



РОСТИ ЗДОРОВИМ !

Використання здоров'язберігаючих технологій
в практиці роботи з дітьми
дошкільного віку

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

**Науково – методичний центр управління освіти
Прилуцької міської ради
Чернігівської області**

РОСТИ ЗДОРОВИМ !

**Використання здоров'язберігаючих технологій
в практиці роботи з дітьми
дошкільного віку**

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

м. Прилуки

**Автор методичних рекомендацій : НІЦЕНКО Т.Л.
інструктор з фізвиховання дошкільного навчального закладу № 3
Прилуцької міської ради
Чернігівської області**

Рецензенти:

- 1.Зубко Т.А., методист науково – методичного центру
2.Рудько Т.Г., завідувача дошкільного навчального закладу № 3**

Посібник вміщує матеріали з досвіду роботи інструктора з фізвиховання ДНЗ № 3 щодо організації фізкультурно – оздоровчої роботи, спрямованої на розв'язання актуальної проблеми сьогодення-формування всебічно здорової дитячої особистості.

Мета посібника – привернути увагу педагогів до підвищення загальної культури, до якої належить і фізична культура, створення соціального і фізичного оточення, цілеспрямованої роботи з формування здорового способу життя. Автор пропонує опис змісту роботи щодо впровадження у практику інноваційних, здоров'язберігаючих технологій та практичні розробки заходів, спрямовані на збереження й зміцнення здоров'я дітей. Матеріал посібника буде корисним для організації роботи в освітньому закладі з формування навичок здорового способу життя.

Методичні рекомендації адресовані фахівцям дошкільної освіти, вчителям початкових класів, батькам дітей дошкільного віку.

Погоджено на засіданні ради науково – методичного центру управління освіти Прилуцької міської ради

(протокол № _____ від _____)

Рекомендовано до друку радою науково – методичного центру.

Зміст

1. Вступ.	6
2. Зміцнюємо м'язи очей.....	8
3. Дихальні вправи.....	13
4. Використання хатха – йоги в оздоровчій роботі з дітьми.....	17
5. Релаксація.....	19
Ігри – медитації.....	20
6.Пластичний тренінг.....	24
7. Музикотерапія.....	26
8. Деревотерапія.....	27
9. Квітковотерапія.....	28
10.Казкотерапія.....	29
11.Оздоровчі масажі.....	35
12.Оздоровчий біг.....	36
13.Степ – аеробіка в оздоровчій роботі з дітьми.....	38
14.Робота з батьками.....	40
15.Заключне слово.....	41

Вступ

Одне із важливих завдань, порушених Базовою програмою перед педагогами дошкільного закладу – формування ціннісного ставлення дітей до власного здоров'я. Адже сучасні педагоги мають дбати не лише про зовнішній оздоровчий вплив, а й навчити дітей розуміти свій організм і свідомо ставитися до свого здоров'я. Саме тому педагогічний колектив нашого закладу визначив головною метою освітнього процесу 2011 - 2012 навчального року гармонійний розвиток дитини.

На реалізацію цієї мети була спрямована робота з фізичного виховання. Основні лінії виховання, передбачені новою програмою, мають здійснюватися комплексно і сприяти повноцінному фізичному, пізнавальному, мовленнєвому, соціально – моральному, художньо-естетичному та креативному розвитку дошкільників.

За віковими групами спланована і проводиться система занять валеологічного спрямування, оздоровчих хвилин та загартувальних заходів.

Робота щодо зміцнення здоров'я дошкільників в умовах дошкільного закладу має проводитися під девізом «Фізкультурі – валеологічне спрямування». Бажано урізноманітнювати форми оздоровлення дошкільнят, використовуючи цікаві хвилинки - здоровинки, оздоровчий біг та ходьбу, дихання.

В останні десятиріччя широкого розповсюдження в усьому світі набув підхід, в основу якого покладено формування в дитині життєвих навичок, що сприяють здорового способу життя. Досвід свідчить, що для цього слід дотримуватися певних педагогічних умов: озброєння дошкільнят знаннями про здоров'я людини та способи його збереження і зміцнення.

Я працюю над проблемою « **Використання здоров'язберігаючих технологій в роботі з дітьми дошкільного** », використовую набутий та перевірений досвід минулих років, доповнюю та змінюю форми роботи відповідно до сучасних вимог освітнього процесу.

У наш час, беручи до уваги слабкий стан здоров'я сучасних дітей, особливої актуальності набуває проблема формування ціннісного ставлення до здоров'я дітей, оскільки численні соціальні стреси, екологічні та психічні навантаження все частіше призводять до відхилень морального, психічного та фізичного здоров'я дошкільнят.

Традиційні види діяльності	Нетрадиційні види діяльності
1. Ранкова гімнастика 2. Оздоровчі ходьба та біг 3. Рухливі ігри 4. Ігри спортивного характеру (флорбол, волейбол, футбол, городки, естафети) 5. Фізкультурні заняття 6. Піший перехід 7. Спортивна розвага 8. Спортивні свята 9. День здоров'я 10. Міні – похід за участю батьків 11. Похід з елементами туризму 12. Спортивний гурток „Здоров'ятка” 13. Індивідуальна робота з дітьми	1. Масаж, самомасаж, крапковий масаж, вправи для дрібної моторики 2. Казкотерапія 3. Музикотерапія 4. Сміхотерапія 5. Психотерапія 6. Релаксація 7. Ігри - медитації 8. Арттерапія 9. Дихання за різними методами 10. Кольоротерапія 11. Піскова терапія 12. Кінезорефлексотерапія 13. Хатха - йога 14. Проблемно пошукова терапія: профілактика: короткозорості, сколіозу, плоскостопості Засоби роботи з батьками: 1. Консультації з батьками. 2. Індивідуальна робота з батьками. 3. Розваги за участю батьків. 4. Міні – походи за участю батьків.



Зміцнюємо м'язи очей

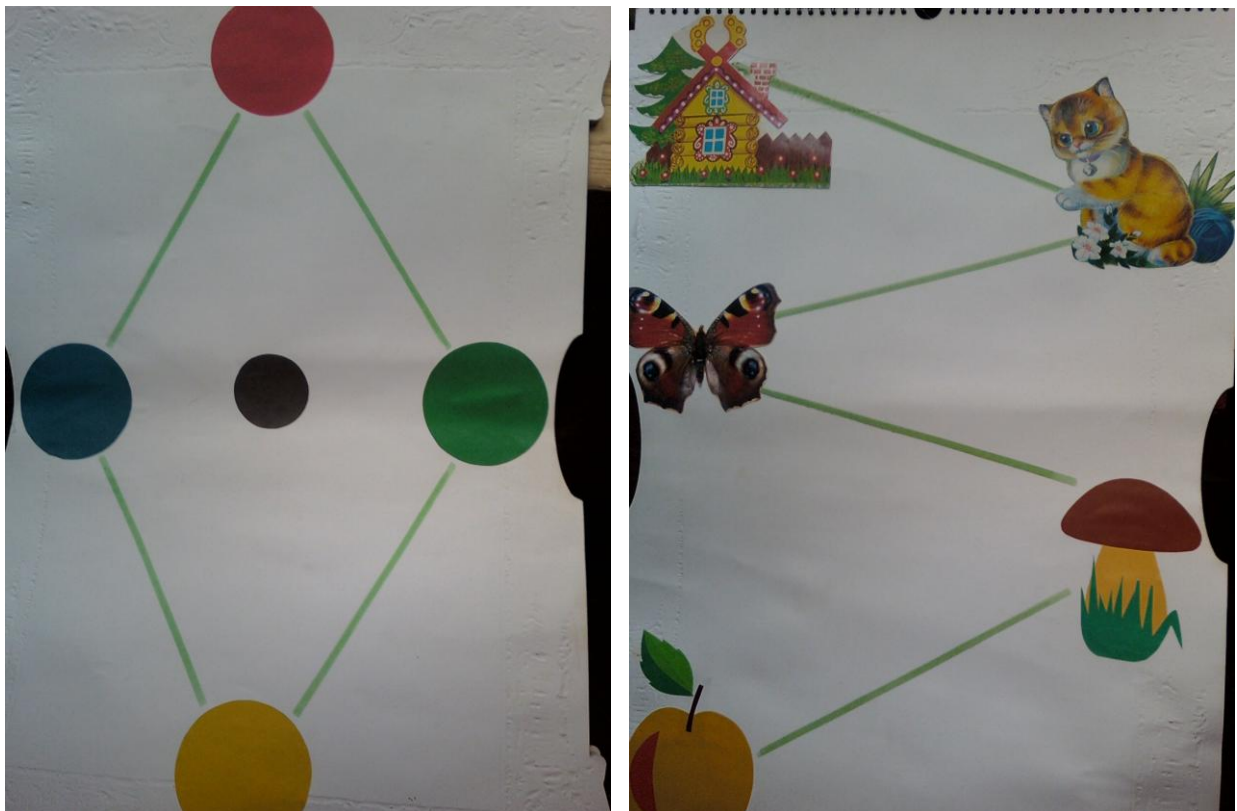
Око бачить, вухо чує,
Носик запахи пильнує.
Язичок відчує смак
Якщо в страві щось не так.
Має шкіра гарний дар:
Знає дотик, холод, жар.
Н.Карпенко

В своїй практиці я використовую зоровий тренажер, запропонований доктором медичних наук Ф.Базарним. Усі режими використані мною спричиняють постійну рухову активність зорового аналізатора та самої дитини.

Їхні особливості:

- всі вправи виконуються в позі вільного стояння;
- кожна вправа базується на зорово – пошукових стимулах
- у процесі такого пошуку діти здійснюють рухи головою, очима та тулубом;
- тривалість вправ 1,5 -2 хвилини.

