупредить, избежать опасные для здоровья ситуации;
- в опасных ситуациях обратиться за помощью взрослого, привлечь его внимание;
- выполнять инструкции взрослого человека в определенных обстоятельствах.

Валеологически культурный ребенок старшего дошкольного возраста.

Прежде всего, это ребенок, у которого устойчиво сформированы ценности здоровья и человеческой жизни, который мотивирован к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих его людей, общества в целом. Это ребенок, который знает свои возможности и верит в собственные силы, имеет представления о себе, своей самооценности, ощущает себя субъектом здоровья и здоровой жизни. Это ребенок, который бережно, уважительно и заботливо относится к близким людям, своим родственникам, сверстникам и взрослым, предметному миру. Ребенок, осознающий и разделяющий нравственные эталоны жизнедеятельности (гуманность, доброту, заботу, понимание, уважение, честность, справедливость, трудолюбие и др.) Это ребенок, который имеет представления о том, что такое здоровье, и знает, как одержать, укрепить и сохранить его. А именно знает:

- о внешних и внутренних особенностях строения человека;
- о правилах здоровья: режим дня, питание, сон, прогулка, культурно-гигиенические умения и навыки, навыки самообслуживания, занятия физкультурой и профилактика болезней;
- о поведении, сохраняющим и укрепляющим здоровье;
- о безопасном поведении в быту, на улице, на природе, в обществе;
- о полезных и вредных привычках;
- о поведении заболевшего и болеющего человека;
- о здоровом взаимодействии со сверстниками и взрослыми.

Валеологически культурный ребенок старшего дошкольного возраста - это ребенок, который умеет самостоятельно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

А именно:

- умеет обслужить себя и владеет полезными привычками, элементарными навыками личной гигиены (например, вымыть руки, умыться, почистить зубы, ополоснуть их после еды, обтираться (с помощью взрослого), вымыть уши, причесать волосы и т.д.);
- умеет определить состояние своего здоровья (здоров он или болен), а также состояние здоровья окружающих;
- умеет назвать и показать, что именно у него болит, какая часть тела, и какой орган;
- умеет правильно питаться, различает полезные и вредные для здоровья продукты питания, разумно употребляет их, умеет принимать витамины (при помощи взрослого);
- владеет культурой приема пищи (сидит спокойно, аккуратно пережевывает
- пищу, не торопится, не говорит с набитым ртом, правильно пользуется вилок и ножом, пользуется салфеткой и т.д.);
- умеет выполнять дыхательную гимнастику и гимнастику для глаз;
- умеет выполнять физические упражнения, укрепляющие мышцы, осанку, опорно-двигательный аппарат, умеет делать зарядку;
- выполняет правила безопасного поведения в подвижных играх, в спортивном уголке группы;
- умеет пользоваться опасными бытовыми предметами: ножницами, иголками и пр. (под присмотром взрослого);
- умеет пользоваться бытовыми электроприборами (магнитофон, телевизор, компьютер, пылесос, утюг и др.) под присмотром или с помощью взрослого;
- обращается за помощью к взрослому в использовании пожароопасных предметов;
- умеет одеваться в соответствии с погодой, не переохлаждаясь и не утепляясь чрезмерно;
- умеет правильно одеваться на прогулки ;
- умеет различать съедобные и несъедобные грибы, ягоды, травы, правильно ведет себя в лесу;
- проявляет осторожность при обращении с незнакомыми животными;
- умеет соблюдать правила дорожного движения;
- умеет вести себя в транспорте в соответствии с правилами перевозки;
- умеет держаться на воде, плавать, правильно ведет себя на воде;
- умеет правильно вести себя на солнце;
- умеет культурно вести себя в общественных местах в соответствии с обстоятельствами (в детском саду, гостях, театре, магазине, парикмахерской и др.);
- умеет вступать в контакт со сверстниками, взрослыми в разных ситуациях взаимодействия;
- умеет быть вежливым во взаимодействии со сверстниками и взрослыми (здороваться, прощаться, обращаться, извиняться и т.д.);

- умеет организовать самостоятельную деятельность с детьми в детском саду и на улице, соблюдая правила безопасного поведения;
- учитывает настроение и эмоциональное состояние партнеров по совместной деятельности;
- умеет правильно культурно выражать свои эмоции и чувства;
- умеет действовать, осуществляет выбор стратегии поведения с позиции сохранения здоровья и человеческой жизни.

Задачи разумного поведения в непредвиденных ситуациях:

- умеет позвать на помощь, обратиться за помощью к взрослому;
- умеет объяснить, какую травму получил, что поранил, ушиб, где болит;
- старается вести себя сдержанно и спокойно;
- умеет объяснить, где он живет, как он живет, как зовут родителей и как с ними связаться (знает адрес и телефон);
- умеет элементарно обезопасить себя от контакта с незнакомым человеком на улице;
- знает, как вести себя при встрече с незнакомым животным, в случае его атаки.

Задачи оказания элементарной медицинской, психологической самозащиты и помощи:

- умеет наблюдать за своим поведением и поведением других людей;
- умеет сочувствовать, сопереживать, поддержать, может пожалеть, успокоить;
- умеет принимать помощь и сочувствие;
- умеет объяснить ребенку или взрослому, что нужно сделать в случае травмы (алгоритм действий);
- готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть глаза, промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью);
- умеет разрешать конфликты между детьми, старается не провоцировать их сам;
- помогает детям разобраться в причинах обиды, старается разобраться сам в причинах собственных обид;
- умеет пожалеть расстроенного ребенка, старается отвлечь его от переживаний, развеселить, увлечь игрой;
- привлекает внимание взрослого к сложной ситуации, требует от него помощи.

