*Приложение№1 к основной образовательной программе дошкольного образования МБДОУ детский сад №5 «Звездочка»*

**ПРОГРАММА «Я и мое здоровье»**

(вариативная часть к ООП ДО)

**Разработчики:**

творческая группа педагогов под руководством инструктора по физкультуре Майорова С.М.

п. Бурмакино

2015г.

# 1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.

 **1.1.Пояснительная записка.**

Здоровье – это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определѐнный уровень умственной и физической работоспособности.

В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом.

Актуальность проблемы предупреждения различных заболеваний определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста, отрицательным влиянием повторных случаев на их состояние здоровья, формированием рецидивирующей и хронической патологии.

На сегодняшний день в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 3-4%, с нарушением осанки 50-60%, с плоскостопием - 30%. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. Рождение здорового ребѐнка стало редкостью.

Не утешают результаты состояния здоровья детей, поступающих в детский сад.

Причин роста патологии множество. Это плохая экология и несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и нейропсихические перегрузки.

Возможность постоянного поиска путей укрепления здоровья детей, формирование у них основ здорового образа жизни, разностороннего развития двигательных способностей убеждает в том, что до настоящего времени в ДОУ не полностью реализуется оздоровительное влияние физического воспитания, естественных факторов природы на организм ребенка. Поэтому актуален поиск новых средств сохранения и укрепления здоровья детей.

В результате этого в МБДОУ детский сад №5 «Звездочка» разработана программа

«Я и мое здоровье» и приложения к ней - методические рекомендации по физическому развитию и оздоровлению детей в дошкольном учреждении. Программа «Я и мое здоровье» комплексно подходит к решению проблемы сохранения и укрепления здоровья детей с учетом действующего законодательства в сфере дошкольного образования.

**Цель программы**:Оптимально реализовать оздоровительное, воспитательное и образовательное направление физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития ребёнка во все периоды дошкольного детства.

**Задачи программы:**

-обеспечить качественную работу дошкольного учреждения по укреплению и сохранению здоровья детей.

**-** совершенствовать здоровьесберегающую среду в ДОУ**;**

- создать условия для становления ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами ( в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.);

- создать условия для психического развития детей и профилактики их эмоционального благополучия;

 - совершенствовать систему профилактическо-оздоровительной работы;

- привлекать родителей к формированию у детей ценностей здорового образа жизни в условиях сотрудничества и партнерства.

# Основные принципы программы:

1. Принцип научности – подкрепление всех необходимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками.
2. Принцип активности и сознательности – участие педагогов и родителей в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
3. Принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе всего воспитательно-образовательного процесса и всех видов деятельности.

# 2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

Основными направлениями программы «Я и мое здоровье» являются:

Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в ДОУ.

Воспитательно-образовательное направление.

Лечебно-профилактическое направление.

#  Задачи и пути реализации оздоровительной работы по каждому из направлений программы:

 **I. Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в ДОУ.**

Задача: Совершенствовать здоровьесберегающую среду в ДОУ.

 Пути реализации:

а) обновление материально-технической базы:

приобретение столов и стульев для групп в соответствии с ростом детей;

пополнить спортинвентарь спортзала мячами разных размеров, обручами, массажными мячами, гантелями, ковровыми дорожками, массажными ковриками.

б) преобразование предметной среды:

произвести благоустройство физкультурной площадки.

оборудовать спортивную площадку: полосой препятствий для развития выносливости, гимнастической стенкой и бревном, различными малыми формами для организации

двигательной активности детей на свежем воздухе

восстановить зоны уединения (для снятия эмоционального напряжения) в каждой возрастной группе

Воспитательно-образовательное направление

 1 задача: Организовать рациональный режим двигательной активности детей

Забота о здоровье детей в нашем ДОУ складывается из создания условий, способствующих благоприятному развитию организма. Наиболее управляемым фактором внешней среды является двигательная нагрузка, влияние которой в пределах оптимальных величин может оказывать целенаправленное воздействие на оздоровление. Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Активная двигательная деятельность способствует:

-повышению устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и -неблагоприятных факторов окружающей среды

-совершенствованию реакции терморегуляции организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям

-повышению физической работоспособности

-нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем, также возможной -коррекции врождѐнных или приобретѐнных дефектов физического развития

-повышению тонуса коры головного мозга и созданию положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья

Основные принципы организации двигательной активности в детском саду:

* Физическая нагрузка должна быть адекватна возрасту, полу ребѐнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья.
* Двигательную активность необходимо сочетать с общедоступными закаливающими процедурами.
* Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики.
* Контроль за физическим воспитанием
* Проведение физкультурных мероприятий с учетом медицинских ограничений и сроков медотводов.
* Включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки.

 Формы организации двигательной активности в ДОУ:

* физические занятия в зале и на спортивной площадке
* утренняя гимнастика
* физкультминутки
* оздоровительный бег
* физкультурные досуги, праздники, Дни здоровья
* индивидуальная работа с детьми по овладению ОВД

 Пути реализации рациональной двигательной активности детей:

* выполнение режима двигательной активности всеми педагогами ДОУ (см. приложение № 1)
* преобладание циклических упражнений на физкультурных занятиях для тренировки и совершенствования общей выносливости как наиболее ценного оздоровительного качества
* использование игр, упражнений соревновательного характера на физкультурных занятиях

 **2 задача:** Создать условия для становления ценностей здорового образа жизни, овладение его

 элементарными нормами и правилами ( в питании, двигательном режиме, закаливании, при

 формировании полезных привычек и др.)

Необходимость воспитания физической культуры подчеркивают исследования, подтверждающие, что здоровье человека больше всего зависит от его образа жизни. В связи с этим актуально воспитание культуры здоровья уже в дошкольном детстве. Становление культуры человека обусловлено прежде всего процессом воспитания, педагогическим взаимодействием взрослого с ребенком, широким спектром педагогических средств и приемов.

Физическая культура здоровья дошкольника состоит из трех компонентов:

* осознанного отношения к здоровью и жизни человека;
* знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его;
* компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской помощи.

Для реализации данной задачи предполагается продолжение целенаправленной работы по воспитанию культуры здоровья, формированию привычек к здоровому образу жизни через такие формы работы с детьми, как:

- режимные моменты

- тематические занятия познавательной направленности (1 раз в 2 месяца в младших, средних группах, 1 раз в месяц в старших и подготовительных)

- физкультурные занятия

- закаливающие процедуры после дневного сна

- организацию и проведение Дней Здоровья (1 раз в квартал) такие формы работы с родителями, как:

- ежегодные родительские конференции по формированию здорового образа жизни дошкольников;

- организация работы семейного клуба «Мамина школа»;

- тематические родительские собрания;

- совместные детско-родительские мероприятия (физкультурные праздники, развлечения и т. п.) ;

- консультации специалистов как работающих в детском саду, так и приглашенных (индивидуальные, групповые, стендовые, на сайте ДОУ)

**3 задача:** Создать условия для психического развития детей и профилактики их эмоционального

 благополучия.

Психическое здоровье детей обусловливается их полноценным психическим развитием, которое, в свою очередь, предполагает развитие базовых психических процессов дошкольников – восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления (анализа, синтеза, обобщения, классификации), речи. Эта задача решается через реализацию образовательной программы ДОУ:

 фронтальные занятия с детьми по базисным программам, в структуре и содержании которых уделяется большое внимание развитию речи, мышления, воображения детей;

создание полноценной предметно-развивающей среды в группах;

организацию игровой деятельности детей;

индивидуальную работу с детьми.

Важнейшей составляющей частью в системе работы по психическому развитию детей является

развитие графомоторных навыков детей.

**«Минусы» традиционной системы:**

На занятиях по рисованию из-за постоянного выделения ведущей руки снижается активность неведущей, что является не совсем правильным.

Длительное выполнение упражнений в прописях (особенно с детьми младше 5 лет) приводит к быстрому утомлению ребенка, отказу от деятельности и другим негативным реакциям вследствие недостаточного развития нервных центров регуляции движений, а также мелких мышц кисти («писчий спазм»).

В настоящее время получили распространение «типографические» методы развития детей, то есть педагогами часто используются книги, наборы сюжетных картинок для стимуляции развития речи, мышления, но было научно доказано, что дети полноценнее воспринимают объемные предметы, чем их изображение на картинке.

Целенаправленная работа по подготовке ребенка к школе ведется, в основном, на специально организованных занятиях, близких по своей структуре и содержанию (а иногда и продолжительности) к школьному уроку. Но ведь ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте является ИГРА, а источник возникновения игры – предметное действие (Д.Б. Эльконин, 1999г.). Именно поэтому в дошкольный период развития ребенка подготовка к обучению в школе должна осуществляться косвенно, прежде всего посредством игровых видов деятельности.

Таким образом, использование традиционных приемов при подготовке дошкольников к овладению графикой письма недостаточно эффективно.

Новизна подхода:

Современные исследования показывают, что для успешного овладения ребенком графикой письма необходимо развивать у него:

- координацию движений рук;

- пространственные представления;

- чувство ритма;

- мышечно-связочный аппарат кистей рук.

Поэтому, наряду с традиционными методами формирования графомоторных навыков, педагогам необходимо использовать кинезиологические упражнения, направленные на развитие межполушарного взаимодействия (см. Приложение № 2).

Профилактика эмоционального благополучия детей в нашем ДОУ осуществляется в двух основных направлениях:

обеспечение более благоприятного течения периода адаптации вновь прибывших детей,

создание благоприятной эмоциональной обстановки в детском коллективе.