Вправи з сигнальними мітками



На закріплення зору я придумала малорухливу гру «Розшуковуються»



Мета: розвивати увагу та швидке реагування на завдання, м'язи очей, зорову пам'ять та зосередженість на вказаній відстані, спостережливість.

Матеріал: 3-4 плакати обклеєні різноманітними фото з людьми : артисти, кухарі, пожежники, спортсмени, люди з тваринками, або людина в окулярах, в червоному жакеті, тощо...

Хід гри. (у різних місцях розташовую плакати, по центру яких наклеєні різнокольорові геометричні фігури , розділяю дітей на 3 підгрупи)

– Діти, а ви знаєте, хто такі слідчі? От сьогодні ми ними і будемо.

Кожна підгрупа підходить до свого плакату і виконує завдання, наприклад, знайти дівчинку в червоному капелюсі або дідуся з собачкою, хокеїста, скрипаля, родину з 4- х чоловік. Яка команда слідчих швидше виконає завдання, отримує фішку (бали). Гра знову повторюється з іншими завданнями. В кінці гравці рахують свої бали. Виграє та підгрупа «слідчих» в кого найбільше балів.

Ускладнення: на плакати підставляються інші фотографії, це може бути: рахунок предметів, закріплення знань про професії, кольорів та геометричних фігур пори року, тварин, тощо...

Часто використовую вправу для очей та м'язів всього тіла «Сонечко»

Рано встало сонечко,

Заирнуло у віконечко.

Ми до нього потягнулись,

І промінчиків торкнулись.

Хід вправи: Дивлячись на яскраву мітку «Сонечко», яка повинна бути розташована на рівні очей дітей, які стоять у вихідному положенні. Сонце розташоване перед дорослим. Діти виконують за дорослим різні вправи, а самі не відводять очей від сонечка.

Ці вправи сприяють постійній руховій активності зорового аналізатора і самої дитини. Це є гарним засобом зняття зорової напруги під час занять, а також в режимі статичних поз. Це може бути дерев'яний стояк, до якого прикріплене «сонечко», або ж навпаки зображення прикріплюють на ниточку до стелі, але у статичному положенні. Якщо підвішений предмет крутиться, то можна підвісити жовтий м'ячик, який імітує «сонечко».

Для самих маленьких малят ігрові віршовані вправи для очей:

Летіла бджола коло чола, бумць - сіла (палець на ніс, дивимось), полетіла.

Летіла оса коло носа, бумць – сіла (так саме), полетіла.

Летіла мушка коло вуха, кумць – сіла (так саме), полетіла.

Гра з сонячним зайчиком

Мета: розвивати окомір, зорову зосередженість, швидку реакцію, позитивні емоції

Матеріал: велике кругле дзеркало, пісня про сонечко.

- Діти, а зараз відгадайте **загадку**:

Я не клоун, а веселий, я з яскравої оселі.

Сонечка надійний друг, мружать очі всі навкруг

Дуже люблю забавлятися, а найбільше люблю гратися.

В грі живу я, веселюся, в грі назовсім поселюся.

Нумо швидше утікай. Зупинюся - наступай.

(Коли сонячний зайчик зупиняється, діти намагаються наступити на нього або закрити долонею.

Гра повторюється 4-5 разів.

Варіанти: коли «сонячний зайчик» на стелю ховається - діти завмирають, бо він злякався, а коли він спускається до підлоги, знову його ловлять.

Вправи для очей за методом Аветісової



Мета: профілактика короткозорості, сприяння зміцненню м'язів очей.
розвиток зорового зосередження.
Звертати на правильну поставу під час сидіння

Хід вправ: Спочатку діти розігрівають органи зору в ігровій формі:

1. частим миганням «боязкий зайчик», «сховався» - сильно замружити очі ;
2. замружити – відкрити очі «день-ніч»;
3. переводимо очі від пальчика на далекий предмет «далеко – близько»;
4. кліпання очима вліво - вправо « маятник»;
5. дивимося вгору – вниз «сонце – земля»

Далі роздивляємося картинку, слухаємо завдання і робимо рухи очима за вказівкою дорослого, який показує паличкою, виконуємо мимовільне зорово-моторне ковзання по траєкторіях схеми. У цих умовах орган зору, знаходячись у свободі мимовільного пошуку, кожного разу при погляді на іншу картинку, ніби «ковзає» по траєкторіях. Дитина періодично мимоволі долучається до такого самотренажу. При цьому вона рухає очима, головою. Повторюємо по 4-5 разів.

Використовую в практиці новий для мене метод професора та доктора педагогіки, психології М. Норбекова. Очі – це частинка мозку. Біля 80 % інформації людина сприймає через очі, і тільки приблизно 20 % тільки через інші органи чуття. За допомогою очей ми можемо розпізнати настрій людини, стан коли вона хитрує, бреше, кохає, гнівається, розуміє, не розуміє, цікаво – не цікаво. Наші очі відображають і здоров'я, стан душі, настрій, втому. По очам можна дізнатися - хороша людина чи погана. Недаром каже народ: **очі – дзеркало душі.**

Мета вправ за Норбековим - зміцнення м'язів очей, покращення зору.

Запропоновані ним такі вправи:

«Косоокий».

Прикладаємо великий палець до носа, три середніх загнути, дивимося на мізинець. Потім повільно нахиляємо руку до себе так, щоб мізинець доторкнувся кінчика носа (очі скосяться). Далі так саме повільно повертаємося в вихідне положення.

«Очі в різну сторону» Два вказівних пальця тримаємо біля кінчика носа. Повільно розводимо їх в різні сторони. Дивимося боковим зором.

Ускладнення завдання: написати уявну вісімку.

За методом Норбекова сама придумала вправи для зміцнення м'язів очей для дітей дошкільного.

«Намалюй очима».

Мета: навчити спочатку бачити графічний малюнок, а потім уявно, з заплющеними очима «малювати» той малюнок, який запам'ятали, його деталі.

Наприклад, діти розглядають простий малюнок: хвилі, коло - сонце, тин – палички, дерево... а потім «малюють очима». Закривають очі, уявляють, пригадують цей малюнок, потім малюють відкритими очима в повітрі пальцем.

Вправи хвилинки для очей: На уявні краплинки - дощ – мигають часто очима. Або політ метелика - повільне мигання очима. Уявляють, як він плавно махає крилами

Дихальні вправи

Використовую в своїй практиці дихальну гімнастику О.М.Стрельнікової. Ця гімнастика дає оздоровлюючий ефект. Дві головні вправи такі: нахил тулуба вперед - вниз, руки зігнуті в ліктях на рівні плечей і одночасно різкий, активний, короткий вдих (але не глибокий). Потрібно тренувати вдих короткий, різкий, активний, емоційний (але не об'ємний, ритмічний)

Ми звикли робити це інакше, нахиляючи – видих, випрямитися – вдих. Газообмін посилюється, але дихальні м'язи не працюють. Це великий мінус традиційній гімнастиці.

В Стрельнікової гімнастика, яку порою називають парадоксальною, при стисканні грудної клітки треба робити не видих, як нас вчили, а вдих.

Перелік захворювань, при яких дихальна гімнастика виявилася цілком ефективна: бронхіальна астма, хронічні: пневмонія, бронхіт, риніт, гайморит, втома; грип, гіпертонія, серцева недостатність, аритмія, остеохондроз, хвороби голосового апарата, покращується обмін речовин. Але, ці не хитрі вправи ні в якому разі не можна рахувати ліками від якоїсь точної хвороби або групи захворювань. Вони забезпечують наш організм киснем та мають оздоровлюючу дію на весь організм.

Вправам дуже легко навчитися.

1. Повороти голови направо - наліво. На кожний поворот (в кінцевій точці) короткий, шумний, швидкий вдих носом. Він настільки різкий, що злегка втягуються, стискаються крила носа.

Темп – 1 вдих в секунду або трохи швидше. А про видих думати зовсім не потрібно, злегка відкритий рот. Це правило до всіх вправ.

2. Нахил голови вправо - вліво. Різкий вдих в кінцевій точці т.с.

3. Нахил голови вперед - назад. Вдих т.с. (ці 3 вправи, якби розминка)

4. Руки зведені прямі вперед грудьми. Під час зустрічного стисканні верхня частина легенів під час швидкого, шумного вдиху. Права рука то зверху, то знизу.

5. Нахили пружинні вперед. В нижній точці швидкий вдих. Дуже нахилятися необов'язково. До кінця випрямлятися теж не потрібно.

6. Пружинні нахили назад зі зведеними піднятими руками. Вдих в кінцевій точці назад.

7. Пружинні присіди, вдих коли присіли. Руки перед грудьми.

8. Нахили вперед-назад (по принципу маятника) вдих в крайній точці нахилу. Руки на поясі або в сторони.

Стрельнікова застерігає від помилок під час вдиху. Багато кому здається, що потрібно вдихнути як найбільше повітря, на повні груди. Це неправильно. Вдих супроводжується немовби здивованістю. А видих, навпаки пасивний, на ньому не робіть уваги, непомітно видихаючи.

Такі вправи знімають втому.

Дихальна гімнастика за системою К.П.Бутейко.

Мета: забезпечити повноцінну роботу бронхів, очистити слизисту дихальних шляхів, укріплення дихальних м'язів.

За допомогою вправ закріплюємо і оздоровлюємо систему дихання, покращуємо діяльність шлунку ; покращуємо роботу нервової системи.

Дихальні вправи з затримкою повітря в собі на 1-2 сек. знімають бронхоспазм, застосовуються при астмі. Невеликий вдих бажано направляти у ділянку діафрагми і м'язів черевної порожнини, ніби відчувати «низ» вдиху. Плечі мають залишатися нерухомими. Під час видиху, навпаки, м'язи живота злегка підтягнутими. Щоб легше відпрацювати навик носового дихання, необхідно виконувати масаж і спеціальну дихальну гімнастику. Спина пряма під час виконання, розведені плечі, підібраний живіт.