РАЗДЕЛ VI

**ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ
БЛАГОПОЛУЧИЕ**

Эмоциональное благополучие ребенка - это показатель оптимальности его психического развития и психологического здоровья. Именно эмоциональное благополучие является важным условием для определения успешности развития дошкольника. Эмоциональное благополучие есть устойчивое эмоционально-положительное самочувствие ребенка в дошкольном учреждении и вне его, основой которого является удовлетворение его возрастных социальных потребностей. Важным является и переживание положительных эмоций, которое способствует яркому восприятию окружающего мира, улучшает процесс запоминания.

Признаки здорового эмоционального состояния детей:

От полутора до двух лет

- все чаще играет и ведет себя «понарошку», в том числе изображая эмоциональные реакции; начинает использовать для выражения чувств арсенал определенных жестов и интонаций;
- время от времени, в состоянии огорчения или замешательства, ищет спокойствия и уединения;
- развивает все большую способность распознавать эмоциональные состояния других людей (особенно родителей);
- начинает все более подходящим образом и конструктивно реагировать на разные эмоциональные состояния других (особенно родителей);
- разрабатывает вместе с родителями репертуар способов или «кодов» для передачи эмоций и чувств.

От двух до трех лет

- развивает способность «закатывать» вспышки гнева и успокаиваться после них;
- все больше ведет себя так, чтобы проверить настроение и получить эмоциональный ответ других людей;
- проявляет все больше воображения в игре и переживаниях;
- пытается выражать свои чувства с помощью слов;
- начинает беспокоиться о том, что могут произойти неприятные события;
- ищет подтверждения благополучия своего и своих близких.

От трех до четырех лет

- все больше упражняется в управлении эмоциями;
- пытается манипулировать эмоциями других (особенно сверстников);
- проявляет интерес к своей половой принадлежности, что находит отражение в эмоциональном самовыражении;
- проявляет больше привязанности к родителю противоположного пола, что может приводить к некоторой соревновательности и противоречиям в отношениях с родителем того же пола;
- стремится к пониманию и обсуждению эмоций;
- начинает проявлять заметный эмоциональный отклик (положительный или отрицательный) на сны.

От четырех до шести лет

- ищет конструктивный выход эмоциональному напряжению в спокойной и осмысленной форме (например, рисование или игра);
- начинает высказывать суждения о причинах и проявлениях эмоций;
- становится все более самостоятельным в плане получения удовлетворения и разрешения эмоциональных затруднений;
- проявляет все большее сочувствие и интерес к другим людям (особенно сверстникам);
- ищет и признает справедливость в эмоциональных конфликтах.

От шести до семи лет

- склонен проявлять крайние формы эмоционального ответа, например, неудержимый восторг вместо спокойной радости или истерический плач вместо просто грусти;
- очень восприимчив к эмоциональным травмам;
- может проявлять опасения перед посещением школы и испытывать в связи с этим отношение родителей к себе;
- формирует многочисленные, относительно поверхностные и кратковременные взаимоотношения со сверстниками;
- начинает включаться в «сексуальные игры» со сверстниками, чтобы удовлетворить любопытство, связанное с гениталиями;
- чаще вступает в конфликты с братом или сестрой;
- может прибегать к лжи и воровству как форме противодействия и непослушания.

Симптомы эмоциональных проблем:

От одного года до двух лет

- склонность к уединению;
- избыточное качание и позирование;
- отсутствие видимой тревоги при разлуке с родителями;
- чрезмерная отвлекаемость;
- частая раздражительность, не поддающаяся успокоению (помимо периодических вспышек гнева);
- лунатизм.

От двух до трех лет

- постоянная пугливость;
- неудачные попытки заговорить;
- неспособность сосредоточенно играть с чем-либо в течение десяти минут;
- напряженные и длительные конфликты с братьями и/или сестрами; избыточная активность;
- повышенная гневливость и агрессивность;
- медленное восстановление после вспышек гнева;
- тяжелая и длительная реакция на разлуку с родителями.

От трех лет до шести лет

- частые случаи самонаказания и нанесения себе травм;
- частые и тяжелые конфликты с другими детьми;
- постоянное уединение, избегание контактов с другими детьми;
- общая неспособность следовать правилам и указаниям;

- нежелание разговаривать и договариваться;
- внезапные, заметные и продолжительные периоды снижения общей уверенности в себе, невнимания или утраты интереса к окружающему;
- постоянная меланхолия.

Причины, нарушающие эмоциональное благополучие ребенка:

- нарушение режима дня;
- несогласованность требований к ребенку;
- желание родителей научить своего ребенка знаниям, которые не соответствуют его возрасту;
- избыток информации;
- неблагоприятное состояние в семье;
- желание родителей быть с ребенком в местах массового скопления людей. Это означает то, что для современного ребенка стрессовой ситуацией становится все то, что является обыденной жизнью для взрослого человека. Все это не проходит бесследно и у детей появляются такие «взрослые» болезни, как бессонница, язва, колит, мигрень;
- чрезмерная строгость родителей или взрослых, наказание, боязнь ребенка сделать что-то не так.

Создание благоприятной эмоциональной обстановки в детском коллективе.

Обеспечивается через использование форм работы, а также применение методов и приемов, направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений у детей:

- диагностика эмоционального благополучия детей через наблюдение, анализ продуктивных видов деятельности детей;
- индивидуальные консультации воспитателя с родителями;
- индивидуальные беседы воспитателя с воспитанниками;
- обеспечение спокойной обстановки в групповом помещении (избегать чрезмерно громкой речи, оперативно реагировать на конфликтные ситуации между детьми);
- подвижные, сюжетно-ролевые игры, драматизации;
- обеспечение условий для полноценного дневного сна (режим проветривания, создания спокойной обстановки, соблюдение «ритуалов» подготовки ко сну);
- организация «уголков психологической разгрузки» (зон уединения детей) в группах;
- создание ситуации успеха для каждого ребенка на занятиях и в свободной деятельности;
- формирование культуры общения детей;
- проведение досугов, развлечений, праздников (совместных на возрастных параллелях, с родителями);
- рациональное применение «музыкотерапии» (используется при необходимости на занятиях, при выполнении релаксационных упражнений, при укладывании детей на дневной сон и их пробуждении и др.).