Более благоприятное течение периода адаптации вновь прибывших детей обеспечивается через комплекс психолого-педагогических мероприятий:

посещение перед поступлением в детский сад адаптационного клуба «Мама и я»;

анкетирование родителей с целью изучения индивидуальных особенностей каждого ребенка;

ведение воспитателями адаптационных листов наблюдений за каждым ребенком;

гибкий график последовательного введения вновь прибывших детей в группу;

постепенное увеличение времени пребывания детей в группе;

использование специальных педагогических приемов (знакомство ребенка с жизнью в детском саду при помощи адаптационного альбома, организация фотовыставки «Моя семья», введение в групповую предметную среду любимых домашних игрушек детей и др.);

создание эмоционального комфорта при укладывании детей на дневной сон;

просвещение родителей (групповые, индивидуальные и стендовые консультации);

Создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом детском коллективе обеспечивается через использование форм работы, а также применение психолого-педагогических методов и приемов, направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений у детей:

* диагностика эмоционального благополучия детей через наблюдение,
* анализ продуктивных видов деятельности детей, использование проективных методик;
* индивидуальные консультации воспитателей с родителями;
* индивидуальные беседы с воспитанниками;
* обеспечение спокойной обстановки в групповом помещении (избегать чрезмерно громкой речи, оперативно реагировать на конфликтные ситуации между детьми);
* подвижные, сюжетно-ролевые игры, драматизация;
* 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 (в т.ч. совместных на возрастных параллелях, с родителями) и др.;
* рациональное применение «музыкотерапии» (используется при необходимости на занятиях, при выполнении релаксационных упражнений, при укладывании детей на дневной сон и их пробуждении и др.).

Новые подходы в профилактике эмоционального благополучия:

обучение детей приемам релаксации;

разработка и введение в воспитательно-образовательный процесс цикла занятий психолога с детьми 5-7 лет, направленных на формирование умений дошкольников по оказанию психологической помощи и самопомощи в различных жизненных ситуациях.

Необходимость обучения детей приемам релаксации обусловлена тем, что большинству детей свойственно нарушение равновесия между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство. Любые, даже незначительные стрессовые ситуации пе- регружают их слабую нервную систему. Мышечная и эмоциональная раскованность — важное условие для становления естественной речи и правильных телодвижений. Детям нужно дать почувствовать, что мышечное напряжение по их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием. Установлено, что эмоциональное возбуждение ослабевает, если мышцы в достаточной степени расслаблены. При этом также снижается уровень бодрствования головного мозга, и человек становится наиболее внушаемым. Когда дети научатся свободно расслаблять мышцы, тогда можно перейти к вербальному воздействию (суггестии). Важно знать, что метод релаксации, по заключению специалистов, является физиологически безопасным и не дает негативных последствий.

В момент вербального воздействия дети находятся в состоянии расслабленности, их глаза закрыты; происходит определенное отключение от окружающего. Это значительно усиливает воздействие слова на психику ребенка. Цель такого воздействия — помочь детям снять эмоциональное напряжение, обрести спокойствие, уравновешенность, уверенность в себе и в своей речи, а также закрепить в их сознании необходимость использования мышечной релаксацией после каких-либо стрессов.

Некоторым, особенно возбужденным, отвлекаемым детям не удается сосредоточиться на занятии и успокоиться во время проведения сеанса релаксации, когда требуется расслабление по контрасту с напряжением и когда только еще вырабатывается чувство мышцы. Не следует их заставлять непременно повторять упражнения. Можно разрешить им молча, спокойно посидеть на занятии, посмотреть, как расслабляются остальные. Пребывание в позе покоя уже само по себе окажет на них положительное воздействие.

Примеры релаксационных упражнений см. в *Приложении № 3.*

Познавательное развитие ребенка базируется на его чувствах. При этом эмоции отражают заинтересованность малыша и влияют на его познавательную активность. Так, отрицательные переживания нежелание изучать окружающий мир, а положительные эмоции наоборот – способствуют активизации познавательного интереса ребенка.

Маленькие дети (в силу своих возрастных особенностей) не способны справиться с большим количеством эмоций, что значительно осложняет процесс познания окружающего мира. Поэтому главная задача близких ребенка – помочь ребенку научиться понимать свои эмоции и адекватно их выражать.

Именно поэтому для маленьких детей большое значение приобретает эмоциональная разгрузка. Лучшим средством эмоционального тренинга в таких ситуациях является мимическая гимнастика, которая помогает ребенку:

познать сущность эмоциональных состояний как собственных, так и окружающих людей;

развить произвольность собственного поведения через осознанное и адекватное проявление эмоций; усилить глубину и устойчивость чувств;

разгрузиться от излишних переживаний, проявив свое эмоциональное состояние.

Примеры игровых упражнений при проведении мимической гимнастики см.в *Приложении № 4*

**Лечебно-профилактическое направление**

**Задача:** Совершенствовать систему профилактическо-оздоровительной работы.

Профилактическо-оздоровительная работа в нашем ДОУ должна быть направлена в первую очередь на выполнение правил СанПиН. Большое внимание следует уделить профилактическим мероприятиям:

* осуществлять проветривание помещения, в которых пребывают дети, в соответствии с графиком;
* дважды в день проводить влажную уборку групповых помещений;
* не загромождать групповые и спальные помещения мебелью, коврами;

для обеспечения естественного освещения помещений шторы на окнах должны быть укороченными;

* 2 раза в год необходимо выполнять сушку, выморозку постельных принадлежностей (матрацев, подушек, одеял);
* 2 раза в год осуществлять чистку ковровых изделий (летом - стирка, зимой - чистка снегом);
* правильно осуществлять подбор и расстановку комнатных растений;
* своевременно (до начала цветения) производить покос газонов и участков;
* соблюдать правила применения (хлорирования) и хранения моющих средств;

во время карантинных мероприятий строго придерживаемся санэпидрежима.

Профилактически-оздоровительная работа с детьми в ДОУ осуществляется:

специфической иммунопрофилактикой. Ее цель – усилить или ослабить формирование иммунитета к возбудителю конкретного заболевания. Иммунитет за последнее время снизился. Об этом свидетельствует рост хронических воспалительных заболеваний. Вакцинопрофилактика стала ведущим методом борьбы с инфекционными заболеваниями. Активная профилактическая вакцинация детей должна проводиться в определенные периоды жизни и быть направленной на выработку общего специфического иммунитета.

неспецифическая иммунопрофилактика. Методов неспецифической профилактики болезней много, поскольку они представляют собой совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. К средствам повышения неспецифической резистентности организма относятся:

плановые оздоровительные мероприятия (фито- и витаминотерапия)

закаливающие мероприятия

нетрадиционные методы – дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж и проч.

профилактика нарушения осанки, сколиоза и плоскостопия, близорукости

**Закаливающие мероприятия**

Одним из основных направлений оздоровления детей является использование комплекса закаливающих мероприятий.

Закаливание – это активный процесс, представляющий совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. Закаливающий эффект достигается систематическим, многократным воздействием того или иного закаливающего фактора и постепенным повышением его дозировки.

 Необходимо осуществлять единый подход к оздоровительно-закаливающей работе с детьми со стороны всего персонала ДОУ и родителей.

Ведущими методами эффективного закаливания в нашем ДОУ являются:

контрастные температурные воздействия (контрастно-воздушные и воздушные ванны), которые способствуют развитию и совершенствованию системы физической терморегуляции, плохо функционирующей в первые годы жизни. Обязательным условием проведения воздушных ванн является температура воздуха в помещениях. Для детей дошкольного возраста температура воздуха должна находиться в диапазоне 18-20 градусов в зависимости от большей или меньшей двигательной активности детей и их числа;

босохождение, которое является эффективным закаливающим средством при условии постепенного его использования детьми;

циклические упражнения в облегченной, не стесняющей движений одежде, на занятиях и прогулках, обладающие хорошим закаливающим и оздоровительным эффектом;

обширное умывание; полоскание горла (с 2,5-3 лет).

Новые, нетрадиционные методы иммунопрофилактики

К ним относятся дыхательная гимнастика, упражнения для профилактики близорукости, плоскостопия и нарушения осанки, самомассаж, релаксационные упражнения, способствующие стабилизации и активизации энергетического потенциала организма и повышению пластичности сенсомоторного обеспечения психических процессов. Данные методы необходимо ввести в систему оздоровительных мероприятий.

 Дыхательная гимнастика: Одной из важнейших целей организации правильного дыхания у детей является формирование у них базовых составляющих произвольной саморегуляции. Ведь ритм дыхания — единственный из всех телесных ритмов, подвластный спонтанной, сознательной и активной регуляции со стороны человека. Тренировка делает глубокое медленное дыхание простым и естественным, регулируемым непроизвольно.

В начале курса занятий необходимо уделить большое внимание выработке правильного дыхания, что оптимизирует газообмен и кровообращение, вентиляцию всех участков легких, массаж органов брюшной полости; способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия. Правильное дыхание успокаивает и способствует концентрации внимания.

Дыхательные упражнения всегда должны предшествовать самомассажу и другим заданиям. Основным является полное дыхание, т.е. сочетание грудного и брюшного дыхания; выполнять его нужно сначала лежа, потом сидя и, наконец, стоя. Пока ребенок не научится дышать правильно, рекомендуется положить одну его руку на грудь, другую - на живот (сверху зафиксировать их руками взрослого — педагога, родителей) для контроля за полнотой дыхательных движений.

После выполнения дыхательных упражнений можно приступать к самомассажу и другим упражнениям, способствующим повышению психической активности ребенка, увеличению его энергетического и адаптационного потенциала.