Методичні рекомендації. Проводити в спеціальній кімнаті без по сторонніх шумів, як з усіма дітьми, так і індивідуально.

Вправа **«Надмемо кульку»** - вдихаємо носом повітря – «надули щічки» притримали повітря в собі на короткий час, видихнули ротом.

Також можна проводити дихальні гімнастики. Це можуть бути звукові гімнастики:

- заблукав у лісі, як потрібно звати на допомогу «Агов!»;
- зозуля – тривалий вдих носом, видих ротом «Ку-Ку..»
- ворона - протяжно на звуці «р»: кар...- кар - ..

Вправи, які сприяють добрій вентиляції легенів:

«Надуємо повітряну кульку» в. п.- присіли, потім повільно, поступово піднімаємось вгору, руки в сторони, промовляємо звук: ш –ш -ш.

«Спустилася кулька» трішки швидше опускаєтеся донизу, вимовляєте звук ш.

Звукова гімнастика на дихання:

«Зозуля» - тривалий вдих носом, видих ротом: «ку-ку» (4-5 раз.)

«Їжачок пихтить» - вдих носом, видих ротом : «пих-пих» (5-6 разів)

«Вітерець»

Налетів тихенький вітер – ф-ф-ф

Захиталася травичка, квіточки – ф-ф-ф

Вітер сили набирає – ш-ш-ш

Вже дерева нахилиє – шу-шу-шу

Вітер дме, шумлять дерева, шелестить листячко -ш-ш-ш

Профілактичні вправи для верхніх дихаючих шляхів

Мета: зміцнювати життєвий тонус дитини а також опірність до хвороб, загартувати. Розвивати дихальну мускулатуру, збільшити рухливість грудної клітки та її об'єм, покращити лімфо і кровообіг в легенях.

1. Обома вказівними пальцями після вдиху притиснути злегка крила носа. На видих пальці відвести в сторони (5-6 повторів)
2. Закрити ліву ніздрю пальцем, а правою вдихати глибоко і видихати. 5-6 повторів. Те саме з іншою ніздрею.
3. Правою вдихати, лівою видихати, і навпаки. Допмагаючи ніздрю закривати пальцем.
4. Набрати носом повітря на повні груди, закрити обома пальцями дві ніздрі. Затримати 5-10 сек. видихнути ротом
5. Надування повітряної кульки, або м'яча. Ускладнена вправа - надуванням на швидкість - «Хто перший надме кульку»

6. «Булькання, або музичний оркестр «Булька» кожен має соломинку і стакан з водою. Діти сідають півколом і дмухають в соломинку. По середині диригент, який махає паличкою.
7. «Сердитий пес» - зморщити ніс, зібрати його складками нагору.
8. «Буратіно» - потерти під носом, по перенісцю, піднімаючи його кінчик носа догори (3-5 разів)
9. «Залетіла комаха в носа» - частий, різкий видих повітря з носа. Вдих зовсім непомітний.

Загадка

Сопе, хропе, часом чхає,
Сюди – туди зазирає,
На морозі замерзає,
Бо одежини немає (ніс)



Пропоную придумані мною ігри - естафети для зміцнення легенів

Гра на розвиток м'язів легенів «Човники»

Діти зручно розташовуються біля „озерця” (таці з водою) і дмухають на легенькі човники, які там плавають. Виграє той, чий човник швидше допливе до протилежного берега.

Естафета «Вітродув»



Мета: розвивати м'язи легенів, рук та ніг, шиї. Навчити дмухати на м'ячик збоку, а не зверху на нього. Розвивати швидкість та кмітливість.

Виконання вправи. Дитина стоїть навкарачках, ноги та руки нарізно - тіло над лункою. Під час видиху голову нахилити ближче до м'ячика. Розвивати швидкість та кмітливість.

Матеріал: дві лунки по яким котиться тенісний м'ячик. М'ячів теж два.

Зробила з будівельних відходів: лунка з пінопласту, можна зробити з дерева та фанери, тощо.

Гра на дихання та стрибки **«Мильні кульки»**

Хід. Спочатку діти ховають руки за спину та дмухають на кульки, щоб вони найдовше не впали на килим.

Варіант гри: дорослий дає дозвіл стрибати вгору та плескати - плескати долоньками по мильним кулькам, не наштовхуючись один на одного.

**Використання вправ хатха - йоги
в оздоровчій роботі з дітьми**

Він говорить і співає,
І тепленьку хатку має. (Язик)

Висунутий язик лікує хворе горло згідно середньовіковим текстам по хатха – йоги. В холодну пору, коли замерзли ноги і запалюється горло, найактуальнішою є вправа «**Поза лева**» (симхасана). Завдяки їй проходить біль в горлі і застуда.

По принципу симхасани я виконую вправи з дітьми для язика, горла, покращення кровообігу, але у спрощеній формі

«Льодова гірка»

Мета: напруження, потім розслаблення язика.

Опис вправи: діти сидять на стільцях. Вихователь пропонує дітям зробити з язика льодову гірку. Каже: - Напружте язик, кінчик притисніть до нижніх зубів, тоді язик вигнеться гіркою. Відкрийте рот, подивіться один на одного, яка у вас гарна гірка. Але ось прийшла весна. Розтопилася гірка, і наш язик розслабився. А тепер робіть те ж саме під вірш:

Раптом спинка язика стала гіркою лідка.

Розтопитися звелю, я напругу не люблю.

Став на місце наш язик, бо до льоду він не звик.

«Прогулянка язичка»

Сядьте напроти дітей і, вимовляючи відповідні слова, виконуйте описані дії. Малюк спочатку дивиться, потім намагається повторити.

1. Язичок гулять зібрався, виглянув з віконця (відкрити рот, висунути язик)
2. Перед тим як йти гуляти, вирішив вмитися (кінчиком язика швидко провести по верхніх зубах.)
3. Причесався (кілька разів провести язиком між верхніми і нижніми зубами, висунути вперед і назад сховати.)
4. На перехожих озирнувся (провести язиком з одного кінчика рота до іншого)
5. Побачив «смачне варення» вирішив скуштувати, з'їв, «облизнутися» (по губах язиком верхніх, потім нижніх)
6. Вправо, вліво озирнувся (повернути язиком у зазначену сторону, до кутів рота.)
7. Вниз упав, наверх подався (опустити язик вниз і підняти нагору, до носа тягнутися.)
8. Раз — і в ротик сховався. (сховати язик у роті.)

Ваші дії дзеркальні, тому, вимовляючи «вліво», вам доведеться повернути язик вправо, і навпаки.

Можна придумати і власну казку про язичок з подібними рухами.

«Грибок»— язик впирається у верхнє піднебіння, при цьому нижня щелепа опускається.

«Хом'ячок»— язык упирається в щоку одну, потім іншу.

«Сердитий язичок»

Мета: розслаблення м'язів языка.

Опис вправи. Діти сидять на стільцях.

Вихователь каже: - Щось наш язичок сьогодні став пустувати. Замість того, щоб допомагати вимовляти нам слова, він напружився і штовхає зуби.

Послухайте про язык віршик:

Дійшов язык наш до біди,
Штурлять почав все не туди:
Став язык штовхати зуби,
Щоб їх випхнути за губи.
Притомився, перестав
І на місце зразу став.
Наш розслабився язык,
Працювати так не звик.

- А коли він притомився, відпочив і знову почав правильно вимовляти слова.

Вправи хатха – йоги для профілактики сколіозу

Ці вправи (асан) розроблені для зміцнення здоров'я дітей, підвищення функціональних та адаптаційних можливостей організму, розумової та фізичної працездатності, гармонійного розвитку всіх відділів опорно-рухового апарату (зокрема, м'язового корсета), рухових навичок, формування правильної постави.

Вправи включають в ранкову гімнастику, у фізкультхвилинки протягом дня. Вводять їх поступово: починаючи з 3-5 простих, а з часом до 8-10 складних. Фіксація у статичній позі триває не більше 5-10 секунд. Асан нагадує дітям цікаву гру, але за якийсь час принесе їй реальну користь.

«Я і так вмію» Діти лягають на килим спиною і пересуваються по ньому головою вперед, рухаючи плечами по чергово.

Релаксація

Стрес – хвороба ХХІ століття! Сьогодні ми все частіше зустрічаємося з такими проявами психічного нездоров'я дітей, як підвищена тривожність, страх, невпевненість у собі, надмірна вразливість тощо. Дитина перевтомлюється, потребує відпочинку - релаксації. Тому ми використовуємо такі методи, як релаксацію, музикотерапію, психогімнастику, ігри – медитації. Потрібно довіритись мистецтву - музиці. Чудова легка заспокійлива музика допомагає зняти напруження, втому, стрес. Звуки живої природи: шепіт моря, розмова раннього лісу, спів птахів, хвилююче звучання добре підібраних мелодій в спеціальній оранжировці дасть радість життя, добавить бадьорості і вселить впевненості. Прослухавши музику дитина буде почувати себе, як заново родилася. Пропонуємо дітям уявити, що вони метелики, або сонячні промінчики, краплинки води, або легкий вітерець. Під час таких ігор - вправ діти розслабляються, знімають напруження тіла, грає приємна, тиха мелодія, нервова система у дітей після рухливих ігор під час медитації заспокоюється, стабілізується. Такі аутотренінги допомагають дітям розслабити м'язи, дихання, створювати приємні думки, дихати глибоко, але спокійно. Адже від стану психічного здоров'я залежить особистісний розвиток дітей.