Профилактика эмоционального благополучия детей ДОО осуществляется в двух основных направлениях.

- обеспечение более благоприятного течения периода адаптации вновь прибывших детей,
- создание благоприятной эмоциональной обстановки в детском коллективе.

Алгоритм эмоционального благополучия детей в дошкольном учреждении:

- Комфортная организация режимных моментов.
- Система профилактических средств физического воспитания: массаж, водные процедуры, специальные оздоровительные игры, повышающие эмоциональное состояние.
- Аромо и фитотерапия (подбор специальных растений и цветовое решение интерьера), способствующая снятию напряжения.
- Работа с природным материалом - глиной, песком, водой.
- Музыкальная терапия.
- Контроль и регулирование не только психоэмоциональных, но и физических нагрузок.
- Предоставление максимально возможной самостоятельности и свободы.
- Контроль самочувствия и настроения детей, а также их своевременная коррекция.
- Развитие предметно-развивающей среды всего учреждения, расширение возможности контактов ребенка с другими детьми и взрослыми.

Деятельность педагога направленная на развитие благополучной эмоциональной сферы:

1. Актуализация положительных эмоциональных состояний:

- чувство удовлетворения от интеллектуальной или другой деятельности, познавательной потребности;
- удовлетворение мотивации достижения, радость успеха, открытия чего-то нового;
- предвкушение ожидания интересной работы, задания, общения, игры
- бодрое настроение и др.

2. Создание условий для развития положительных эмоциональных состояний:

- акцентирование внимания участников учебного процесса на их эмоциональном опыте (овладение педагогом умениями управлять собственными эмоциональными состояниями и обеспечения положительной эмоциональной основы учебного процесса);
- применение различных эмоционально насыщенных педагогических средств, обеспечивающих провоцирование положительных эмоциональных переживаний в учебной деятельности (подбадривание, юмор, поощрение, ситуации успеха и др.).

3. Нейтрализация негативных состояний (неуверенность в своих силах, повышенная тревожность, негодование, обида, зависть, страх и т. д.).

4. Совершенствование эмоциональной сферы (развитие всех ее составляющих: гармоничное развитие различных чувств и эмоций, формирование адекватной самооценки, развитие умений понимать эмоциональные собственные состояния и

причины, их порождающие, преодоление излишней эмоциональной напряженности и повышенной тревожности).

Для обеспечения в группе эмоционального благополучия педагог должен:

- общаться с детьми доброжелательно, без обвинений и угроз;
- внимательно выслушивать детей, показывать, что понимает их чувства, помогать делиться своими переживаниями и мыслями;
- помогать детям обнаружить конструктивные варианты поведения;
- создавать ситуации, в которых дети при помощи разных культурных средств (игра, рисунок, движение и т. д.) могут выразить свое отношение к личностно-значимым для них событиям и явлениям, в том числе происходящим в детском саду;
- обеспечивать в течение дня чередование ситуаций, в которых дети играют вместе и могут при желании побыть в одиночестве или в небольшой группе детей.

Формы организации работы по эмоциональному благополучию детей:

- игровая терапия;
- психогимнастика;
- сказкотерапия;
- песочная терапия.

Игровая терапия

Игровая терапия - это метод коррекции эмоциональных и поведенческих расстройств у детей, в основу которого положен свойственный ребенку способ взаимодействия с окружающим миром - игра. Она позволяет заранее предупредить или справиться с проблемами, возникшими в эмоциональной сфере и поведении ребенка, а также провести коррекцию отдельных черт его характера.

Цель игровой терапии - не менять ребенка и не переделывать его, не учить его каким-то специальным поведенческим навыкам, а дать возможность «прожить» в игре волнующие его ситуации при полном внимании и сопереживании взрослого.

Игровая терапия включает в себя различные виды игр: сюжетно-ролевые, режиссерские, подвижные, игры-драматизации. Именно в игре заложен основной потенциал возможностей творческого развития ребенка, освобождения от негативных эмоций. В совместных играх дети учатся взаимодействовать, сотрудничать. В играх-драматизациях, сюжетно-ролевых и режиссерских играх с целью освобождения детей от травмирующих их страхов обыгрываются ситуации, которые в реальной жизни вызвали бы страх.

Игры можно проводить в любое свободное время как индивидуально, так и с подгруппой детей, но при этом необходимо придерживаться определенных правил.

Основные правила игровой терапии:

Педагог должен:

- развивать теплые, дружеские отношения с ребенком, принимая его таким, какой он есть;
- осознавать чувства, выражаемые ребенком, и отражать их так, чтобы дошкольник понимал свое поведение;
- сохранять глубокое уважение к способности ребенка решать свои собственные проблемы;
- следовать правилу: ребенок - ведущий, педагог следует за ним;
- устанавливать только те ограничения, которые необходимы для закрепления эффектов игротерапии в реальной жизни;
- не пытаться ускорить ход коррекционной помощи, это постепенный процесс, и педагог должен осознавать это.

Успешное формирование игры зависит от того, какие условия созданы для этого:

- организация богатой предметно-игровой среды в группе (достаточное количество игр, игрового материала, пособий и т.д. по количеству детей) с учетом половых, индивидуальных и возрастных особенностей детей;
- достаточно времени для организации игровой деятельности в воспитательно-образовательном процессе;
- достаточно места для организации различных видов игр;

- игры, игрушки, пособия находятся в доступном для детей месте (на уровне роста детей);
- свободный выбор детьми любого вида игр.