Комплекс дыхательных упражнений см. в Приложении № 5.

 Массаж и самомассаж: Механизм действия массажа заключается в том, что возбуждение рецепторов приводит к различным функциональным изменениям во внутренних органах и системах. Массаж в области применения оказывает механическое воздействие на ткани, результатом которого являются передвижение тканевых жидкостей (крови, лимфы), растяжение и смещение тканей, активизация кожного дыхания.

Комплекс упражнений для самомассажа см. в Приложении № 6.

 Методика профилактики зрительного утомления и развития зрения у детей

По данным Э.С. Аветисова, близорукость чаще возникает у детей с отклонениями в общем состоянии здоровья. Среди детей, страдающих близорукостью, число практически здоровых в 2 раза меньше, чем среди всей группы обследованных школьников. Несомненно, связь близорукости с простудными, хроническими, тяжелыми инфекционными заболеваниями. У близоруких детей чаще, чем у здоровых, встречаются изменения опорно-двигательного аппарата – нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие. Нарушение осанки, в свою очередь, угнетает деятельность внутренних органов и систем, особенно дыхательной и сердечно-сосудистой. Следовательно, у тех, кто с самых ранних лет много и разнообразно двигается, хорошо закален, реже возникает близорукость даже при наследственной предрасположенности.

Разумный режим дня, двигательная активность, правильное питание, проведение специальных упражнений для глаз - все это должно занять важное место в комплексе мер по профилактике близорукости и еѐ прогрессированию, поскольку физическая культура способствует как общему укреплению организма и активизации его функций, так и повышению работоспособности глазных мышц и укреплению склеры глаз.

Комплекс упражнений для профилактики близорукости см. в Приложении № 7.

 Формирование и коррекция осанки. Профилактика плоскостопия.

В дошкольном возрасте осанка ребенка только формируется и любое нарушение условий этого формирования приводит к патологическим изменениям. скелет дошкольника обладает лишь чертами костно-мышечной системы. Его развитие еще не завершено, во многом он состоит из хрящевой ткани. Этим обусловлены дальнейший рост и в то же время сравнительная мягкость, податливость костей, что грозит нарушением осанки при неправильном положении тела, отягощении весом и т.д. Особую опасность неправильная поза представляет для малоподвижных детей, удерживающие тело в вертикальном положении, не получают у них должного развития.

Осанка зависит от общего состояния скелета, суставно-связочного аппарата, степени развития мышечной системы.

Наиболее действенным методом профилактики патологической осанки является правильное физическое воспитание ребенка. Оно должно начинаться с первого года жизни. Это очень важно, так как осанка формируется с самого раннего возраста. По мере роста малыша постепенно включаются новые средства физического воспитания. К 7 годам у здорового дошкольника позвоночник, как правило, приобретает нормальную форму и соответственно вырабатывается правильная осанка.

Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии, сопровождающемся уплотнение свода стоп, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, становится трудно ходить.

Основной причиной плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода.

В основе профилактики лежит, во-первых, укрепление мышц, сохраняющих свод, во- вторых, ношение рациональной обуви и, в-третьих, ограничение нагрузки на нижние конечности.

Главным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени. Такие виды движения и бег не только хорошо воздействует на весь организм, но и служат эффективным средством, предупреждающим образование плоскостопия. Особенно полезна ходьба на носках и наружных краях стопы.

Литература с комплексами упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки см. в Приложении № 8.

2. Взаимосвязь со специалистами детской поликлиники.

Для сохранения и укрепления здоровья детей в ДОУ поддерживается постоянная связь с врачами педиатрами. По результатам мониторинга, по назначению педиатров и врачей узкой специализации, планируются и осуществляются оздоровительно-профилактические и лечебные мероприятия.

**Программное обеспечение**

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **Название программы** |
| ***Комплексные*** |
| **1.** | Комплексная программа дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» в соответствии ФГОС ДО. |
| ***Парциальные*** |
| **1.** |  **Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина Программа «Старт» Физическое развитие и здоровье детей 3-7лет.**  |
|  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название технологии** | **Программно-методическое обеспечение** |
| 1. ***Технологии сохранения и стимулирования здоровья***
 |
| **1.1.** | Игровой стретчинг и ритмопластика | - Н.А. Фомина «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика», - О.Н. Моргунова «Физкультурно-оздоровительная гимнастика в ДОУ»,  |
| **1.2.** | Релаксация | - М.Ю.Картушина «Зелёный огонёк здоровья»- В.Т.Кудрявцев, Б.Б.Егоров «Развивающая педагогика оздоровления»О.В. Козырева «Лечебная физкультура для дошкольников»- Н.А.Онучин «Дыхательная гимнастика для детей»- О.Н.Моргунова «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ» |
| **1.3.** | Корригирующая гимнастика (нарушения осанки, плоскостопие) |
| **1.4.** | Дыхательная гимнастика |
| 1. ***Технологии обучения здоровому образу жизни***
 |
| **2.1.** | Уроки здоровья и безопасности | - Н.А.Авдеева, Н.Л.Князева, Р.Б.Стеркина «Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста»- Белая К.Ю., Зимонина В.Н. «Твоя безопасность: Как себя вести дома и на улице» |
| **2.2.** | Самомассаж | В.Т.Кудрявцев, Б.Б.Егоров «Развивающая педагогика оздоровления» |
| **2.3.** | Точечный массаж |
| 1. ***Коррекционные технологии***
 |
| **3.1.** | Технологии музыкального воздействия | Н.Н.Ефименко «Театр физического воспитания дошкольников» |
| **3.2.** | Технологии коррекции поведения | С.В.Крюкова, Н.П.Слободяник «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь» |
| **3.3.** | Психогимнастика | М.И.Чистякова «Психогимнастика» |
| **3.4.** | Технологии воздействия цветом | Н.М.Погосова «Цветовой игротренинг» |

# 3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:

* медицинский кабинет, оснащенный медицинским оборудованием;
	+ музыкально-физкультурный зал, который оборудован необходимым инвентарѐм: гимнастическими скамьями, спортивными матами; гимнастическими стенками, ребристыми досками, мячами, обручами, канатами и другим необходимым оборудованием. Количество и качество спортивного инвентаря и оборудования помогает обеспечивать высокую моторную плотность физкультурных занятий;
	+ методическая литература для организации эффективной двигательной активности детей, развития основных видов движений;
	+ в каждой возрастной группе имеются спортивные уголки, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов.

*Примерный годовой план физкультурно-оздоровительных мероприятий*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Мероприятия | Возрастные группы | Периодичность | Кто проводит |
| **Работа с детьми** |
| Реализацияобразовательнойобласти «Физическое развитие» | все | 3 раза в неделю | Инструктор пофизической культуре, воспитатели групп |
| Организация работы по пропаганде здорового образа жизни в ходе НОД, выполнениярежимных моментов совместнойдеятельности с детьми | Группы для детей 3-7 лет | В соответствии с календарным планомработы | Воспитатели групп, специалисты |
| Подвижные игры напрогулке в утренние и вечерние часы | все | ежедневно | Воспитатели групп |
| Двигательные разминкимежду занятиями | Группы для детей с 4 до7 лет | ежедневно | Воспитатели групп |
| Физические упражнения и игровые задания втечение дня | все | ежедневно | Воспитатели групп |
| Гимнастика после сна | все | ежедневно | Воспитатели групп |
| Досуги и развлечения | Группы для детей с 3 до 7 лет | 1 раз в месяц | Инструктор пофизической культуре, воспитатели групп |
| Спортивный праздник | Группы для детей с 3 до 7 лет | 2 раза в год (февраль, май) | Инструктор пофизической культуре, воспитатели групп |
| Самостоятельная двигательнаядеятельность | все | ежедневно | Воспитатели групп |
| Утренняя и вечерняяпрогулка | все | ежедневно | Воспитатели групп |
| Занятия в кружке«Школа мяча» | Группы для детей5-7 лет | 4 раза в месяц | Инструктор пофизической культуре |
| Мероприятия по профилактике эмоциональногоблагополучия детей | все | ежедневно | Педагог-психолог |
| Пальчиковая гимнастика,кинезиологические упражнения | все | ежедневно | Воспитатели групп |
| Лечебно-профилактические мероприятия:-витаминотерапия;-профилактика гриппа и ОРЗ | все | По назначению врача | Старшая медицинская сестра,врач |
| Нетрадиционныеметоды оздоровления:-дыхательная гимнастика;-обширное умывание, полоскание горла;-массаж и самомассаж;-методика профилактикизрительного утомления;-профилактика плоскостопия. | все | ежедневно | Воспитатели групп |

|  |
| --- |
| **Работа с родителями** |
| Организация работы в рамках семейного клуба «Мамина школа» | Для родителей будущих Воспитанников и группы раннего возраста | 1 раз в квартал | Инструктор пофизической культуре |
| Тематическиеродительские собрания, посвященныепропаганде здорового образа жизни | все | 1 раз в год(декабрь) | Воспитатели групп |
| Родительскаяконференция по пропаганде здорового образа жизни | все | 1 раз в год(апрель) | Старший воспитатель |
| Участие родителей вмероприятиях физкультурно-оздоровительной направленности | все | По плану | Инструктор пофизической культуре |
| **Работа с педагогами** |
| Проведениепсихологической зарядки | все | Ежедневно( чередование комплексов) | Педагог-психолог |
| **Все участники образовательных отношений** |
| Проведение Неделиздоровья | группы для детей с 4 до7 лет | 2 раза в год (ноябрь,апрель) | Инструктор пофизической культуре |
| Проведение Неделипсихологии | группы для детей с 4 до7 лет | 1 раз в год(декабрь) | Педагог-психолог |