Сміх – це дія, протилежна страху й суму. Він корисний в психотерапевтичній практиці. Створює позитивні емоції. Стимулює виділення ендорфінів – так званих гормонів щастя. Сміх – своєрідний механізм захисту мозку дитини від стресів. Діти від душі сміються. Вирізняються щирістю. Здатністю прийти на допомогу, радіти за інших, любити й бажати добра. Тому ця терапія виховує її душевно і фізично здоровою.



Вправи для обличчя:

«**Їжачок**» - діти морщать носики, імітуючи їжака (рухати губами в сторони)

Настрій людини (змінюють діти міміку обличчя та рухи рук)

- «здивоване обличчя» (руки біля щічок);
- «похмуре» (руки сплетені біля грудей);
- «перелякане» (руками за голову);
- «заплакане» (кулачки біля очей);
- «хитре», «зле» (руки в боки);
- «замислене» (палець до щоки);
- «когось соромите» (махуючи вказівним);
- «Найкраща посмішка»;
- А тепер я подивлюся , хто найкраще посміхається.

Малорухлива гра «**Добрі слова**»

Дорослий: - Намагайтеся щоденно, на протязі всього дня говорити один одному добрі слова. Кожне добре слово несе силу, енергію тій людині, до якої ви звернулися . Я дам вам м'яч...

(Діти передаючи по колу м'яч вчаться говорити гарні, добрі слова)

Говорити слова потрібно посміхаючись легенько. Адже слово сказане без тепла, щирості, усмішки – неживе слово.

Психогімнастика – гра «**Один дома. Я нічого не боюся**».

Грає сумна музика, може також страшна (шум лісу, моторошні звуки), а діти навпаки веселяться, бо їм не страшно.

Ігри - медитації

(звучить легка мелодія, діти сідають в коло, ногами в центр)

Правила: потрібно лягти на спину зручно, тіло розслабити. Слухати розповідь і уявляти.

1.Закрий очі. Вдихни повільно, глибоко, видихни (3 рази повтор.) Ти, як маленька пір'їнка, яку несе легкий вітерець. Ти, як промінь сонця, що пригріває землю. Дай ще більше розслабитися своєму тілу: плечам, ногам, рукам, розслаб стопи та долоні.

2.Закрий очі. Вдихни повільно, глибоко, видихни (3 рази повтор.) Уяви собі, що ти, веселка, яка складається із різних кольорів. Веселка тягнеться високо в небо, вона легка, прозора, весела. Тобі добре і радісно, бо всі тебе бачать, дивуються твоїй красі. (15 сек. тиші) Відчуй свою голову, руки, ноги, спину. Вдихни глибоко і легко. Коли ти відкриєш очі, ти побачиш веселку. Повільно відкрий очі, починай знову рухатися. Ти бачиш райдугу, тобі добре, легко.

3.Закрий очі. Вдихни повітря повільно, глибоко носом, тіло твоє наповнюється золотим світлом: спочатку голова, спина, потім руки, ноги. Вдихни повітря глибоко знову. Ти від золотого світла ще більше світишся, як маленьке сонечко. Стає радісно, добре, весело, радісно. Тобі хочеться літати, як маленькому метелику.

4 Закрий очі. Вдихни повільно, глибоко, видихни (3 рази повтор.) Уяви собі,

що небо над тобою яскраве – блакитне небо, легкі промені сонця зігрівають тебе. Ти відчуваєш себе спокійно. М'який подих вітерцю доторкнувся твоєї голови. Тобі добре і радісно. Ти легкий, як п'янка. Ти щасливий.

(звучить спів птахів...)

5. Закрий очі. Вдихни повільно, глибоко, видихни (3 рази повтор.) Уяви, що зараз чудовий день. На вулиці літо, тепло. Ти лежиш на зеленій травичці, співають пташки, над тобою пропливає сіра хмаринка. Ти можеш на сіру, похмуру хмаринку покласти всі свої турботи і клопоти. Хмаринка з ними попливла далі. Тобі добре, бо на серці весело і легко. Всі турботи відлетіли разом із сірою хмаринкою. Залишилися білі хмаринки. Світить сонечко, співають пташечки. Ти радієш цій красі.

6. Життя прожите з любов'ю. Почніть ранок з радісним обличчям.

Посміхніться собі в дзеркало. Відкрийте своє серце добре і ніжно.

Поцілуйте маму, рідних. Посміхніться їм, обіймаючи їх.

Тоді весь день буде таким радісним і щасливим.

Пробудження Сонечка

(Сідають навколо обруча – сонечка, діти навколо нього - промінці)

Лягли, заплющили очі, ноги прямі, витягніть руки над головою. Уявіть, що у вас лежить на долоньках сонечко. Промінці сонечка гріють вам пальчики. Тепло йде по ваших руках, тілу, ногам. Зігрілися стопи, пальці ніг (рухати довільно руками та ногами) втома проходить, тіло ваше розслабилося. Набираємо носом глибоко повітря, видихаємо ротом. А тепер відкрили очі, сіли, посміхнулися один одному і скажіть лагідно: „добрий ранок”.

Етюди душі «Створи сонце в собі»,

які допомагають нам отримати заряд на цілий день, ми ще їх називаємо «оздоровчими хвилинками». Оздоровчі хвилинки з валеології не тільки зміцнюють фізичне здоров'я, але й духовний розвиток.

Хід. Дорослий: - У природи є сонце. Воно світить всім, всіх любить і всіх гріє. Давайте створимо сонце в собі. Заплющить очі, уявіть у своєму серці маленьку зірочку. Подумки направляємо їй промінець, який несе любов. Зірочка збільшилася.

Направляємо промінець, який несе мир. Зірочка знову збільшилася. Направляємо промінець з добром, зірка стала ще більшою. Я направляю до зірочки промінці, які несуть здоров'я, радість, тепло, світло, ніжність, ласку. І зірочка стає великою, як сонце. Вона несе всім тепло (руки тягнемо вперед, в долоньці тримаємо «сонце»)

Етюд душі

(бажано робити це на природі)

Мета: навчати бути здоровими душею і тілом, прагнути творити своє здоров'я, застосовуючи знання та вміння в узгодженні із законами природи, законами буття.

Мало навчити дитину чистити зуби, робити зарядку, правильно харчуватися. Потрібно з самого малку, щоб дитина навчалася любові до себе, до людей, до життя.

Лише людина, яка живе в гармонії з природою, із собою, зі світом, буде дійсно здоровою.

- Ранок починається з усмішки та слів привітання до рідних, землі, сонцю. Усміхатися потрібно всьому, адже це щастя жити!

- Усміхнись якнайшвидше ти мені, усміхнуса я тобі.

- Здрастуй сонечко ясне, здрастуй небо голубе!

- Давайте привітаємо лікарів Природи, які дають нам здоров'я. Опустіть руки вниз долонями горизонтально до підлоги, і вголос вимовте: **«Я вітаю тебе, Земля!»**

- Простягніть руки перед собою долонями догори: **«Я вітаю тебе, Вода!»**

- Зігніть руки в ліктях і, піднявши долоні до плечей, зверніться до неба:

- **«Я вітаю тебе, Повітря!»**

- Здійміть руки вгору долонями вперед: **«Я вітаю тебе, Сонечко!»**

Грає спокійна, приємна мелодія. Діти лягають на килим, заплющують очі.

Краплинки

Дорослий: - Уявіть, що ви краплинки дощу. Краплинки живуть на білій хмаринці. Раптом хмаринці набридло плавати в небі. Вона вирішила розсипати краплинки на землю. І полетіли краплинки до землі: одні на травичку, інші на квіточки, решта впала на землю... Краплинки напоїли землю, вмили квіти і травичку. Духмяний аромат квітів і трави наповнював повітря. Ми вдихаємо аромат, насолоджуємося красою.

Політ кленового листочка

Дорослий: - Діти, уявіть, що маленькі гномики. Йдете лісом, і кожний із вас знайшов кленовий листочок.... Хто – жовтий, хто – червоний. Від нього розливається тепло по всьому тілі. Раптом вітерець підняв листочок у повітря, і ви полетіли на ньому. Летите високо, все, що знаходиться внизу, здається вам маленьким. А ось і ваше озерце. Листочок опустився на воду і перетворився на човника. Ви погойдуетесь на хвилях... підставили щічки до сонечка, нехай воно їх трішки попестить своїми промінчиками. Налетів вітерець, і знову піднявся вгору листочок. Ось наш садок, і вам час повертатися до свого будиночка. подякували листочку... попрощалися....

Сніжок

Дорослий: - Падає ніжний, пухнастий сніжок. Ми – сніжинки, що летять і кружляють у повітрі. Нам легко, радісно, весело. Дме вітерець, немов грає ніжна, загадкова мелодія. Ми танцюємо. Вдих на повні груди, нас переповнює радість – видих. Хочеться літати, бути легеньким, як сніжинка, радіти життю. Будьте завжди щасливими, веселими, добрими та здоровими!

Вправа : «Скинь втому»

Вихователь: Станьте, широко розставте ноги, зігніть їх трохи в колінах, нахиліть тіло вперед і вільно опустіть руки, розведіть пальці рук, схиліть голову до грудей, трохи відкрийте рот. Злегка погойдуйтеся у сторони, вперед, назад. А тепер різко струсіть головою, руками, ногами, тілом. Ви скинули всю втому, трішки-трішки залишилося. Повторіть іще раз. А зараз сядьте на килимок, схрестивши ноги «по-турецьки», руки покладіть на коліна, спину тримайте рівно, м'язи тіла розслабте. Заплющте очі і глибоко вдихніть. Подумки скажіть: Я – лев (вдих-видих). Я – птах (вдих-видих). Я – камінь (вдих-видих). Я – квітка (вдих-видих). Я – спокій (спокійна). Розплющте очі.

Ви чудово відпочили!