Метод игровой терапии предполагает как индивидуальную игру ребенка, так и ролевые игры в детской группе, когда перед игрой распределяются роли среди детей.

Ведущий игровой терапии должен:

- Наблюдать за процессом игры: как играет ребенок, как подходит к игровому материалу, что выбирает, чего избегает? Каков основной стиль его поведения? Трудно ли ему переключиться? Хорошо или плохо организовано его поведение? Каков основной сюжет его игры?
- Анализировать содержание игры: темы одиночества, агрессии; много ли несчастных случаев происходит?
- Оценивать навыки общения ребенка: чувствуется ли контакт с ребенком, пока он занят игрой? Вовлечен ли ребенок в игру или он не в состоянии во что-либо вовлечься?
- Осуществлять контакт с ребенком по ходу игры. Если в игре повторяются одни и те же ситуации, можно задать вопросы, касающиеся реальной жизни ребенка: «А дома ты любишь все расставлять по местам?»
- Привлекать внимание ребенка к эмоциям, которые владеют им по ходу игры: «Мне кажется, что эта кукла-папа очень недовольна своим сыном».
- Возвращать ребенка к ситуациям его жизни: «А ты когда-нибудь дрался, как эти два солдата?»
- Не прерывать течения игры – дождаться естественной паузы.

Используя игротерапию в образовательном процессе, взрослому необходимо обладать эмпатией, доброжелательностью, уметь осуществлять эмоциональную поддержку, создавать радостную обстановку, поощрения любой выдумки и фантазии ребенка. Только в этом случае игра будет полезна для развития ребенка и создания положительной атмосферы сотрудничества со взрослым.

Сначала используются как отдельные игровые моменты. Игровые моменты очень важны в педагогическом процессе, особенно в период адаптации детей в детском учреждении. Начиная с двух - трех лет их основная задача - это формирование эмоционального контакта, доверия детей к воспитателю, умения видеть в воспитателе доброго, всегда готового прийти на помощь человека (как мама), интересного партнера в игре. Первые игровые ситуации должны быть фронтальными, чтобы ни один ребенок не чувствовал себя обделенным вниманием. Это игры типа «Хоровод», «Догонялки» и «Выдувание мыльных пузырей».

Комплексное использование игротерапии разной целевой направленности помогает подготовить ребенка к школе. С точки зрения формирования мотивационной и эмоционально-волевой готовности к школе, каждая игровая ситуация общения дошкольника со взрослыми, с другими детьми является для ребенка «школой сотрудничества», в которой он учится и радоваться успеху сверстника, и спокойно переносить свои неудачи; регулировать свое поведение в соответствии с социальными требованиями, одинаково успешно организовывать

подгрупповые и групповые формы сотрудничества. Проблемы формирования интеллектуальной готовности к школе решают игры, направленные на развитие психических процессов, а также специальные игры, которые развивают помогают социализироваться ребенку в общество.

Если с детьми занимаются игровой терапией систематически, то они приобретают способность управлять своим поведением, легче переносить запреты, становятся более гибкими в общении и менее застенчивыми, легче вступают в сотрудничество, более «пристойно» выражают гнев, избавляются от страха. В их игровой деятельности начинают преобладать сюжетно-ролевые игры с отображением отношений людей.

Психогимнастика

Психогимнастика - это специальные этюды, упражнения, игры, направленные на развитие эмоционально-личностной сферы детей.

ЦЕЛИ ПСИХОГИМНАСТИКИ:

- выразительное изображение отдельных эмоциональных состояний, связанных с переживанием телесного и психического удовольствия и недовольства. (радость, удивление, интерес, гнев, отвращение, презрение, страх и др.) и некоторых эмоционально окрашенных чувств (гордость, застенчивость, уверенность и др.); дети знакомятся с элементами выразительных движений: мимикой, жестом, позой, походкой;
- выразительное изображение черт, порождаемых социальной средой (жадность, доброта, честность и т.п.), их моральная оценка (закрепление и расширение уже полученных ранее сведений, относящихся к их социальной компетентности);
- гармонизация личности ребенка;
- коррекция настроения и отдельных черт характера ребенка, тренинг моделирования стандартных ситуаций;
- снятие психоэмоционального напряжения.

Все занятия, упражнения психогимнастики проводятся только на воображаемом материале, поэтому использование реальных атрибутов крайне нецелесообразно, так как отвлекает внимание детей, превращает психогимнастику в игру, которая лишь должна лежать в ее основе.

Проведение психогимнастики под силу каждому воспитателю и позволит поставить учебно-воспитательный процесс в детском саду на глубинную психологическую основу, органично соединить формирующее влияние взрослого на ребенка с учетом его природных наклонностей и способностей.

Педагогам необходимо творчески подходить к планированию и проведению психогимнастики с детьми - ориентироваться на индивидуальные особенности детей, прибегать к импровизации, не бояться отойти от плана, если этого требует ситуация. Позиция педагога на занятиях должна быть исключительно партнерской. Дети должны чувствовать себя свободно, не замечать оценочного отношения к ним воспитателя, тем более негативного. Обстановка раскованности, естественности, спонтанности при добровольной внутренней дисциплине - вот тот идеал, к которому следует стремиться каждому.

Для создания теплой дружеской атмосферы в группе детей можно использовать **психологические речевые настройки**. Основная их цель - формирование позитивного настроения, доброжелательного отношения детей друг к другу и к педагогу. Лучше всего проводить речевые настройки после утреннего приема детей. Педагог с детьми встают в круг и держатся за руки. Педагог, обращаясь к детям, говорит, что он очень рад видеть всех и сегодняшний день принесет им много интересного и т.д. Слова могут быть различными, но суть должна остаться той же: они должны показывать детям, что их рады видеть, настраивать на доброжелательные отношения со взрослым и сверстниками.