1.2. Мониторинг реализации программы «Я и мое здоровье»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Параметры мониторинга | Критерии | Средства, формы диагностики | Сроки мониторин- говыхисследований | Ответственные |
| 1. Состояние здоровья воспитанников | Посещаемость, заболеваемость детей | Карта анализа посещаемости и заболеваемости | Ежемесячно | Воспитатели ЗаведующийЗаведующийСпециалистыдетской больницы |
|  | Группы здоровья детей | Профилакт. осмотр детей: форма № 26-УЖурнал профилактических осмотровТаблица распределения детей по группам здоровья | Октябрь, апрель |
|  |  |  | Март-апрель |
|  | Хронические заболевания детей | Углубленный медосмотр: форма№ 26-У |  |
|  | Физическое развитие детей: коээфициент выносливости (показательсостояния ССС) | Измерение артериального давления | Октябрь, апрель |
|  | Индекс Пинье (показатель пропорциональности физического развития) | Антропометрия |  |
| 3. Сформированность у дошкольников графическойдеятельности и мелкой моторики | Сформированность зрительно-ручной координацииКачество выполнения графических заданий (ручная умелость) | Скрининг Семаго (в подг.группах)Методики определениясформированности зрительно- ручной координации (в подг. истарших группах) и ручной умелости (в старш.группах) | Ноябрь МайДекабрь Май | Педагог-психолог |
| 4. Эмоциональное благополучиедетей в детском саду | Уровень адаптации детей раннего возраста к условиям ДОУ.Отношение детей к детскому саду | Адаптационный лист.Проективная методика «Мой детский сад» (дети старших - подготовительных групп, по выборке). | Сентябрь-НоябрьМарт | Воспитатели мл.группВоспитателистарших,подготовит ельных к школе групп |

## Функциональные обязанности работников ДОУ в рамках реализации программы «Я и мое здоровье»

**Заведующий ДОУ:**

* общее руководство по внедрению программы
* контроль по соблюдению охраны жизни и здоровья детей

# Старший воспитатель ДОУ:

* анализ реализации программы - 2 раза в год

# Инструктор по физической культуре:

* определение показателей двигательной подготовленности детей
* внедрение здоровьесберегающих технологий
* включение в физкультурные занятия:
	+ упражнений для профилактики нарушений осанки, плоскостопия
	+ упражнений на релаксацию
	+ дыхательных упражнений
* проведение спортивных праздников, развлечений, Дней здоровья
* пропаганда здорового образа жизни среди детей и родителей

# Воспитатели :

* внедрение здоровьесберегающих технологий
* включение в физкультурные занятия:
	+ упражнений для профилактики нарушений осанки, плоскостопия
	+ упражнений на релаксацию
	+ дыхательных упражнений
* закаливающие мероприятия
* сниженная температура воздуха
* облегченная одежда детей
* пропаганда здорового образа жизни среди детей и родителей
* проведение с детьми оздоровительных мероприятий:
* закаливания
* дыхательной гимнастики
* самомассажа
* пропаганда методов оздоровления в коллективе детей
* иммунопрофилактика
* реализация оздоровительно-профилактической работы по годовому плану

# Педагог-психолог:

* проведение мероприятий по сохранению психического здоровья детей;
* диагностические мероприятия

**Учитель-логопед:**

* внедрение здоровьесберегающих технологий

# Заведующей хозяйством:

* создание материально-технических условий
* контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно-гигиенических условий при реализации программы
* создание условий для предупреждения травматизма в ДОУ
* обеспечение ОБЖ

# Повар:

* организация рационального питания детей
* контроль за соблюдением технологий приготовления блюд
* контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм на пищеблоке

# Младший обслуживающий персонал:

* соблюдение санитарно-охранительного режима
* помощь педагогам в организации образовательного процесса, физкультурно-оздоровительных мероприятий

Приложение 1

## Режим двигательной активности детей МБДОУ детский сад №5 «Звездочка»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Вид занятий и форма двигательной деятельности*** | ***Младший дошкольный возраст*** | ***Средний дошкольный возраст*** | **Старший дошкольный возраст** | ***Особенности организации*** |  |
|  | ***I младшая группа*** | ***II младшая группа*** | ***Средняя группа*** | ***Старшая группа*** | ***Подготови- тельная группа*** |  |
| 1.Учебные занятия в режиме дня |  |
| 1.1. По физической культуре. | 10 мин. | 15 мин. | 20 мин. | 25 мин. | 30 мин. | 2 раза в неделю в музыкально – физкультурном зале и 1 раз на улице. В теплое время года занятия проводятся на улице. |  |
| **2. Физкультурно-оздоровительные занятия** |  |
| 2.1.Утренняя гимнастика. | 5 мин. | 6 мин. | 6 мин. | 9 мин. | 10 мин. | Ежедневно в группах, в музыкально- физкультурном и музыкальном залах.В теплое время года на улице. |  |
| 2.2. Двигательная разминка во время перерыва междузанятиями. | Проводится одно занятие утром, одно– вечером | 3-5 мин. | 5-7 мин. | 5-7 мин. | Ежедневно. |
| 2.3. Физкультминутка. | 1.5-2 мин. | 1.5-2 мин. | 3 мин. | 3 мин. | 3 мин. | Ежедневно, по мере необходимости, взависимости от вида и содержания занятий и состояния детей. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.4. Подвижные игры ифизические упражнения на прогулках. | 5-7 мин. | 7-10 мин. | 10-15 мин. | 10-15 мин. | 10-15 мин. | Ежедневно, во время прогулок, организуются воспитателем. |  |
| Подвижные игры и физическиеупражнения в группе | 5-7 мин. | 7-10 мин. | 7-10 мин. | 10-15 мин. | 10-15 мин. | Ежедневно утром и вечером по1-2подвижной игре |
| 2.5.Индивидуальная работа сдетьми по освоению ОВД . |  | 5-8 мин. | 5-8 мин. | 8-10 мин. | 8-10 мин. | Ежедневно, во время вечернейпрогулки. |
| 2.6. Упражнения на кроватяхпосле дневного сна, дыхательная гимнастика, самомассаж,закаливающие мероприятия в сочетании с упражнениями на профилактику нарушенийосанки и плоскостопия. | 3-5 мин.Игровые упражнения в кроватках, игровой массаж, упражнения для профилактики плоскостопия, контрастное воздушное закаливание | 8 -10 мин. | 10-12 мин. | 10-12 мин. | Ежедневно, после дневного сна (дыхательная гимнастика – со средней группы, самомассаж – с 1 мл. гр.) |
| 2.7. Оздоровительный бег. |  |  |  | 3-7 мин. | 8-10 мин. | 1 раз в неделю, группами по 5-7 человек, проводится во время утренней прогулки (с учетом погодныхусловий) |
| ***3. Активный отдых*** |  |
| 3.1. Целевые прогулки |  | 10-15мин. | 15-20мин. | 25-30мин. | 25-30мин.. | Младшие, средние группы-1 раз в 2 недели.Старшие, подготов.группы- 1раз в неделю. |  |
| 3.2. Физкультурно-спортивные. праздники |  | 15-20 мин | 20-30 мин. | 30-40мин. | 30-40 мин. | 2 раза в год на открытом воздухе или в зале. |
| 3.3. Недели здоровья, каникулы. |  |  |  |  |  | Недели здоровья- 2 раза вл Каникулы- 1раз в год (январь). Отменяются все виды учебных занятий. Двигательный режим насыщается играми, музыкальными развлечениями, спортивными играми и упражнениями, соревнованиями, трудом на природе,художественным творчеством и т.д. |
| 3.4. Самостоятельнаядвигательная деятельность. |  |  |  |  |  | Ежедневно (в группе и на прогулке), под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей,состояния их здоровья. |

Приложение 2

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. **«Кулак-ребро-ладонь».** Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга: ладонь на плоскости, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе со взрослым, затем самостоятельно 8-10 раз. Проба выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях в выполнении упражнения можно предложить ребенку помогать себе командами («кулак»-«ребро»-«ладонь»), произносимыми вслух или про себя.
2. **«Лезгинка».** Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.
3. **«Ухо-нос».** Левой рукой взяться за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».
4. **«Замок».** Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. в дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.
5. **«Мельница»** Выполняется стоя. Предложите детям делать одновременные круговые движения рукой и ногой. Сначала левой рукой и левой ногой, правой рукой и правой ногой, левой рукой и правой ногой, правой рукой и левой ногой. Сначала вращение выполняется вперед, затем назад, затем рукой вперед, а ногой назад. Выполняйте так, чтобы рука и противоположная нога двигались одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз.
6. **«Зеркальное рисование».** Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуйте, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличивается эффективность работы всего мозга.
7. **«Вращение».** Вращайте карандаш сначала между пальцами правой руки, затем левой (между большим и указательным; указательным и средним; средним и безымянным; безымянным и мизинцем; затем в обратную сторону). Сначала упражнение выполняется одной рукой, потом одновременно двумя.
8. **«Руки**-**ноги».** Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами. Ноги вместе – руки врозь.

ноги врозь – руки вместе. ноги вместе – руки вместе. ноги врозь – руки врозь.

Приложение № 3

Релаксация

Релаксацию можно проводить как в начале или середине занятия, так и в конце — с целью интеграции приобре- тенного в ходе занятия опыта. Интеграция в теле — релаксация, самонаблюдение, воспоминание событий и ощущений — является частью единого процесса. Эти три составляющие создают необходимые условия для осознания ребенком ощущений и навыков, усвоенных в ходе занятия. Мы учим ребенка произвольно расслаблять мышцы, эмоционально успокаиваться, настраиваться на предстоящую работу, а также снимать эмоциональное напряжение после стрессовых ситуаций.