Існує прийом Стрельнікової, коли діти шумлять на занятті, не знають де діти свою енергію. Дати 1 хвилину вихлюпнути цю негативну енергію, давши їм пластикові стакани. Потрібно щільно тримати стакани, закривши всю область навколо рота. Хай вони покличуть в стакан 1-2 хвилини, поки не вийде вся негативна енергія. Після цього діти стають спокійнішими, уважними.

Релаксація «Ми малюємо»

Мета: Розвивати уяву, слухаючи музику вміти розслаблятися.

Продовжувати вправляти правильно тримати паличку – «олівець». Розвивати м'язи дрібної моторики. Під час сидіння на килимі зміцнювати м'язи спини та живота. А також діафрагму – правильне дихання: глибокий вдих - видих.

Вчити частіше міняти положення тіла.

Хід: Діти розійшлися по всьому залу. Сіли навколішки, або на п'яти, опираючись однією рукою або присівши. Діти розслабилися під приємну мелодію, паличками уявно «малюють» по килиму предмети, які показує їм дорослий на великому аркуші. Це може бути: хмаринка, сонечко, потім хатка, хвилі моря,... Ускладнення: діти роблять візерунок з довгого шнура: хвилю, кругову спіральку, хмаринку, будинок.

Для креативного розвитку дітей використовую наступні вправи.

Тілесно – орієнтована психотехніка актора

В.Б. Березкіна – Орлова та М.А.Баскова



Запропонована програма тренінгу може використовуватися як інструмент для отримання різної інформації, спілкування а також індивідуальної терапії, для покращення самопочуття. Такі вправи - тренінги знімають напругу, вчать дітей фантазувати.

Порядок проведення занять. Проводяться з групою 8-20 дітей. Учасники повинні бути в зручному м'якому взутті та зручному одязі.

Спочатку діти повинні «розігрітися» це можуть бути ЗРВ та рухливі ігри.

Потім зібрати увагу, сконцентрувати. Грає приємна спокійна мелодія.

Під час виконання вправ корисно звертати увагу на надмірне м'язове напруження (якщо воно виникло), так як фізичне напруження спустошує душевну силу.

Пластичний тренінг. Напруження

1. Напруження - розслаблення «Зламана лялька»

Станьте, руки, плечі голова опущені, ноги прямі, трохи розставлені. Потім «оживає» лялька, тягнемо руки вгору, стаємо на носки – напружили все тіло. Зламалася – нахилили тулуб до низу, розслаблені, руки невимушено хитаються. (повторити 3-4 р.)

Ускладнення: п'ятки від полу не відриваємо

2. «Вогонь – лід». Діти стоять в колі. По команді «Вогонь» - діти інтенсивно рухають довільно всім своїм тілом.

Лід – всі застигають в нерухомій позі, тіло напружують до...., де застала їх команда

(завдання робити ці вправи дома)

3. Робот. Все тіло в напружене, рухаємося з ноги на ногу, на місті, передаючи рух робота. Розслабилися – стійка звичайна. (повтор. 3-4 р)

4. Квітка, дерево. Учасники в колі. В.П. – сидячи навпочіпках, голову нахилити до колін, обхопити руками коліна . Уявіть, що ви маленька квіточка (ромашка), яка тільки проросла із землі. Ви ростете – ростете, розправляєте свої листочки та пелюстки і тягнетеся до сонечка.

Правила: потрібно послідовно розрахувати стадію росту до 5.

Далі на наступних заняттях ускладнюю: росте квітка до 10- 20 стадій.

Після такої вправи корисно перейти до вправи «потягнулися – зламалися»

5. **Ластівка** злетіла – лежимо на животі, руки та ноги злегка підняли, напружили тіло, руки в сторони.
Ускладнення: махаємо руками.
Розслабилися – тіло вільно лежить на килимі.
6. **Насос і надувна лялька.** Стають парами. Один насос, інший лялька. Насос накачує ляльку, робить відповідні рухи, вимовляє звук **с-с-с**.
Лялька наповнюється повітрям послідовно, руки випрямляються, щоки надуваються. Надута так, що далі не можна, бо лопне. Дитина - «Насос» дивиться, що далі не можна, та що накачувала «ляльку», виймає уявну пробку, повітря пішло назовні. Лялька послідовно спускається і падає.
Для удосконалення вправи: в кінці гри вибирають найкращу пару, яка демонструє всім, як потрібно робити. Вони всім показують, чому їх вибрали. Потім міняються ролями.
(ця чудова вправа на напруження - розслаблення, а також парна взаємодія)
7. **Скульптор і глина.** Розбити парами. Глина піддатлива, розслаблена, приймає форму, яку їй придасть скульптор. Скульптор повинен придати позу, яку захоче.
Закінчена скульптура застигає. Скульптор дає їй назву. Потім міняються містами. Розмовляти учасникам не можна.
Ускладнення: фігурка оживає і рухається.
8. **Груповою скульптурою.** Дитина зображає скульптуру. Кожен по черзі може підійти і поправити їй позу. Правила: виконувати швидко, не повторяти рухи.
(присіла, лягла, на колінах,)
9. **Хто краще.** Діти стають парами. Завдання буде придумати парні дії.
(пилка дров, намотування ниток, перетягування канату, тяжке несуть щось; один тримає, інший забиває цвяхи, гра з м'ячем.
10. **Тінь.** Діти стають парами. Одна дитина - „тінь” стає позаду і виконує все , що показує попередня.
11. **Дзеркало.** Діти стають парами, обличчям один до одного. Один - дзеркало, інший - людина, дзеркало повторює міміку людини. **На** початку не робити складних мімічних рухів, виконувати повільно. Потім міняються містами. Така вправа дуже добрий засіб для налагодження психологічного контакту з іншою дитиною
12. **Павук і мухи.** За допомогою лічилки вибирають ведучого – павука, інші – мухи.
Хід. Павук стоїть біля своєї сітки, мухи літають по всьому майданчику (залі)
На сигнал - Павук! Всі завмирають. Павук обходить, забирає того, хто повернувся в свою сітку.

Музикотерапія

Завдання музичного виховання і розвитку дітей з раннього віку варто розуміти як наскрізні, досягнення яких можливе завдяки реалізації змісту музично – педагогічної роботи в кожному з видів заняття. Чи це образотворче мистецтво, чи мовлення, чи фізичне виховання. Щоранку малят зустрічає музика, яка неголосно звучить в залі, в групі, або просто на прогулянці. Використовуємо пісні з мультиків, класичну музику, дитячі

пісні, які своїм настроєм викликають радісні сприйняття життєдіяльності дітей у садочку. Музика створює настрій під час різних видів дитячої діяльності. Так само емоційного, сприятливого забарвлення набувають заняття з фізичного виховання.

Разом з музичним керівником заохочуємо дітей до знайомих музичних забав, ігрових і танцювальних рухів, співаночок, таночків після комплексів вправ або в заключній частині заняття. У теплу пору року малюки охоче грають на прогулянці в ігри за співом з використанням мирилок, забавлянок. З музичним керівником підбираємо музику до розваг, ігрових та сюрпризних моментів. Підібрані композиції повинні легко сприйматися дітьми, на доступному їм рівні. Систематичні повторення дають позитивний результат. Діти старанно виконують той чи інший музично - ритмічний рух.

Важливо, щоб музика звучала неголосно, щоб діти чули звернення дорослого, прислухаючись до власних м'язових відчуттів. На спортивних святах та розвагах я використовую музику на протязі всього часу, підбираючи мелодію до естафети одного характеру, до комплексу вправ іншого характеру, до конкурсу інше. Така мелодія допомагає дітям та дорослим розслабитися, або навпаки зібратися з силами.

Це можуть бути ритмічні рухи, під які діти виконують гімнастичні вправи, або марш, під який діти крокують, правильно координуючи ноги та руки. Під веселу та швидку мелодію діти можуть грати в ігри, естафети або просто бігти по колу. Така композиція допомагає дітям бути більш швидкими та енергійними.

Музика підіймає настрій, даючи позитивну енергію. На занятті з фізичними навантаженнями потребується й відпочинок, проводяться хвилинки релаксації. В цей час ми довіряємося мистецтву. Звучить чудова заспокійлива мелодія, яка допомагає зняти втому й стрес. Це можуть бути звуки живої природи: шепіт моря, розмова раннього лісу, спів птахів. Хвилююче звучання добре підібраних мелодій відновлять радість життя, добавлять бадьорості і нададуть впевненості дитині.

Під час рухливої гри це можуть бути співаночки й пісні, добре апробовані в практиці роботи з дітьми. Наприклад: «Вийди, вийди, сонечко», «Ось ялиночка прийшла». Під час співу діти розвивають м'язи легенів, вчать правильно керувати диханням.

Слухаючи мелодію у дітей розвивається слуховий аналізатор, вони розрізняють мелодії, прислуховуючись, мислять і роблять правильні рухи: марш – крокують, швидка й весела – біжать, тяжка й повільна – пішов ведмідь, а ось під цю мелодію вони знають, що стрибає зайчик або жабка.

Ігрова вправа «Сніг»., з дітьми старшого дошкільного віку

Мета: розвивати дрібну моторику рук: розривати папір, складати. Визвати позитивні емоції, вчити розслаблятися, дозволяти вести дитині так, як їй би цього хотілося.

Матеріал: підібрана мелодія, пісні на зимову тему: спочатку жвава пісня, потім – спокійна. Тонкий аркуш паперу на кожну дитину. Коробка, або кошик. **Хід гри**

Дорослий: - Діти, ви сумуєте за зимою, снігом в залі? Допоможете мені зробити цей фокус? (роздається кожній дитині тонкий лист паперу, звучить весела пісня на тему зими.) Діти повинні розірвати папір на дрібні клаптики і кинути в коробку. Для цього спочатку дорослий показує, як потрібно. Розриваємо на 2 частини папір, складаємо, знову на 2 частини, складаємо і розриваємо, поки клаптики не стануть маленькими.