Релаксация снимает психоэмоциональное напряжение детей, психическое и физическое утомление и проводится следующим образом. Дети ложатся на коврики на спину, руки вытягивают вдоль туловища, ноги выпрямляют, слегка раздвигают. Педагог включает музыку и проговаривает текст, способствующий более глубокому и активному расслаблению детей. В тексте даются различные позитивные установки: «Вам хорошо, спокойно, тепло, приятно. Когда вы встанете, вы будете здоровы, веселы, полны сил и т.д.». На начальном этапе для детей с повышенным мышечным тонусом необходим тактильный контакт (прикосновения, поглаживания, сгибание и разгибание рук в локтевом и ног в коленном суставах; повторить 4-6 раз).

Возможна дополнительная мотивационная поддержка. Например, педагог говорит, что медвежонок посмотрит, как они будут отдыхать, подойдет и погладит тех, кто будет делать это правильно; («медвежонок» должен обязательно подойти ко всем детям). По окончании релаксации дети медленно садятся, затем встают и выполняют 3-4 упражнения с соблюдением ритма дыхания. Например: руки поднимают ладонями вверх - вдох, наклоняют туловище вперед, опускают руки - выдох. Продолжительность релаксации - от 2 до 7 минут.

У детей первой и второй младших групп релаксация - это импровизированный сон с какой-либо игрушкой. К детям в гости приходит зайка, мишка или любой другой персонаж, играет или говорит с детьми и предлагает им немного отдохнуть. Дети ложатся на коврики на спину, звучит колыбельная. Педагог говорит детям, что они не должны вставать, пока играет музыка и спит мишка, а то они его разбудят. Педагог подходит поочередно к детям, гладит мишку, ребенка и говорит, например: «Мишка спит и Маша спит». После «сна» выполняется спокойный подъем и 2-3 упражнения на дыхание: «Подуйте на мишку, а то ему стало жарко во сне». Мишка прощается и уходит. Продолжительность релаксации - от 1 до 3 минут.

Время для релаксации в течение дня определяет педагог. Ее можно проводить перед завтраком, перед занятиями, в перерыве или после занятий, после дневной прогулки, перед сном, перед вечерней прогулкой и др.

Цель саморегуляции - снять физическое и психическое напряжение, способствовать формированию у детей навыка саморегуляции, умению осознавать и контролировать свои эмоции и действия. Детям в игровой форме предлагается выполнить упражнение. Старшим детям можно сказать, что необходимо научиться управлять собой. Дети располагаются произвольно (стоя, сидя) в зависимости от упражнения. Педагог дает название упражнению, рассказывает и показывает, как оно выполняется. Дети выполняют. Если упражнение знакомое и отработанное, то достаточно только назвать его. Продолжительность выполнения - 1-2 минуты. В режиме дня это может быть время занятия (вместо физкультминутки) или любой другой момент, когда необходимо собрать детей, организовать их на какой-либо вид деятельности. Саморегуляция может проводиться индивидуально или с подгруппой детей, психическое и эмоциональное состояние которых этого требует.

В младшем дошкольном возрасте упражнения на саморегуляцию включают работу с кистями рук: сжимание и разжимание кулака, хлопки, встряхивания и т.д. В среднем и старшем возрасте в таких упражнениях задействуются все группы мышц.

Психологические игры способствуют объединению детей в группе, снимают конфликтность, воспитывают умение понимать чувства других людей и реагировать на них, корректировать нарушения поведения детей, формировать положительный психологический микроклимат в группе. Психологическими можно назвать любые игры, в которых решаются задачи социализации, психоэмоционального развития, сплочения коллектива детей.

Педагог организует и проводит психологические игры в удобное для детей время. Это могут быть утренние часы, время прогулки, вторая половина дня и любой другой момент. Продолжительность игры зависит от ее цели, содержания, возраста детей и их эмоциональной включенности (5-20 минут).

Включение в работу педагогов проведения психологических минуток должно проходить в несколько этапов:

- разъяснение необходимости проведения психологических минуток для создания эмоционально-психологического комфорта как основы психического здоровья детей;
- обучение способам действия, обеспечение необходимым материалом: упражнения на саморегуляцию, тексты и музыка для релаксации, психологические игры;
- контрольный этап (2-4 недели): педагоги включают в работу психологические минутки и проводят самоанализ деятельности.
- проведение ежедневных психологических минуток в режиме дня.

Перечисленные виды часто используются в дошкольных учреждениях, но довольно редко - психогимнастика как метод практической психокоррекции. Хотя именно она наиболее доступна в применении для воспитателей, так как в ее основе лежит игра, являющаяся основным видом деятельности дошкольника.

Прежде всего игры, этюды, упражнения по психогимнастике показаны детям с чрезмерной утомляемостью, истощаемостью, непоседливостью, вспыльчивым, замкнутым характером, легкими задержками психического развития и другими нервно-психическими расстройствами, находящимися на границе здоровья и болезни.

Не менее важно использовать психогимнастику в психопрофилактической работе с практически здоровыми детьми с целью психофизической разрядки.

Дети изучают различные эмоции и учатся управлять ими, овладевают азбукой выражения эмоций. Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражения.

Нарушения выразительности моторики заслуживают пристального внимания потому, что неумение правильно выразить свои чувства, скованность, неловкость или неадекватность мимико-жестовой речи затрудняют общение детей со сверстниками и взрослыми. Не менее важен словесный язык чувств, который обозначает явления эмоциональной жизни.

Называние эмоций в психогимнастике ведет к эмоциональному осознанию ребенком себя. Ребенок, говорящий на хорошем, богатом языке, лучше мыслит, у него появляется больше оттенков для словесного обозначения чувств, он тоньше понимает себя, свои переживания, эмоции у него становятся более дифференцированными.

Как же может педагог использовать психогимнастику в своей работе?