При выполнении специальных упражнений на релаксацию, а также в начале, середине или конце занятия, когда необходимо сбросить накопившееся напряжение и восстановить силы, рекомендуется: принять удобную позу, рас- слабившись и закрыв глаза, выполнить несколько циклов глубокого дыхания, прослушивая соответствующую музыку и вызывая в воображении (визуализируя, представляя) нужные цвета или образы.

Релаксационные упражнения

Несколько возможных сценариев дня релаксации продолжительностью около 5 мин.:

Дети ложатся на пол, закрывают глаза, каждый принимает одну из предложенных педагогом или просто удобную для себя позу, делает 3-4 цикла глубокого дыхания в индивидуальном темпе.

«Пляж». Представьте, что вы лежите на теплом песке и загораете. Ласково светит солнышко и согревает нас. Веет легкий ветерок. Вы отдыхаете, слушаете шум прибоя, наблюдаете за игрой волн и танцами чаек над водой. Прислушайтесь к своему телу. Почувствуйте позу, в которой вы лежите. Удобно ли вам? Попытайтесь изменить свою позу так, чтобы вам было мак- симально удобно, чтобы вы были максимально расслаблены. Попробуйте представить себя всего целиком и запомните возникший образ (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно садимся и не спеша встаем».

«Ковер-самолет». Мы ложимся на волшебный ковер-самолет; ковер плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает, убаюкивают; ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома, леса, поля, реки и озера... Постепенно ковер-самолет начинает снижаться и приземляется в нашей комнате (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно садимся и аккуратно встаем. Для выдоха из длительной (более 10 мин.) глубокой релаксации и возвращения в состояние «здесь и сейчас», лежа на спине, выполнить последовательно упражнения, каждое из которых занимает около 30 сек.

сделать 3 — 5 циклов глубокого дыхания;

потянуться всем телом, вытягивая руки за голову и носки ног от себя;

поднять одно колено, перекинуть его через другую ногу и постараться достать им до пола.

Плечи при этом должны оставаться на полу. Повторить движения несколько раз в каждую сторону; потереть ладонь о ладонь и подошву, о подошву; подтянуть колени к груди и обхватить их руками. Прокатиться несколько раз на спине вперед-назад, раскачиваясь, как «корзиночка» («качалка»), или перекатываясь, как «бревнышко». Делать его нужно на ровной и достаточно мягкой поверхности.

Литература:

Развивающая педагогика оздоровления под ред. В.Т.Кудрявцева, Б.Б.Егорова (стр. 249)

Оздоровление детей в условиях детского сада под ред. Л.В. Кочетковой (стр.71)

Воспитатель ДОУ № 1-2008 г. (стр.9)

Оздоровительная работа по программе «Остров здоровья» (стр.64)

Приложение № 4

Игровые ситуации при проведении мимической гимнастики.

Игра 1. "Веселые мартышки". Задачи игры:

развитие подражательной способности;

эмоциональная разгрузка от излишних переживаний, проявление веселья и радости. Ход игры:

Взрослый, читая стихотворение, сопровождает свои слова движениями. Дети за ним повторяют. Стихотворение:

Мы – веселые мартышки. Мы играем громко слишком.

Мы в ладоши хлопаем, Хлопают в ладоши. Мы ногами топаем, Топают ногами.

Надуваем щечки, Надувают щеки.

Скачем на носочках. Прыгают на носочках. И друг другу, даже,

Язычки покажем. Показывают языки.

Дружно прыгнем к потолку, Прыжок.

Пальчик поднесем к виску. Крутят пальцем у виска. Оттопырим ушки, Руками оттопыривают уши. Хвостик на макушке. Помахать рукой у макушки. Шире рот откроем, Открывают рот.

Гримасы все состроим. Делают любые гримасы. Как скажу я цифру "три",

Все с гримасами - замри. Замирают с гримасой.

Можно сфотографировать лицо каждого ребенка. Потом посмеяться всем вместе. Поговорить, кто, какую и зачем состроил такую гримасу.

Игра 2.

Задачи игры:

познать сущность эмоциональных состояний. Оборудование и материалы:

Три прозрачных стакана с водой, кусок грязи или глины, блестки рассыпчатые (например, для ногтей), игрушка Би-Ба-Бо (на руку).

Ход игры:

Проводится веселая и наглядная беседа:

Взрослый: Это кто? Показывает игрушку.

Ребенок: Белочка Дуня.

Взрослый: Привет-привет. Здоровается за белочку.

Ребенок: Привет.

Взрослый: Посмотри, какая сегодня Дуня спокойная, у нее все хорошо. Настроение у нее Показывает стакан с водой. хорошее, похоже на чистую воду. Мысли у нее ясные, ее ничего не беспокоит.

Ребенок: Да.

Взрослый: А вчера Дуня была на каруселях и в аквапарке. Ей было очень весело. В другой стакан с водой бросает

Вот так. блестки и перемешивает их.

Ребенок: Да. Помогает с блестками.

Взрослый: А иногда она бывает грустной, когда ее кто-то обидел. И мысли ее становятся В другой стакан с водой бросает

такими же грустными. грязь и перемешивает.

Ребенок: Да Ребенок помогает.

Взрослый: А какое у тебя сейчас настроение. Покажи. Предлагает стакан ребенку с чистой водой, блестки и грязь.

Ребенок: Выполняет задание.

Взрослый: Может помогать наводящими вопросами и подсказками.

Кроме развивающего, данное задание можно охарактеризовать, как диагностическое. Т.к. с его помощью всегда можно определить какое настроение у малыша.

Игра 3. "Мусорное ведро". Задачи:

познать сущность эмоциональных состояний; разгрузиться от излишних переживаний.

Оборудование и материалы:

Мусорное ведро, фломастеры, бумага.

Ход игры:

Ребенку предлагается нарисовать все плохое и выкинуть это, скомкав, в мусорное ведро. Можно рисовать: слезы, дождь, занозу, плохой сон, крик и прочие возможные переживания. Абстрактные понятия взрослый может помочь изобразить ребенку.

Данная игра является психокоррекционной, т.е. хорошо избавляет от страхов и других негативных переживаний. Игра 4. "Жалеем".

Задачи:

познать сущность эмоциональных состояний;

развить произвольность собственного поведения через осознанное и адекватное проявление эмоций. Оборудование и материалы:

Нарисованные буквы.

Ход игры:

Ребенку предлагаются по одной картинки с буквами. Каждая буква обсуждается: Взрослый: Посмотри, какая буква. Показывает букву А.

Она веселая?

Ребенок: Нет.

Взрослый: А давай она будет радоваться. Дорисовывает ей глазки и улыбающийся ротик. Ребенок: Давай.

Взрослый: А покажи, как ты радуешься?

Ребенок: Улыбается.

Взрослый: А это, какая буква? Показывает букву О. Ребенок: О.

Взрослый: Посмотри, как она умеет удивляться. Дорисовывает ей глаза. Ребенок: Да.

Взрослый: А как ты умеешь удивляться?

Ребенок: Удивляется.

Взрослый: Молодец.

Кроме того, что с ребенком проигрываются эмоции, данное задание позволяет весело повторить буквы. При этом другим буквам могут быть характерны такие эмоции:

У – капризуля, упрямица;

И – плакса, всегда плачет;

Ы – страшилка, любит всех пугать;

Э – нехочуха, ничего не хочет, ни кушать, ни ногти подстригать.

Приложение № 5

# Комплекс дыхательных упражнений

Универсальным является обучение четырехфазовым дыхательным упражнениям, содержащим равнее по времени этапы: «вдох—задержка — выдох—задержка». Вначале каждый из них может составлять 2 — 3 сек. с постепенным увеличением до 7 сек. Как уже отмечалось, вначале необходима фиксация психологом рук ребенка, что значительно облегчает обучение. Психолог должен также вслух отсчитывать указанные временные интервалы с постепенным переходом к самостоятельному выполнению упражнений ребенком. Правильное дыхание — это медленное, глубокое, диафрагмальное дыхание, при котором легкие заполняются от самых нижних отделов до верхних, состоящее из следующих четырех этапов:

1-й — вдох: расслабить мышцы живота, начать вдох, опустить диафрагму вниз, выдвигая живот вперѐд; наполнить среднюю часть легких, расширяя грудную клетку с помощью межреберных мышц; приподнять грудину и ключицы, наполнить воздухом верхушки легких.

2-й — пауза.

3-й — выдох: приподнять диафрагму вверх и втянуть живот; опустить ребра, используя группу межреберных мышц; опустить грудину и ключицы, выпуская воздух из верхушек легких.

4-й — пауза.

Отработку дыхательных упражнений лучше всего начинать со стадии выдоха, после чего, выждав естественную паузу и дождавшись момента, когда появится желание вдохнуть, сделать приятный, глубокий, без напряжения вдох ртом или носом. Нужно внимательно следить за тем, чтобы двигалась диафрагма и оставались спокойными плечи. При выполнении упражнения в положении сидя или стоя не нагибаться вперед. Все упражнения выполняются по 3—5раз.

1. Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. На 2 — 5сек. задержать воздух, затем начать выдох ртом с подтягиванием брюшной стенки; в конце выдоха опускается грудь. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.
2. Правую руку положить на область движения диафрагмы. Сделать выдох и, когда появится, желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза {задержать грудную клетку в расширенном состоянии). Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза.
3. После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем. чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.
4. «Шарик». Повышение эффективности выполнения дыхательных упражнений достигается благодаря использованию образного представления, подключения воображения, так хорошо развитого у детей. Например, возможен образ желтого или оранжевого теплого шарика, расположенного в животе (соответственно надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания). Ребенку также предлагается вокализировать на выдохе, припевая отдельные звуки (а, о, у, щ, х) и их сочетания (з переходит в с, о — в у, ш — в г ц, х и и т.п.).
5. «Ветер». На медленном выдохе пальцем или всей ладонью прерывать воздушную струю так, чтобы получился звук ветра, клич индейца, свист птицы.
6. Сесть или встать прямо. Сделать медленный вдох через нос и медленный выдох через узкое отверстие, образованное губами, на свечу (перышко, воздушный шарик), которая стоит перед ребенком. Голову вперед не тянуть. Пламя должно плавно отклониться по ходу воздушной струи, Затем немного отодвинуть свечу и повторить упражнение; еще больше увеличить расстояние и т.д. Обратите внимание ребенка на то, что при удалении свечи мышцы живота будут все более напряженными.

После усвоения ребенком этих навыков можно переходить к упражнениям, в которых дыхание согласуется с движением. Они выполняются на фазе вдоха и выдоха, во время пауз удерживается поза.

1. Исходное положение (и. п.) — лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую, левую), ногу (левую, правую) затем две конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого У. выполняется лежа на животе.
2. И.п. — сесть на пол, скрестив ноги, спина прямая (!). Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом. Это упражнение хорошо тем, что оно автоматически заставляет ребенка дышать правильно, у него просто нет другой возможности.
3. И. п. то же, либо встать на колени и сесть на пятки, ноги вместе. Прямые руки расставлены в стороны параллельно полу. Кисти сжаты в кулаки, кроме больших пальцев, вытянутых вовне. С вдохом поворачивать руки большими пальцами вверх; с выдохом — вниз. Вариант: руки вытянуты вперед, и большие пальцы поворачиваются в такт дыханию налево и направо.
4. И.п. то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом поднять левую кисть вверх, одновременно опуская правую вниз (движение только в лучезапястном суставе). С выдохом левая кисть идет вниз, правая — вверх.
5. И. п. то же. Дыхание: только через левую, а потом только через правую ноздрю. При этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, а левую — мизинцем правой руки. Дыхание медленное, глубокое. Как утверждают специалисты в области восточных оздоровительных практик, в первом случае активизируется работа правого полушария головного мозга, что способствует успокоению и релаксации. Дыхание же через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, повышая рациональный (познавательный) потенциал.
6. И. п. — встать, ноги на ширине плеч, руки опущены, ладони обращены вперед. На быстром вдохе руки притягиваются к подмышкам ладонями вверх. На медленном выдохе опускаются вдоль тела ладонями вниз. Такой тип дыхания оказывает мощное мобилизующее действие, быстро снимает психоэмоциональное напряжение.
7. И.п. то же. На медленном вдохе руки плавно разводятся в стороны и поднимаются вверх (или в стороны и к груди) —

«притягивающее движение». На выдохе — «отталкивающее движение» — опускаются вдоль тела ладонями вниз. Это упражнение гармонично сочетается с представлением о втягивании в себя солнечного света и тепла, распространении его сверху вниз по всему телу.

1. И. п. — встать, ноги вместе, руки опущены. На вдохе медленно поднять расслабленные руки вверх, постепенно

«растягивая» все тело (не отрывать пятки от пола); задержать дыхание. На выдохе, постепенно расслабляя тело, опустить руки и согнуться в пояснице; задержать дыхание. Вернуться в и. п.

1. И. п. — встать, ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулаки, большие пальцы внутри ладоней, кулаки прижаты к низу живота. На медленном вдохе, поднять кулаки над плечами, сохраняя локти слегка согнутыми, прогнуться в спине, разводя плечи и запрокидывая голову; вытянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки (представьте, что вы только что проснулись и сладко потягиваетесь). Зафиксировать эту позу, задержать дыхание На выдохе руки вниз, пытаясь «достать» пальчиками до пола.
2. Ребенок кладет одну руку на грудь или живот и акцентирует внимание на том, как на вдохе рука поднимается, а на выдохе — опускается. Затем в такт с дыханием другой рукой он показывает, как дышит (на вдохе рука поднимается до уровня груди, а на выдохе — опускается). Далее ребенок должен плавно и медленно поднимать и опускать руку или обе руки одновременно в такт дыханию, но уже на определенный счет (на 8, на 12).

В процессе последующей коррекции отработанные и закрепленные (автоматизированные) дыхательные упражнения сочетаются с любым из описываемых ниже заданий, что требует дополнительного внимания со стороны специалиста.

Приложение № 6

Массаж и самомассаж

Обучение ребенка самомассажу рекомендуется проводить в несколько этапов. Сначала взрослый массирует его тело сам, затем — руками самого ребенка, наложив сверху свои руки, только после этого ребенок выполняет самомассаж самостоятельно.

Попросите его описать свои ощущения до и после массажа: «Возможно, что-то изменилось? Что? Где? На что это похоже?». Например, массируемые (или иные) части тела стали более теплыми, горячими, легкими или покрылись мурашками, стали тяжелыми и т.п.

Упражнения:

«Волшебные точки». Массаж «волшебных точек» повышает сопротивляемость организма, способствует улучшению обменных процессов, лимфо- и кровообращения. Безусловно, методы акупунктуры гораздо обширнее, и овла- дение ими принесет большую пользу как специалистам, так и ребенку. Однако такая работа однозначно должна вестись только специально обученными профессионалами. Здесь же приведены примеры тех «волшебных точек» (по проф. А.А.Уманской), которые апробированы, доказали свою эффективность и доступность при широком внедрении в повседневную педагогическую и домашнюю практику. На рис. 1 даны точки, которые следует массировать последовательно.

Приемы этого массажа легко освоить взрослым, а затем обучить детей. Массаж «волшебных точек», производимый вращательными движениями, надо делать ежедневно три раза в день по 3 с (9 раз в одну сторону, 9 — в противоположную). Если вы обнаружили у себя или ребенка болезненную зону, то ее надо массировать указанным способом через каждые 40 мин до восстановления нормальной чувствительности. Помимо других эффектов постоянный массаж благоприятен для ребенка, поскольку:

точка 1 связана со слизистой трахеи, бронхов, а также с костным мозгом. При массаже этой зоны уменьшается кашель, улучшается кроветворение;

точка 2 регулирует иммунные функции организма, повышает сопротивляемость инфекционным заболеваниям;

точка 3 контролирует химический состав крови и слизистую оболочку гортани;

точка 4 - зона шеи связана с регулятором деятельности сосудов головы, шеи и туловища. Массаж этой точки нормализует работу вестибулярного аппарата. Эту точку следует массировать не вращательными, а только поступательными, надавливающими или вибрирующими движениями сверху вниз, так же, как и точку 5;

точка 5 расположена в области 7-го шейного и 1-го грудного позвонка. Работа с ней дает разнообразные положительные эффекты, в том числе улучшение общего кровообращения, снижение раздражительности и чувствительности к аллергическим агентам;

точка 6 - массаж этой точки улучшает кровоснабжение слизистых оболочек носа и гайморовой полости. Нос очищается, насморк проходит;

точка 7 - улучшается кровоснабжение в области глазного яблока и лобных отделов мозга;

точка 8 - массаж воздействует на органы слуха и вестибулярный аппарат;

точка 9 - массаж дает многосторонний эффект; снимаются отеки, нормализуются многие функции организма.

Ребенок располагает свои ладони перпендикулярно друг другу и производит резкие хлопки (5—10 хлопков с интервалом около 1 с); местами соприкосновения становятся углубления между запястьем и нижней частью ладони, затем упражнение повторяется, но местами соприкосновения становятся внешние стороны запястья.

Руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки; резкие удары выполняется сначала кулаками, обращенными вверх, затем — вниз; во время удара должно происходить полное совмещение боковых поверхностей сжатых кулаков.

После этих стимулирующих упражнений можно переходить к массажу и самомассажу различные частей тела.

«Мытье головы».

А. Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении;

1) ото лба к макушке, 2) ото лба до затылка и 3) от ушей к шее.

Б. Пальцы слегка согнуты, поверхность ногтей и первые фаланги плотно соприкасаются с поверхностью головы за ушами; массаж производится ребенком обеими руками навстречу друг другу от ушей к макушке.

4 . «Обезьяна расчесывается». Правая рука массирует пальцами голову от левого виска к правой части затылка и обратно. Затем левая рука — от правого виска к левой части затылка. В более сложном варианте руки перекрещиваются у линии роста волос (большие пальцы — по средней линии!); в такой позе ребенок интенсивно массирует голову ото лба к шее и обратно,

«Ушки». Уши растираются ладонями, как будто они замерзли; разминаются три раза сверху вниз (по вертикали); возвратно-поступательным движением растираются в другом направлении (по горизонтали) (пальцы, исключая большие, соединены и направлены к затылку, локти вперед).

Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их. Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до трех раз. Это упражнение тонизирует кору головного мозга, уменьшает ощущение шума в ушах, головную боль, головокружение,

«Глазки отдыхают». Закрыть глаза. Межфаланговыми суставами больших пальцев сделать 3-5 массирующих движений по векам от внутренних к наружным уголкам глаз; повторить то же движение под глазами. После этого помассировать брови от переносицы к вискам.