Потім грає спокійна мелодія. Дорослий розсипає по всьому залу «сніг», діти плавно кружляють, як сніжинки, можна закрити очі.

Дорослий: - Ой, скільки снігу намело! Запросимо двірника розчистити доріжки?

За сигналом дорослого, під швидку веселу музику діти збирають розкидані клаптики в коробку. Гра повторюється 3- 4 рази.

Дендротерапія

З давніх часів вважалося, що дерева мають сильну позитивну енергію. Їх енергія – це сила життя і постійного росту. Вони можуть лікувати людину, давати енергію. Під час походу в парк можна використати дендротерапію. Потрібно обійняти стовбур дерева ближче до коріння. Чим старше дерево, тим краще. Вони лікують нерви, стимулюють роботу серця, активізують обмін речовин, знімають головну біль, нейтралізують стрес. Коли підходиш до дерева, піднесеш долоню і якщо приблизно за 2-3 метра від стовбура відчуєш тепло, поколювання, то це твоє дерево – донор. Потрібно підходити до стовбура з південної сторони. Щоб поповнити запас сил, станьте до дерева спиною, доторкніться плечима, обнявши його опущеними руками, розслабтесь, закрийте очі. При цьому потрібно дихати так: Вдих 4-8 секунд, затримати повітря на 4 секунди, видихнути на 4-8 секунд розтягнути видих. Потім доторкніться лобом до кори і намагайтеся ввібрати в себе як можна більше сил, які вам дає рослина. Спілкування повинно займати не більше 2-3 хвилин, щоб не було стрибків тиску. Після сеансу подумки подякуйте дерево за допомогу.

Дуб – це сильний донор, який захистить вас. Дуже добре посадити його біля будинку. Він позбавить вас хронічних хвороб, зміцнить імунітет. Дуб дає силу та ясність думок. Людям, які займаються розумовою працею, потрібно час від часу прикладати дубові поліна до лоба, або на потилицю.

Каштан – хороший «співрозмовник» для роздратованих та неврівноважених людей. Прогулянки під цим деревом заспокоюють нерви та розслабляють. Особливо це корисно під час їхнього цвітіння. Глибоко вдихайте аромат квітів - так добре очищують легені. Фахівці рекомендують робити букети з гілочок різних дерев и ставити у вазу. Вдихання цих ароматів допомагає зняти нервову напругу.

Горобина, липа – особливо часто торкатися цих дерев рекомендується людям нерішучим. Дерево допоможе укріпити силу волі, придасть енергії.

Береза – добре діє на шкіру, пом'якшує різні затвердіння. З давніх часів береза рахувалася символом жіночності. Невипадково особливо струнка берізка допомагала при різних жіночих захворюваннях. Плашки

прикладалися при мастопатії до грудей та при міомі до нижньої частини живота.

Є **дерева негативні - це тополя**, вона добре очищує повітря, всмоктує в себе всі шкідливі компоненти, але точно так і лишає енергії людей. **Ялина** теж витягує енергію. Її хвойний аромат дезінфікує повітря в приміщенні. А якщо доторкнутися до неї, то можна «віддати» зелені красуні весь негатив. «Біовампірами» вважаються такі дерева, як верба, ялина, осина, тополь.

Не лякайтеся. Адже всі вони однаково корисні для людей: перші дарують вам життєві сили, а інші допомагають позбавитися від негативу, відпрацьованої за день чи тиждень енергії.

Виявляється, після звичайної прогулянки по парку можна набратися сил і почувати себе здоровішими!

Квіткотерапія

Психотерапевтичний метод. Це одночасно ароматерапія, кольотерапія, естетотерапія.

Звучить приємна мелодія, діти вдихають запах квітів, вгамовуються негативні емоції, страхи, стреси. Розвиваються нюхові аналізатори під час ароматерапії.

Весною, влітку організовуємо міні- походи в поле і нюхаємо польові квіти. А також квіти, які ростуть в дитсадочку. Самі тільки чорнобривці мають протизапальний ефект, дають бадьорість та силу



Казкотерапія

як засіб оздоровлення дітей

Народження здорової дитини стало рідкістю. Зростає кількість вроджених аномалій, мовленнєвих розладів у малюків тощо. Причин росту патології безліч. Насамперед це погана екологія, незбалансоване харчування, інформаційні та нейропсихічні перевантаження, і нарешті, зниження рухової

активності, яка є потужним біологічним стимулятором життєвих функцій зростаючого організму.

Рухи в будь – якій формі завжди виступають як засіб оздоровлення. Пропоную застосування казкотерапії у поєднанні з іншими традиційними і нетрадиційними методами у процесі оздоровлення дітей дошкільного віку. Під час казкотерапії підвищується емоційний тонус у дітей, покращується настрій, з'являється почуття радості та задоволення. Фізичні вправи при правильному психолого-педагогічному підході є потужним оптимізуючим чинником, а також засобом оздоровлення і всебічного гармонійного розвитку дитини. Слід відмітити ефективність виконання фізичних вправ з використанням фольклорних творів. Науково доведено, що фольклор є одним із найвпливовіших засобів урізноманітнення процесу фізичного виховання шляхом знаходження нових форм розвитку творчо-рухової ініціативи дітей.

Для того, щоб включити до процесу фізичного виховання дітей фольклор, існують такі вимоги:

- Діти повинні добре знати запропонований фольклорний матеріал. Він повинен відповідати їх віковим особливостям;
- Для раціональної організації рухової активності дітей потрібна часта зміна вправ при багаторазовому повторенні рухів;
- Яскраве й образне виконання дітьми рухів;
- Педагог повинен враховувати розвивальний характер навчального матеріалу, його національний колорит
- Моторна щільність фізкультурних занять, а також ранкових гімнастик, побудованих на фольклорному матеріалі, може досягти до 80 %

Наприклад, завдяки вправі «**Колобок**» діти уявляють образ того або іншого персонажа і намагаються якнайкраще, виразніше передати його.

Образ також допомагає якісно виконувати основні рухи (наприклад: «вродлива лисиця» - ходьба з гордою поставою)

Казкотерапія – досить давній психолого - педагогічний метод. Свої знання про світ, філософію життя передавали люди з вуст у вуста, записували, засвоювали їх.

У казкотерапевтичному процесі сьогодні використовують 5 видів казок:

1. Художні.
 2. Дидактичні.
 3. Медитативні.
 4. Психотерапевтичні.
 5. Психокорекційні, які конструюються відповідно до актуальної ситуації
- . Досить актуальними сьогодні є такі методи і прийоми, які сприяють максимальній активності всіх сенсорних каналів сприйняття (зір, слух, дотик, нюх) і переробці отриманої інформації. Саме таким вимогам відповідає методика роботи з корекційними м'ячами, або фітболами. Це м'ячі різної пружності, величини, ваги які використовують сьогодні як у спорті, так і у педагогіці та медицині. М'яч має певні властивості, використовують в оздоровчих, корекційних і дидактичних цілях. Це його

величина, колір, запах, а також особлива пружність. Спільна робота рухового, вестибулярного, зорового і тактильного аналізаторів, які включаються під час виконання вправ з м'ячем, підсилює ефект занять. Крім того, м'ячі мають ванільно - цукерковий запах, тому діти із задоволенням займаються на таких тренажерах. М'ячі можуть бути не тільки різної величини, а й кольору. Адже відомо, що кольори по – різному впливають на психічний стан і фізіологічні функції організму людини.

Теплий колір підвищує активність, збуджує ЦНС. Такі м'ячі вибирають діти з холеричними рисами. (червоний, жовтогарячий)

Холодний колір (синій, фіолетовий) обирають флегматичні діти, спокійні.

Жовтий і зелений сприяє прояву витривалості. Отже завдяки кольорам можна регулювати психоемоційний стан дитини.

Фітбол – казки можуть бути частиною казки заняття з фізкультури, або самостійним заняттям. Коли педагог розповідає сюжет казки, супроводжуючи її вивченими раніше рухами. Увага дітей прикута до змісту казки, і виконання вправ не стає нудним і одноманітним повторенням.

Пропоную мною придумане заняття з казкотерапії у поєднанні з іншими традиційними і нетрадиційними методами у процесі оздоровлення дітей дошкільного віку

Колобок та його друзі Старша група



Заняття сюжетно – ігрове, з елементами казкотерапії.

(Герої лісові: заєць, вовк, ведмідь та лисиця діти з 1 класу, або дорослі)

Мета: Удосконалювати вміння дітей стрибати на стрибунцях, тримаючи рівновагу. Зміцнювати м'язи спини та живота під час нахилів в грі «Вижени м'яч»

Розвивати швидкість, кмітливість, окомір під час гри «М'яч в трубу»

Розвивати швидкість під час бігу в грі «Колобок»

Закріпити різні властивості м'ячів: гумовий, пластиковий, тканинний.
Виховувати дружелюбність, бажання прийти на допомогу. Викликати зацікавленість та емоційний настрій дітей з самого початку заняття.

Обладнання: Колобок та різні за величиною, матеріалом, кольором м'ячі (із тканини, з гуми, з пластика). Лісові герої з казки «Колобок», ялинки, доріжка.

Хід заняття

- Відгадайте з якої це казки? Не їж мене лисичко, я тобі пісеньку заспіваю. – Ану, заспівай! (заспівав) Ну й гарна в тебе пісенька, от тільки я недочуваю трохи. А ти сядь мені на язик і ще раз заспівай, щоб я краще чула! (діти відгадують)
- Всі знаємо чим закінчилася ця казочка? А ми зараз цю казку перекрутимо і разом допоможемо Колобку. Допоможемо?
- Колобок сидить у діда і баби на підвіконні, хоче втекти.