Прежде всего психогимнастику хорошо проводить во время физкультминуток на занятиях. Это поможет детям не только отдохнуть, но и настроиться на дальнейшую работу.

Также психогимнастику рекомендуется проводить утром, когда дети только пришли в детский сад. Упражнения помогут настроить детей на позитивный лад, доброжелательное отношение друг к другу.

Для проведения психогимнастики можно использовать:

- Этюды на имитацию различных природных явлений.
- Этюды на имитацию эмоциональных состояний.
- Этюды на имитацию поведения животных, людей, сказочных персонажей.
- Сочинительство. Начинается со слов: «Жила была девочка (мальчик) похожая (ий) на тебя...».

Песочная терапия

Ребенок часто словами не может выразить свои переживания, страхи, и тут ему 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 разрешения множества жизненных ситуаций, ведь в настоящей сказке все заканчивается хорошо.

Задачи песочной терапии в стабилизации эмоционального благополучия:

- релаксация, снятие мышечной напряжённости;
- стабилизация эмоционального состояния;
- развитие творческих (креативных) способностей;
- формирование позитивной коммуникации.

Основные принципы песочной терапии:

- Создание естественной стимулирующей среды, в которой ребенок чувствует себя комфортно и защищено, проявляя творческую активность.

Для этого необходимо подбирать задание, соответствующее возможностям ребенка. Необходимо исключить негативную оценку его действий и поощрять его фантазию.

- Оживление абстрактных символов: букв, цифр, геометрических фигур.

Реализация этого принципа позволяет сформировать и усилить положительную мотивацию к занятиям.

- Проигрывание всевозможных ситуаций вместе с героями.

Общие условия организации песочной терапии.

В качестве песочницы используется большой водонепроницаемый ящик (желательно из дерева). Традиционный его размер для индивидуальной работы 50 x 70 x 8 см., для групповой работы - 100 x 140 x 8 см. Такой размер песочницы соответствует объему поля зрительного восприятия. Традиционная песочница сочетает естественный цвет дерева и голубой цвет. Дно и борта (за исключением верхней плоскости досок бортов) окрашиваются в голубой цвет. Таким образом, дно символизирует воду, а борта - небо. Голубой цвет оказывает на человека умиротворяющее воздействие. Кроме того, наполненная песком «голубая» песочница являет собой миниатюрную модель нашей планеты в человеческом восприятии. Теперь ее можно на одну треть или наполовину заполнить чистым (промытым и просеянным), прокаленным в духовом шкафу песком. Используемый песок время от времени необходимо менять или очищать. Очищение производится не реже одного раза в месяц.

Для организации игр с песком будет необходим большой набор миниатюрных предметов и игрушек, в совокупности символизирующих мир. Все, что встречается в окружающем мире, может занять достойное место в коллекции.

Если для занятий не хватает каких-либо фигурок-образов, их можно вылепить из пластилина, глины, теста, вырезать из бумаги.

Правила для педагога

- Присоединение к ребенку. Песочная картина, создаваемая ребенком, содержит богатую информацию о его внутреннем мире и актуальном состоянии. Понять ребенка и его проблемы, почувствовав ритм песочной картины, ощутив неповторимый образный строй картины - все это входит в понятие присоединения.
- Искренняя заинтересованность событиями и сюжетами, разворачивающимися в песочнице.
- Строгое следование профессиональной и общечеловеческой этике.. Педагог не может в присутствии ребенка без спроса изымать фигурки из песочницы, перестраивать картину или высказывать оценочное суждение.

Упражнения для песочной терапии

«Чувствительные ладошки» (Т. Д. Зинкевич - Евстигнеевна)

- Положите ладошки на песок, закройте глазки, почувствуйте, какой он.
- Откройте глазки, расскажите, что вы чувствовали (ответы детей).
- Сделайте то же самое, повернув ладошки другой стороной. Расскажите о своих ощущениях.
- Скользить по поверхности песка как змейка или как машина.
- Пройтись ладошками, как слон, как маленький слонёнок, как быстрый зайчик.
- Оставить отпечатки ладошек, кулачков, ребер ладоней.
- «Пройтись» каждым пальчиком правой и левой руки поочередно.
- Просеять песок сквозь пальцы или щепоткой высеять дорожку из контрастного по фактуре песка.
- Разложить на песке в особой логической очерёдности разные по структуре и размеру камни и природные материалы.
- Провести фигурку по песочным дорожкам-лабиринтам.
- Посчитать камешки и решить на песке математическую задачу.
- Выложить фишками геометрическую фигуру.
- Просеять песок через сито, нарисовать узор кисточкой или палочкой, просеять песок через систему воронок и т. д.
- Можно "поиграть" на поверхности песка, как на пианино или клавиатуре компьютера.
- Песочницу можно использовать для нахождения животных, предметов, определенной буквы, изготовленной из пластмассы и закопанной среди прочих в песке (вариация игры "Волшебный мешочек").

«Археология». Закопать игрушку (ребёнок не знает, какую). В ходе раскопок, по открывающимся частям ребёнок должен догадаться, что спрятано. Закопать 2 – 3 предмета. Пусть малыш раскопает один из них и на ощупь попробует определить, что это.

«Дорожки из песка». Покажите ребёнку, как набрать в горсть сухой песок и медленно высыпать его, создавая различные формы, например дорожки (к домику зайчика или медвежонка).

«Песочный ветер» (дыхательное). Малыши учатся дышать через трубочку, не затягивая в нее песок. Детям постарше можно предложить сначала сказать приятное пожелание своим друзьям, подарить пожелание песочной стране, «задувая его в песок», можно также выдувать углубления, ямки на поверхности песка.

«Необыкновенные следы».

«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").