«Веселые носики». Потереть область носа пальцами, затем ладонями до появления чувства тепла. Повращать кончик носа вправо и влево 3 — 5 раз. После этого проделать 3 — 5 поглаживающих вращательных движений указательными пальцами обеих рук вдоль носа, сверху вниз с обеих сторон. Это упражнение предохраняет от насморка, улучшает кровообращение верхних дыхательных путей.

Покусывание и «почесывание» губ зубами: то же — языка зубами от самого кончика до середины языка. Интенсивное

«хлопанье» губами и растирание губами друг друга в различных направлениях.

9.«Рыбки». Рот немного приоткрыт. Взять пальцами правой руки верхнюю губу, а левой — нижнюю. Выполнять одновременные и разнонаправленные движения рук, растягивая губы вверх, вниз, вправо, влево. Закрыть рот, взять руками обе губы и вытягивать их, массируя, вперед.

«Расслабленное лицо». Руками проводить по лицу сверху вниз, слегка нажимая как при умывании (3 — 5 раз). Затем тыльной стороной ладони и пальцев рук мягкими движениями провести от подбородка к вискам; «разгладить» лоб от центра к вискам.

«Гибкая шея, свободные плечи». Массировать шею сзади (сверху вниз) двумя руками: поглаживающие, похлопывающие, пощипывающие, растирающие, спиралевидные движения. Аналогично: а) правой рукой массировать левое плечо в направлении от шеи к плечевому суставу, затем левой рукой — правое плечо; б) правой рукой взяться за левое плечо и сделать 5 — 10 вращательных движении по часовой стрелке и против нее; то же — левой рукой, затем обеими руками одновременно.

«Сова». Поднять вверх правое плечо и повернуть голову вправо, одновременно делая глубокий вдох; левой рукой захватить правую надкостную мышцу и на выдохе опустить плечо. Разминайте захваченную мышцу, выполняя глубокое дыхание и глядя как можно дальше за спину. То же — с левым плечом правой рукой.

«Теплые ручки». Поднять правую руку вверх, двигая ею в разных направлениях. Левая рука при этом придерживает плечо (предплечье) правой руки, оказывая сопротивление ее движению и одновременно массируя ее. Затем руки меняются. Растирание и разминка пальцев рук и всей кисти от кончиков пальцев к основанию и обратно; особое внимание следует уделить большим пальцам. Имитация «силового» мытья, растирания и пожатия рук.

«Домик». Сложить пальцы «домиком» перед грудью и надавливать ими друг на друга сначала одновременно, затем отдельно каждой парой пальцев.

«Качалка» на спине и животе, «Бревнышко», «Растяжки» являются прекрасным массажем для позвоночника, спинных и брюшных мышц, внутренних органов.

«Теплые ножки». Сидя, энергично растереть (разминать, пощипывать) правой рукой подошву, пальцы и тыльную сторону стопы у межпальцевых промежутков левой ноги, то же — левой рукой со стопой правой ноги. После этого потереть (побарабанить) стопы друг об друга, а также о пол.

Полезно также поглаживание стоп и пальцев ног тыльной стороной кисти и пальцев; растирание, разминание их и давление на них кончиками пальцев и большим пальцем, косточками пальцев сжатой в кулак кисти, краем ладони и т.д.

Эти упражнения оказывают активизирующее и заземляющее действие на организм, а также укрепляют мышцы и связки свода стопы, снимают усталость, предотвращают плоскостопие; их полезно также использовать при простуде и головных болях. Хорошим подкреплением к ним является хождение босиком по гальке, фасоли, любым неровным поверхностям (массажные коврики шлепанцы, тренажеры).

Приложение № 7

Методика профилактики зрительного утомления и развития зрения у детей (по Ковалеву В.А.)

По данным Э.С. Аветисова, близорукость чаще возникает у детей с отклонениями в общем состоянии здоровья. Среди детей, страдающих близорукостью, число практически здоровых в 2 раза меньше, чем среди всей группы обследованных

школьников. Несомненно, связь близорукости с простудными, хроническими, тяжелыми инфекционными заболеваниями. У близоруких детей чаще, чем у здоровых, встречаются изменения опорно-двигательного аппарата – нарушение осанки,

сколиоз, плоскостопие. Нарушение осанки, в свою очередь, угнетает деятельность внутренних органов и систем, особенно

дыхательной и сердечно-сосудистой. Следовательно, у тех, кто с самых ранних лет много и разнообразно двигается, хорошо закален, реже возникает близорукость даже при наследственной предрасположенности.

Разумный режим дня, двигательная активность, правильное питание, все это должно занять важное место в комплексе мер по профилактике близорукости и еѐ прогрессированию, поскольку физическая культура способствует как общему укреплению организма и активизации его функций, так и повышению работоспособности глазных мышц и укреплению склеры глаз.

Специальные упражнения для глаз (по Аветисову).

Специальные упражнения для глаз – это движение глазными яблоками во всех возможных направлениях вверх-вниз, в стороны, по диагонали, а также упражнения для внутренних мышц глаз. Их надо сочетать с обще развивающими,

дыхательными и коррегирующими упражнениями. При выполнении каждого из них (особенно с движениями рук) можно выполнять и движения глазного яблока, фиксируя взгляд на кисти или удерживаемом предмете. Голова при этом должна быть неподвижной. Амплитуда движения глазного яблока максимальная, темп средний или медленный.

Важно строго соблюдать дозировку специальных упражнений. Начинать следует с 4-5 повторений каждого из них, постепенно увеличивая до 8-12.

НАШИ ЗАМЕЧАНИЯ: по нашим наблюдениям, лучших результатов воздействия подобных упражнений мы достигли тогда, когда этим упражнениям предшествовали обще развивающие упражнения. Мы рекомендуем делать разминку в среднем темпе, заканчивая еѐ легким бегом. Время бега – до 3-х минут. Затем мы давали упражнения для мышц глаз. Стимулирующее воздействие предварительной разминки заключается в том, что в корковом отделе ЦНС происходит локальное установление временных связей между двигательным и зрительными корковыми отделами анализаторов. Это стимулировало глазодвигательные функции и светоощущающий аппараты зрения.

 Тренажер «Солнышко»

Для изготовления тренажера нужен материал темного цвета, из которого шьются две рукавички. Из желтой, красной или оранжевой материи вырезаются два кружка размером 4-5 см. Они нашиваются в центр ладонной поверхности рукавичек снаружи.



Рис. 1. Тренажер «Солнышко»

Тренажер применяется для детей с ясельного возраста, с успехом может быть применен в дошкольных группах детского сада.

 Схема проведения упражнений:

Положение рук «в стороны». 10-15 секунд поочередно сжимать и разжимать ладони. Дети переводят точку взора, держа голову неподвижно. Воспитатель контролирует выполнение задания, глядя в глаза детям.

Положение рук «в сторону-вверх /одна рука/ и другая в сторону – вниз. Рука как бы показывают диагональ прямоугольника. Продолжительность 10-15 секунд. Поменять положение рук.

Одну руку вытянуть перед собой, раскрыть ладонь, сжать и убирать на 40-50 см к себе и снова раскрыть. Ребенок видит «объект» постоянно перемещающийся в глубину от него и к нему.

В результате сокращаются и расслабляются все глазодвигательные мышцы ребенка. Развивается конвергенция и аккомодация глаз.

Примечание: Вместо солнышка, на рукавичку можно пришить бабочек и др. предметов.

 Тренажеры для детского сада «Видеоазимут»

Он выполняется в виде рисунка прямоугольника на ватмане, на щите из фанеры и др. Егo размеры от 30 х 42 см до 140 х 330 см. Он служит развитию конвергенции глаз, поможет снять зрительное утомление после занятий, работы с компьютером и др.

Тренажер выполняется в виде рисунка из разноцветных стрелок и линий. Общий замысел рисунка мы предлагаем ниже.

        

 

Внешний периметр тренажера-рисунка нанесен красными стрелками. Длина и ширина их подбирается произвольно, но расстояние между ними мы рекомендуем в 20 см, не более. Размеры прямоугольника могут быть 150 x 290-320 см. Нужно выдержать примерное соотношение сторон 1:2. Направление стрелок красного цвета по часовой стрелке.

Отступив во внутрь на 10-15 см, мы наносим второй прямоугольник зеленого цвета стрелками в обратном

направлении. Их размеры и ширина такие как у красного прямоугольника. Затем исполняются диагонали голубого (синего) цветов. И точки пересечения диагоналей мы обозначим фиолетовыми или черными стрелками небольшой крест, который не должен быть больше половины боковой стороны красного прямоугольника. Фон прямоугольника можно выделить из общей окраски, сделав его белым или более светлым.

По углам и в точках, на которые указывают центральные фиолетовые стрелки можно нанести рисунки героев мультфильмов.

Центр рисунка тренажера помещать на высоте 160 см от пола. Это примерно высота, на которой мы достаточно спокойно, без напряжения мышц шеи можем выполнять специальные упражнения на тренажере «Видеоазимут».

 Упражнения (по инструкции воспитателя):

С расстояния в 2-3 метра, глядя перед собой, постарайтесь одними глазами (точкой взора) проследить рисунок красного прямоугольника в быстром темпе. Сделать это не двигая головой, выполнять только глазами.

Дозировка: делается столько раз, сколько лет ребенку, начиная с 5 лет.

Затем прослеживается зеленый прямоугольник, желтая и голубая диагонали и вертикаль и горизонталь (центральный «крестик»), амплитуда движений глаз большая, скорость слежения средняя, для освоивших упражнения быстрый темп.

Маленьким детям для облегчения упражнения покажите движения глазами, стоя перед детьми и скажите им, что нужно «рисовать» глазами фигуру по контуру. Этого достаточно для понимания выполняемого упражнения.