1. Вправа для ший. В.п.- о.с. руки на поясі. 1-4 – нахил ший вліво-вправо (повт.6)

- Подивився чи дуже високо стрибати з вікна. 1-4 - голову вгору підняти – вниз.
- Потім подивився, чи не дивиться баба. 1-4 – повороти голови вліво-вправо.
- Стрибнув і втік, котиться по доріжці в ліс....

2. Масаж стопи (на нервові крапки на стопі, які відповідають за внутрішні органи, щоб краще працювали)

(ходьба по масажних килимках, боком по дерев'яних округлих палицях, дерев'яних шаблях драбини та товстій мотузці)

3. Зустрівся йому, хто по дорозі спочатку? (заєць) Так! Але ми вирішили казочку перекрутити. І зустрілися йому різні м'ячики за розміром та за матеріалом. М'ячики знають казочку, тому вирішили своєму другові Колобку допомогти. От і покотився м'яч «Стрибунець», в нього і вуха, як у Зайця. А коли він Зайцю пісню заспівав, той вирішив його скуштувати, а він гумовий – не смачний. Заєць і не став його їсти, втік в ліс.

- Пограємо з гумовим м'ячем в естафету. Ділимося на 2 команди: Колобки та Зайці.

(проводиться естафета – стрибки на великих м'ячах)

4. – Далі вирішив допомогти менший гумовий м'яч, а так, як він малий, то попросив на допомогу своїх братиків таких же. От він котиться і зустрівся йому Вовк. Він теж заспівав пісню йому і тільки Вовк захотів скуштувати його, як вискочили братики м'яча, у Вовка очі розбіглися, він доганяв - доганяв і в дерево лобом, як стукнеться, що в очах зірочки з'явилися, що більше не було бажання їсти Колобка.

Гра з усіма м'ячами «**Вижени м'яч**» діти діляться на 2 ті ж команди

5. Потім пішов на допомогу м'яч з пластику, взявши собі друзів на допомогу.

- Хто далі зустрівся Колобку? (Ведмідь) Йому також не сподобався на смак м'яч з пластику.

Гра «**М'яч в трубу**» (ставиться драбинка, одна сторона труби картонної кладеться на неї, м'ячі на всіх дітей) Правила: кожен кидає м'яч в трубу і ловить швиденько з іншого боку труби свій м'ячик.



6. – Залишився м'яч з чого? (з тканини) - Ой, чи зможеш ти м'ячику допомогти Колобку впоратися з хитрою Лисицею? (він каже, що так) Заспівав і він Лисиці, та тільки Лисиця захотіла посмакувати його а він в роті застряг на зубах, та не смачний. Захотіла вона його виплюнути, а він ніяк – не відчіпляється. Злякалася Лиска, та давай тікати.

Гра « **Гарячий колобок** ». Діти стають в коло, передають м'яч по колу швидко, бо він «гарячий». На кому музика зупиниться той виходить з кола.

Гра «**Торбинка – веселинка** » .Кожний з дітей дістає з торбинки смішну річ і надягає на себе. А коли всі вже діти одягнені, танцюють парами по всій залі.

7. Колобок: - Дякую вам друзі м'ячики та дітки, якби не ви, мене б досі вже не було. З вами так весело. Я хочу з вами пограти, можна?

Гра «**Колобок**» Діти утворюють коло, вимовляють: «Колобок – Колобок, ой гарячий Колобок» а дві дитини між якими дорослий поклав колобка, стають обличчям один до одного, після закінчення слів, біжать в різні сторони, хто перший ухватить колобка, той виграв.(повт.3-4) (Колобок прощається з дітьми та м'ячиками)На закінчення заняття всі крокують по колу (35 сек)

Оздоровчі масажі

Масаж спини «Намалюємо»

Мета: Розвивати уяву дітей, окомір та дрібну моторику руки. Під час виконання розвивати зорове та слухове зосередження дитини. Закріплювати вміння правильно тримати паличку – «олівець» Вчити «малювати» повільно та легенько вести по спині. Формувати правильну поставу під час сидіння. Сприяти зміцненню психічного здоров'я дітей.

Хід масажу: Діти сідають парами на дві лави або на килимі, ті що сидять позаду, тримають «олівець - паличку». За вказівками дорослого діти «малюють» (водять по спині товаришу) предмет, який показаний на картинці. Коли намалюють 3-4 малюнка, міняються місцями.

«Спечемо пирога» - сідаємо «вагончиком», один за одним. У кожній дитини дерев'яна палиця. - Замішуємо тісто, качаємо палицю по всій спині, коржі розкачуємо. Кладемо начинку – краєм палиці легенько натискаємо по всій спині. Поставили пиріг в піч – хаотично робимо рухи пальцями по всій спині)

Ручки.

I. Січовик

У дітей та їх батьків
Кілька є помічників.
Все вони робити вміють:
Поливають, косять, шиють,
Підіймають, носять, грають,
В'яжуть, миють, прибирають
У дворі, в садочку, в домі...
Ви давно уже знайомі
З обома помічниками –
З працьовитими руками!

Пальчиковий масаж. А також горіховий масаж (по 2 хвилини качати між долоньок) можна використати замість горіха – олівець. Або діти Білочці збирають шишки - чудовий масаж рук.

Це можуть естафети, під час яких дитина шукає кіндера в відеречку з кісточками абрикос, вишень, фініків, квасолі, пшениці.

Дрібна моторика рук добре розвивається під час ігрових вправ з меншими дітьми: **«Зберемо зернята пташкам»** (гарбузове насіння) або **«Зберемо суниці та грибочки»** діти збирають дерев'яні, кольорові маленькі кульки, гудзики. Розвивається при цьому зорова увага, м'язи тулуба та рівновага.

«Нанизування намиста», яке, немов би розсипалося» (намистинки – це великі дерев'яні кульки діаметром 2-3 см). А старші діти під час нанизування великих намистинок промовляють лагідні слова, або називають частини тіла, або фрукти (вітаміни).

«Два павука борються між собою» Складаємо дві руки, пальці переплітаються. Сильно, як би борються між собою, крутимо зап'ястками.

«Закруtimo шурупчик»

- Хлопчик любить скрізь ходити, ніжки люблять тупотіти.
(Сіли, вказівний та середній пальці обох рук ходять по ногах)
- А хто знає, любі діти, як шурупчик закрутити? Треба викрутку узяти і шурупчик обертати. (діти стискають праву руку в кулачок, розгинають середній палець, натискають ним на долоню лівої руки і роблять обертальні

рухи в один та інший бік. Потім те ж саме роблять лівою рукою. Повторюють вправу кілька разів)

«Борці – молодці» - Ми боролись, як уміли, але рівні наші сили.

- От які ми молодці – найсильніші ми борці!(діти зчіплюють великі пальці і тягнуть руки у різні боки. Повторюють вірш кілька разів та міняють місцями руки)

«Годинник» - Ми годинника заводим, вправно стрілки переводим.

Відтепер ми будемо знати, коли їсти, коли спати.

(Діти беруть великий палець лівої руки правою рукою і обертають його в один та інший бік. Потім те ж саме з великим пальцем правої руки. Повторюють кілька разів.

Ускладнення: ці рухи виконують з усіма іншими пальчиками.

П'ять братів

Г. Малик

В кулачку живуть брати –
Чи знайомий з ними ти?
Перший братик - Показальчик.
Другий братик - Помагальчик.
Третій братик - Всегуляйчик.
А четвертий - Заважальчик.
П'ятий братик - Прихваляйчик,
В кулачкові - Захищайчик.

Десять пальців.

Г. Грайко

Десять пальців, десять братців є у мене.
Поливають із відерця разом клени.
Прибирають у кімнаті та на ганку,
Миють щоки, ніс та вуха на світанку.
І взувають вранці разом черевички.
Разом граються в пісочку біля річки.
А коли мороз на дворі - не змерзають.
Разом в теплі рукавички залізають.

Для найменших малят

Пальчику, ти що робив?
Я з цим братом в ліс ходив,
А з цим братом борщ варив,
З цим я кашки скуштував,
А з найменшим заспівав!
Кую, кую чобіток.

Подай, бабо, молоток.
Не подаси молоток,
Не підкую чобіток!

ДОБРІ ПАЛЬЧИКИ (дотиковий масаж обличчя, рук, повт. 5 разів)

1. **Намалюй брови.** Вказівними пальцями провести по лінії брів у напрямку від носа до вух. Легко натискуючи.
2. **Вузькі очі.** Натискуючи вказівним пальцями на зовнішні куточки повік, трохи звузити їх.
3. **Великі вушка.** Вказівним і великим пальцями кожної руки відтягнути мочки вух.
4. **Козацькі вуса.** Вказівним і великим пальцями кожної руки провести над лінією верхньої губи, починаючи від носа. легко правої руки міцно провести по кожному пальцю лівої руки (від кінця пучки до зап'ястя. І навпаки, по 3 рази кожною рукою) натискуючи, провести над лінією верхньої губи, починаючи від носа.
5. **Зробимо браслетки.** Потерти великим і вказівним пальцями правої руки зап'ястя лівої руки. Те саме – навпаки.
6. **Знімемо рукавички.** Вказівним, великим і середнім пальцями правої руки міцно провести по кожному пальцю лівої руки (від кінця пучки до зап'ястя. І навпаки, по 3 рази кожною рукою)
7. **Помиємо руки.** (масаж долоньок)
8. **Допоможемо мамі зліпити вареничків.** Прищипуємо великим і вказівним пальці іншої руки (пучки)

Оздоровчий біг

Вчені довели, що здоров'я людини лише на 8% залежить від ліків та лікування, а головне - це здоровий спосіб життя.
40% захворювання дорослих своїм корінням сягає у дитячий вік 5-7 років. Це **недостатня рухова** активність, яка гальмує фізичний розвиток, ослаблює організм, а отже зменшує опірність захворювання. **Гіподинамія** (малорухливість) негативно позначається на розумовому розвитку дошкільника, знижує його працездатність.