Сказкотерапия

Трудно отрицать роль сказок в формировании языковой культуры. Потому как при воспроизведении (пересказе, повторении, драматизации) сказок осуществляется развитие монологической речи. Сказка развивает творческий потенциал, фантазию, воображение, способность к словотворчеству. Используя сказку, можно в доступной форме раскрыть ту или иную тему, развивать интеллектуальные качества личности, причем интегрировано в ходе освоения содержания различных образовательных областей. Кроме того, сказка помогает в конструировании интересной жизни дошкольников, пронизанной обучением.

Сказкотерапия - метод, использующий сказочную форму для развития творческих способностей, расширения сознания, совершенствования взаимодействия с окружающим миром.

С помощью сказочных историй воспитатель может решить ряд проблем, выявленных у дошкольников, например, трудности, связанные с общением (конфликты, противоречия, обиды), страхи и тревоги по различным поводам (боязнь темноты, одиночества, животных, чужих людей, шума и др).

В каждом возрасте сказкотерапия решает свои задачи. Для ребенка раннего возраста (до 3-х лет) и младшего дошкольника – это увлекательная развивающая игра вместе с другими ребятами и со взрослым ведущим. Это возраст активного развития восприятия, речи, воображения, образного мышления, крупной и мелкой моторики. В возрасте 4-5 лет возникают и развиваются моральные понятия, различные стороны мышления, взаимодействие со сверстниками в играх по правилам и далее, в возрасте 5-6 лет, в сюжетно- ролевой игре.

Сказкотерапия преследует такие цели:

- Создание коммуникативной направленности каждого слова и высказывания ребенка.
- Совершенствование лексико-грамматических средств языка.
- Совершенствование звуковой стороны речи в сфере произношения, восприятия и выразительности.
- Развитие диалогической и монологической речи.
- Эффективность игровой мотивации детской речи. Взаимосвязь зрительного, слухового и моторного анализаторов.
- Сотрудничество педагога с детьми и друг с другом.
- Создание в деятельности благоприятной психологической атмосферы, обогащение эмоционально-чувственной сферы ребенка.
- Приобщение детей к прошлому и настоящему русской культуры, народному фольклору.
- Гармонизация эмоционально-личностного развития каждого ребенка, формирование его волевых качеств и творческих способностей.

Занятия в детском саду сказкотерапией достаточно проводить один раз в неделю. Важно правильно определить состав, чтобы в игре участвовали дети с разными чертами характера. Все начинается с ритуала, например, приветствие с предметом: дети образуют круг и передают друг другу колокольчик, называя свое имя. Дальше – возможно несколько сценариев.

- Во-первых, занятия в детском саду могут проходить как спектакль — разыгрывание сказки. Воспитанникам предлагается на выбор несколько ролей — дети подсознательно сами выберут для себя подходящую им, «верную» роль. Можно заранее подготовить декорации, костюмы, подобрать мелодии, подходящие по сюжету — все это будет способствовать положительному эффекту. Психологу отводится главная роль — он озвучивает текст сказки и приглашает участников выполнять определенные действия.
- Во-вторых, занятия в детском саду сказкотерапией в форме чтения или обсуждения самой сказки. Важно дать возможность каждому ребенку высказаться, при этом на занятии должна царить полная свобода мысли — любое мнение имеет право на существование и не должно осуждаться.

Занятие можно начать с предыдущего, вспомнить, чему научились в прошлый раз. Затем перейти к чтению новой сказки или ее разыгрыванию, обсудить, найти точки соприкосновения с реальной жизнью и в итоге — обобщить полученный на уроке опыт. Завершить занятие можно релаксационной паузой, в ходе которой дети с закрытыми глазами слушают психолога и представляют то, о чем он говорит.

Занятия в детском саду сказкотерапией хороши тем, что позволяют в канву рассказа вплести логопедические и физкультурные упражнения, методы релаксации под музыку. Если дети устали, то нужно плавно перевести их внимание в другое русло: попросить их сделать рисунки к наиболее понравившимся отрывкам из сказки, вылепить из пластилина героев.

Занятия в детском саду сказкотерапией могут включать в себя как известные сказки, так и придуманные воспитателем или родителями. Главный герой в таких сюжетах очень похож на конкретного ребенка. Со стороны поступки лучше видно, и малыш с легкостью сможет соотнести себя с героем. Важно преодолеть все препятствия в сказке, чтобы и в действительности ребенок увидел выход из сложившихся ситуаций.

В качестве авторов могут выступать и сами дети. Детская сказка показательна, она раскрывает переживания малышей, которые они стесняются обсуждать со взрослыми или о которых родители даже и не подозревали.

В системе работы по сказкотерапии выделены три этапа работы с дошкольниками:

I этап - познавательная-эффективная ориентировка, направленная на осмысление сюжета сказки, восприятие музыкальных композиций, выразительное интонирование и исполнение сказочного образа. (Ведущий метод - словесная режиссерская игра).

II этап - словесное комментирование эмоционально-аффективных ситуаций. Дети учатся управлять своими поведенческими реакциями с помощью словесных описаний тембра, динамики, выразительных движений и ритмического рисунка. (Ведущий метод - словесное комментирование).

III этап - выражение замещающей потребности, способствующей приведению в равновесие эмоционального поведения и выразительного слова.

(Ведущий метод - совместная импровизация, в которой взрослый предлагает разыграть отдельные эпизоды сказки, при этом главными героями становятся сами дети.) Дети пробуют внести новые элементы в сказку, при этом сохранив сюжетную линию.

Основные приемы работы со сказкой:

1. Анализ сказок

Цель - осознание, интерпретация того, что стоит за каждой сказочной ситуацией, за конструкцией сюжета, за поведением героев. Например, для анализа выбирается известная сказка.

После прослушивания детьми сказки им задается ряд вопросов:

- Как вы думаете, о чем (про что, про кого) эта сказка?
- Кто из героев вам больше всего понравился (не понравился)? И др. ...
- Как вы думаете, почему тот или иной герой совершал те или иные поступки?
- Придумайте, что было бы, если бы главный герой не сделал того-то поступка?
- Как вы думаете, если бы в сказке были одни хорошие герои (или одни плохие герои), что это была бы за сказка?
- Зачем в сказке есть плохие и хорошие герои?