Некоторые воспитатели используют для команд на начальном этапе обучения названия опорных рисунков по углам нашего тренажера. Например: зайчик, лиса, волк, мишка (игра «Колобок»).

Примечание:

Упражнения по профилактике близорукости рекомендуется проводить после утренней гимнастики в группе.

Приложение № 8

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАРЯДКИ для педагогов ДОУ

Нижеприведенные психологические зарядки, адресованные педагогам ДОУ, помогут овладеть приемами релаксации и концентрации, способствуют повышению энергетического потенциала воспитателей. Для достижения желаемого результата зарядку рекомендуется проводить 15—20 мин каждый день.

Комплекс 1

Каждое упражнение повторяется от 3 до 5 раз.

Поглаживая себя левой рукой по затылку, повторить: «Я одобряю себя».

Ноги на ширине плеч, вращая головой по часовой стрелке, повторить: «Я думаю о хорошем».

Ноги на ширине плеч, лопатки сведены, делать наклоны туловищем вправо-влево, повторить: «Каждый день чудесен».

Принять позу цапли: руки в стороны, подняв ногу, согнутую в колене, повторить: «Я — королева» (правая нога-левая нога) .

Ноги на ширине плеч, делая круговые движения руками, повторить: «Мои мечты сбываются».

Лопатки сведены, приседая и выпрямляясь, повторить: «Я решаю любые проблемы».

Массируя мочки ушей, зажмуривая попеременно левый и правый глаз, повторить: «Будущее прекрасно».

Правой рукой, поглаживая левый локоть, повторить: «Я любима» (затем левой рукой — правый локоть) .

Перекатываясь с носка на пятку, повторить: «Мне все удается».

Ноги на ширине плеч, лопатки сведены, попеременно напрягая и расслабляя ягодицы, повторить: «Я спокойна».

Комплекс 2

Стоя, свести лопатки, улыбнуться, подмигнуть правым глазом, потом левым, повторить: «Очень я собой горжусь, я на многое гожусь».

Положив ладонь на грудь: «Я на свете всех умней», вытянув руки над головой: «Не боюсь я никого», напрячь ягодицы:

«Чудо как я хороша», расслабить ягодицы: «Проживу теперь сто лет».

Подпрыгивая на правой, затем на левой ноге, повторить: «Я бодра и энергична, и дела идут отлично».

Потирая ладонь о ладонь, повторить: «Я приманиваю удачу, с каждым днем становлюсь богаче».

Встав на цыпочки, руки над головой сомкнуть в кольцо, повторить: «Я согрета солнечным лучиком, я достойна самого лучшего».

Положив на лоб левую ладонь, затем правую, повторить: «Я решаю любые задачи, со мной всегда любовь и удача».

Руки на бедрах. Делая наклоны туловищем вперед-назад, повторить: «Ситуация любая мне подвластна. Мир прекрасен и я прекрасна! »

Руки на талии, делая наклоны вправо-влево, повторить: «Покой и улыбку всегда берегу, и мне все помогут, и я помогу».

Сложив руки в замок, делая глубокий вдох: «Вселенная мне улыбается», глубокий выдох: «И все у меня получается».

Сжав кулаки, делая вращения руками: «На пути у меня нет преграды, все получается так, как надо».

Комплекс 3

Поставьте руки на ширину плеч, согните колени и медленно опуститесь, повторяя: «Вот это я! »

Сжав кисти в кулак, колотите по воздуху, повторяя: «Я полна сил! »

Выполняйте круговые вращения бедрами, как при верчении обруча, при каждом вращении повторяя: «Мне легко».

Соединив локти, массируя мочки ушей, подмигивайте попеременно левым и правым глазом, повторяя: «Радость во мне».

Левую ладонь (тыльной стороной) положите под подбородок, правую на макушку, кивайте головой, повторяя: «Я настроена на успех».

Руки за спиной сцеплены в замок, подтягивать попеременно левое и правое колено как можно выше, повторяя: «Я верю в себя».

Положить ладони на плечи, поднимать руки над головой, повторяя: «Я всегда защищена».

Ноги на ширине плеч, ладони на бедрах, отклоняться назад как можно глубже, повторяя: «Я счастлива на своем рабочем месте».

Руки, сжатые в кулаки, — на ягодицах, подтягивать попеременно правую и левую ногу к ягодицам, повторяя: «Я говорю и думаю позитивно».

Ладони на коленях, слегка наклонившись, развернуть ступни внутрь, медленно возвращать их в исходное положение, повторяя: «У каждой проблемы есть решение».

Комплекс 4

Гладя себя по затылку левой, затем правой рукой, повторять: «Меня замечают, любят и высоко ценят».

Поворачивая голову вправо-влево, повторять: «Все идет хорошо».

Перекатываясь с носков на пятки, повторять: «Я в ладу с собой».

Сцепив руки в замок за спиной, делая наклоны вперед, повторять: «Я радуюсь жизни».

Приподнимаясь на носках, поднимая руки как можно выше, повторять: «В моей жизни случается только хорошее».

Ноги на ширине плеч, ладони на бедрах, втягивая живот, повторять: «Я ценю себя».

Сжав руки в кулаки, кулаки на талии, делая движения локтями вперед-назад, повторять: «Я снимаю напряжение».

Делая махи правой ногой вперед-назад, повторять: «Я действую мудро».

Делая махи левой ногой вперед-назад, повторять: «Я довольна собой».

Сцепив руки в замок, поднять над головой, делая движение руками вперед-назад, повторять: «Я — гармоничная личность».

Сцепив руки в замок перед грудью, соединяя и разводя локти, повторять: «Я люблю принимать решения».

Делая упражнение «локоть—колено»: правый локоть соединять с левым коленом и наоборот, повторять: «Я с легкостью и радостью общаюсь с людьми».

Подпрыгнув 3 раза на левой ноге, повторить: «Я наслаждаюсь жизнью».

Подпрыгнув 3 раза на правой ноге, повторить: «У меня достаточно сил».

Подпрыгнув 3 раза на двух ногах, повторить: «Мои мысли текут легко и свободно».

Прислонив большой палец правой руки к кончику носа, мизинцем описать слово «красота».

Прислонив большой палец левой руки к кончику носа, мизинцем описать слово «покой».

Спина прямая, глубоко приседая и выпрямляясь, повторить: «Я владею собой».

Комплекс 5

Описать в воздухе букву «А» правой ногой.

Описать в воздухе букву «А» левой ногой.

Описать в воздухе подбородком свое имя.

Описать в воздухе цифры от 1 до 5 левой ногой.

Описать в воздухе цифры от 1 до 5 правой ногой.

Вытянуть руки вперед, одновременно двумя руками описать в воздухе слово «счастье».

Сцепив руки в замок, вытянув вперед, писать в воздухе: «Я —умная».

Описать слово «радость» левым локтем.

Описать слово «радость» правым локтем.

Комплекс 6

Массировать мочки ушей, широко улыбнуться, повторить: «Я настроена на добро».

Стоя на правой ноге, руки в стороны, делая круговые движения руками повторять: «Меня окружают надежные люди».

Стоя на левой ноге, руки в стороны, делая круговые движения руками, повторять: «Я уверенно смотрю в будущее».

Держа ладони на коленях, делая наклоны туловищем вправо-влево, повторять: «Я — замечательная».

Положив ладони на плечи, делая руками движения вперед-назад, повторять: «Я полна энергии и сил».

Спина прямая, приседая и выпрямляясь, повторять: «Я создаю радостный и светлый мир».

Подмигнуть правым глазом, высунуть язык, подпрыгнуть на правой ноге, повторять: «Я — хозяйка своей судьбы».

Подмигнуть левым глазом, высунуть язык, подпрыгнуть на левой ноге, повторять: «Я приветствую новые идеи».

Ладони на животе, напрягая и расслабляя мышцы живота, повторять: «Радость. Любовь. Здоровье».

Напрягая и расслабляя ягодицы, повторять: «Я обладаю силой, мудростью и волей».

Комплекс 7

Делая наклоны туловищем вправо-влево, повторять: «Я иду вперед».

Делая махи левой ногой вперед-назад, повторять: «Я готова к положительным переменам».

Делая махи правой ногой вперед-назад, повторять: «Я любуюсь собой».

Приседая и выпрямляясь, повторять: «Я расширяю свои возможности».

Делая упражнение «локоть—колено», повторять: «Я полна жизненных сил».

Подпрыгивая на правой ноге, повторять: «Меня любят люди».

Подпрыгивая на левой ноге, повторять: «Я люблю работу, которую делаю».

Подпрыгивая на двух ногах, повторять: «Я в отличной форме».

Описать в воздухе левой ногой слово «терпение».

Описать в воздухе правой ногой слово «успех».

Комплекс 8

Напрягая и расслабляя ягодицы, повторять: «Я могу постоять за себя».

Напрягая и расслабляя мышцы живота, повторять: «У меня есть все необходимое».

Делая наклоны головой вправо-влево, повторять: «Я довольна собой».

Делая махи правой ногой вперед-назад, повторять: «Я обучаюсь и развиваюсь».

Делая махи левой ногой вперед-назад, повторять: «Все происходит мне на благо».

Массируя мочки ушей, повторять: «Я излучаю согласие».

Делая круговые вращения руками, повторять: «Я — общительный человек».

Делая наклоны туловищем вперед-назад, повторять: «Каждый день — праздник».

Приседая и выпрямляясь, повторять: «Я замечаю все хорошее в жизни».

Лопатки сведены, руки сцепить в замок за спиной, согнув ногу в колене, поднимая ее, повторять: «Я — само совершенство».