2. Рассказывание сказок

Прием помогает проработать такие моменты, как развитие фантазии, воображения. Ребенку или группе детей предлагается рассказать сказку от первого или от третьего лица. Можно предложить ребенку рассказать сказку от имени других действующих лиц, участвующих или не участвующих в сказке. Например, как сказку о Колобке рассказала бы Лиса, Баба-Яга или Василиса Премудрая.

3. Переписывание сказок

Переписывание и дописывание авторских и народных сказок имеет смысл тогда, когда ребенку чем-то не нравится сюжет, поворот событий, ситуаций, конец сказки и т. д. Это — важный диагностический материал. Переписывая сказку, дописывая свой конец или вставляя необходимые ему персонажи, ребенок сам выбирает наиболее соответствующий его внутреннему состоянию поворот и находит тот вариант разрешения ситуаций, который позволяет освободиться ему от внутреннего напряжения.

4. Постановка сказок с помощью кукол

Работая с куклой, ребенок видит, что каждое его действие немедленно отражается на поведении куклы. Это помогает ему самостоятельно корректировать свои движения и делать поведение куклы максимально выразительным. Работа с куклами позволяет совершенствоваться и проявлять через куклу те эмоции, которые обычно ребенок по каким-то причинам не может себе позволить проявить.

5. Сочинение сказок

Ребенок может сочинять сказку, самостоятельно выбирая тему или по заданной первой фразе. В первой фразе педагог может указать главных героев и место действия. В своей собственной сказке ребенок отражает свою проблемную ситуацию и способы ее решения. Она дает возможность отреагировать на значимые эмоции, выявить внутренние конфликты и затруднения.

Использование сказкотерапии в обучении детей развивает:

- активность - от потребности в эмоциональной разрядке к самовыражению в речевом действии;
- самостоятельность - от ориентации в средствах выразительности, проблемных ситуациях сказки, к поиску адекватных способов самовыражения в речи и движении;
- творчество - от подражания взрослому в действии выразительном слове к совместному составлению словесных описаний;
- эмоциональность - от восприятия образов сказки к адекватному воплощению собственного опыта в действии, ритме и слове;
- произвольность - от переживания эмоциональных состояний сказочных героев, понимания образных выражений к оценке собственных устных сообщений и эмоциональных поступков;
- связную речь - от продолжения фраз взрослого к рассуждениям о музыкальных композициях, пантомимических этюдах, сказочных образах.

«Сказка - ложь, да в ней намек, добрым молодцам - урок!» - это выражение знакомо каждому человеку с детства. Любая сказка, даже самая простая, несет в себе определенный опыт поколений, мудрость предков, глубокий смысл и развивающий потенциал. Сказка не только помогает ребенку взглянуть на сложные взаимоотношения, поведение, поступки сказочных героев со стороны, но и сделать на основании этого правильные оценки и выводы и, что самое главное, реализовать их в повседневной жизни.

Многовековая народная мудрость богаче любой авторской теории, а сказкотерапия базируется на неисчерпаемом богатстве этой мудрости и безбрежном потенциале психологических возможностей.

Простой пример: «Посадил дед репку. Выросла репка большая-пребольшая...» Почему-то ни слова о том, как ее поливали, пололи и т.д. Знаете, почему? Эта репка САМА ВЫРОСЛА. И сказка говорит о том, что стоит лишь начать дело, как оно пойдет, и удача непременно улыбнется! – На казенном языке это называлось бы стимулированием труда методом моделирования причинно-следственных связей.

Сказка – зеркало, отражающее реальный мир через призму личного восприятия. В ней возможно все, чего не бывает в жизни. И, заметьте, всегда СЧАСТЛИВЫЙ КОНЕЦ! Слушатель всегда сопричастен с происходящим, он может вообразить себя любым из персонажей, пережить все перипетии сюжета, отзываясь на них душой. Это истинный шанс понять и принять себя и мир, повысить самооценку и измениться в желаемом направлении.

Вы можете сделать сказку помощником в воспитании и обучении детей, в познании себя, во взаимопонимании с окружающими.

Предложите ребенку, которому не даются решения каких либо задач, представить, что он – принц, отыскивающий меч-кладенец или украденную драконом принцессу в заколдованном замке, и должен выбирать среди множества дверей единственно нужную, а потом еще и еще раз, пока не доберется до заветной цели.

Все, что вы хотите донести до ребенка, лучше делать через придуманную сказку.

Когда вы рассказываете сказку, можете быть уверенными, что ребенок Вас слышит.

Старайтесь прививать ребенку добрые и нужные истины. Наша задача - это рассказать сказку так, чтобы передать состояние смелости и уверенности в себе. Сказкотерапия может помочь при решении многих проблем.

Как правильно читать ребенку сказку? В первую очередь читать нужно с удовольствием, тогда ребенок получит больше пользы от народного творчества. И вообще, лучше ВСЁ делать с удовольствием, это - лучший и правильный подход. Сказки, прочитанные ребенку в спокойной душевной обстановке, несомненно, принесут пользу. Сказка поможет решить любую психологическую проблему. Не надо только считать ее панацеей от всех бед.

Это не чудо-лекарство, помогающее за один прием, а долгая, кропотливая работа, эффект от которой со временем обязательно будет! Формы работы со сказкой также многоцветны и разнообразны, как сама жизнь. Абсолютно всё, что нас окружает, может быть описано языком сказок. «Походы» в сказочный мир разовьют воображение ребёнка, научат свободно, не страшась опасностей, импровизировать, дадут ему чудесное умение использовать для решения проблем волшебную силу творчества!