Фізичні вправи тонізують організм: прискорюється кровообіг, поліпшується обмін речовин, підвищується діяльність органів дихання.

Отже, фізкультурне заняття є пріоритетом у процесі систематичного, послідовного формування, закріплення і вдосконалення основних рухових умінь та навичок у дітей, розвитку їхніх фізичних якостей.

Ніжки.

I. Січовик

Вранці часу я не гаю,
На зарядку вибігаю,
Марширую, присідаю,
Легко повзаю, стрибаю
І не стомлююсь нітрішки,
Бо я дужі маю ніжки.

Дитина бігає з самого раннього дитинства. Ми знаємо, що значення бігу для розвитку дитини велике. Біг – важливий засіб для розвитку координації, внутрішніх органів так як працюють практично всі групи м'язів, покращується робота серця та органів дихання. Покращується кровообіг. Біг допомагає дитині стати сильною, витривалою..

Наукові дослідження свідчать, що переважна більшість сучасних дітей відчуває брак руху, тобто кількість руху, упродовж дня, сезону, року, менша від вікової норми. А це негативно позначається на розвитку дитини - призводить до функціональних порушень стану здоров'я дітей

Хочеш бути здоровим – бігай!

Хочеш бути розумним – бігай!

Дуже корисно використовувати кожний день на прогулянці оздоровлювальний, дозований біг. Він дає дітям емоційний заряд бадьорості та душевної рівноваги, тренує дихання, покращує газообмін, зміцнює кістки, суглоби, м'язи, викликає активне потовиділення.

Дітям дошкільного віку рекомендується заклеїти рот лейкопластирем медичним перед бігом, що дозволяє самостійно регулювати фізичне навантаження і своєчасно переходити на ходьбу. Такий біг можна проводити під час ранкової гімнастики, перед ЗРВ, під кінець прогулянки, після занять, перед босоніж ходінням.



Вправи для розвитку вестибулярного апарату – один з найважливіших компонентів занять із дитиною. Це можуть бути обертання тулуба, ноги на ширині, руки в сторони, погойдування, кружляння, проходження по вузькій стежці, потім по мотузці, як по канату.

Рухливі ігри:

«**Карусель**» - за великий обруч тримаємося однією рукою, друга пряма, відведена в сторону (або на поясі) Або дорослий тримає обох дітей за одну руку, вони кружляють в одну сторону..

«**Канатохідці**» - ходьба по ліній, по мотузці, тощо. В руках палиця для рівноваги, намагатися носок витягувати вперед, тримати спину прямо. Для ускладнення на голову кладеться торбинка (дома книга)

«**Старий місток**» - дитина йде по лаві, або по двом одночасно, які стоять на відстані 10-15 см. Руки в сторони. **Мета:** вчити долати страх висоти, розвивати рівновагу.

«**Хто найспритніший**» - потрібно швидко сісти, потім лягти, потім за сигналом встати.

«**Маленький літачок**» - дорослий піднімає дитину 1-2 молодшої групи під пахви і крутить повільно. **Мета:** вчити долати страх висоти, незвичного положення.

«**На палубі корабля**» - В.п. – о.с., ноги нарізно, руки в сторони, повільний переكات з ноги на ногу.

«**Стрибки змієюю**» Розтягнута мотузка довжиною 3-4 метра. Діти один за одним стрибають через неї, руки на поясі.



Степ - аеробіка в оздоровчій роботі з дітьми

Фізкультурно – оздоровчі родзинки

Мета: Сприяти розвитку рухливості суглобів, формувати зводи стоп, удосконалювати рівновагу. Розвивати окомір, слух, спритність та витривалість.

Зміцнювати кістково – м'язовий корсет та формування правильної постави, правильно координувати рухи. Зміцнювати серцево - судинну й дихальну систему. Посилювати обмін речовин в організмі.

Позитивно впливати на психічний стан дитини.

Розвивати інтерес до фізичної культури та естетичний смак.

Обладнання: степ - платформи розташовані в 3 ряди на кожну дитину, Музичний супровід.

Підготовча частина. Рухи на розвиток різних частин тіла:

Ритмічний крок, на п'ятах, на зовнішній стопі, внутрішній, тримаємо спинку прямо; стрибки з підніманням коліна на 90 градусів; на носках, на руках та ногах, ходьба на прямих ногах та долонях, ходьба «змійкою» потім маленьким кроком, біг з високим підніманням колін, тримати спину прямо, крокування по залу.

Перешикування по ланкам в 3- колони, стати зліва біля лави. Загальнорозвивальні вправи: (звучить мелодія для кожної вправи окремо)

Виконання вправ для м'язів ший:

«сонечко» - голову підняти вгору-вниз

«книжечка» - вправо – прямо - вліво, і т.с. назад

«Незнайко» - руки опущені вниз, напружені, рух плечима вгору-вниз

1. СТИБУНЕЦЬ В.П.- стрибки поперемінно на лаву то одною ногою, то іншою

2.СХОДИНКА В.П.- стрибок обома ногами на лаву, руки на поясі, з неї, розворот.

3.НА МОРІ В.П.- сісти на лаву, ноги прямі, носки витягнуті, руками впертися на килим. Тіло напружити, піднімання почергове ніг

4.ЇЖАЧОК ШУКАЄ ЯБЛУЧКО В.П.- сісти на лаві на коліна, руками впертися на килим, крутимосся на колінах

5.ПАВУЧОК В.П.- навпочіпках , ноги і руки прямі, крутимосся, руки та ноги за лавою

6.КАРУСЕЛЬ В.П.- сіли на лаву, руками триматися за лаву. Ноги прямі. Крутимосся на лаві. Тіло напружене

7.ЇДЕ ПОТЯГ. ВІДКРИВАЄМО ТУНЕЛЬ. ЗАКРИВАЄМО В.П.- стали над лавою, на ногах та руках прямих. «Під час закриття тунелі»– розслабилися, лягли на лаву, але так, щоб живіт лежав на лаві

8.ПРИГОТУВАЛИСЯ ДО ПОЛЬОТУ. ЗЛЕТІЛИ, ПРИЗЕМЛИЛИСЯ В.П.- лягли на лаву по довжині . Руки в сторони. При «зльоті» напружене все тіло, піднімаємо голову, ноги та руки. Розслабилися – в .п.

9.Сумуєте за зимою? СІЛИ НА САНКИ. ПОЇХАЛИ З ГІРКИ. Сіли на лаву по довжині, руки на килимі в опорі. На слово з'їхали – піднімаємо тулуб, ноги прямі. Тіло напружене

10.ЧОВНИК ГОЙДАЮТЬ ХВИЛІ В.П.- сіли на лаву, ноги разом – прямі, руки в сторони. Перегойдування - опираючись з руки на руку.

11. ШТОВХАЄМО ЧОВНИКА ДО БЕРЕГА В.П.- вперлися руками по бокам лави. Перестрибування з ноги на ногу.

12. Вправа емоційно – психологічна **БАРАБАНИ.** В.П. –Сіли, ноги нарізно, попереду у кожного лава. Діти під тихий бій барабанів піднімають долоні вгору-вниз, а під гучний бій – руки в кулачках, сильно стукають по лавкам.

Основна частина .

1. Коники – стрибунці Стрибки через степ – платформи, які розташовані в шаховому порядку.

Інструктор: - А зараз діти ви будете будівельниками, за моїм сигналом ви швиденько побудуєте місток

2. Будівельники будують місток. Діти з'єднують лави по довжині, а потім ідуть по містку. Ходьба на рівновагу по містку, руки в сторони, на кінці трохи присіли, руки занесли назад, голову тримаємо прямо, стрибок, руки винесли вперед, присіли на півзігнуті ноги, спинки прямо.

3. Ведмежата на тренуванні. Лазимо за допомогою рук та ніг над лавами, які так само розташовані. Спочатку прямим способом, потім боком

Заклучна частина: Звучить марш, діти сходяться в 1- колону і крокують по колу.

Робота з батьками

Родинне виховання є складовою частиною цілісної системи валеологічної освіти дітей. Тому особливого значення набуває формування валеологічної грамотності батьків, що здійснюється за допомогою лекторіїв, семінарів, консультацій, які регулярно проводяться в нашому дошкільному закладі.

Я також вважаю співпрацю з батьками дошкільнят важливим фактором здоров'зберігаючих технологій. Для підтримування „зворотного зв'язку» з сім'єю я пропоную користуватися такою формою взаємодії, як система домашніх завдань. Жива зацікавленість педагога до успіхів кожної дитини - основа конструктивного діалогу з батьками і фактор оцінки діяльності педагога. Вважаю важливим пояснити батькам, чому необхідно виконувати ті чи інші вправи. Під час бесід з батьками про успіхи та невдачі дитини, про результати виконання домашніх завдань, пропоную приклади досліджень вчених, педагогів, психологів; ніколи не порівнюю конкретну дитину з іншими дітьми групи, тому що здоров'я та розвиток кожної дитини індивідуальні: що добре для однієї, не завжди корисно для іншої.

Під час індивідуальних та групових заходів з батьками зауважую, що останнім часом багато уваги приділяється питанням виховання дітей у сім'ї: книги, статті в газетах і журналах, лекторії, телебачення, інтернет дають батькам поради, підказують, інформують і застерігають, як за допомогою рухів зробити виховання дитини веселішим. Підтверджено, що рухливі ігри і фізичні вправи мають суттєвий вплив на звичайне зростання і розвиток дитини, на розвиток усіх її органів і тканин, а якщо ці заняття проводити на свіжому повітрі - то гартують організм. Фізичні вправи також сприяють розвитку таких позитивних рис, як самостійність, самовладання, увага, уміння зосереджуватися, винахідливість, мужність, витривалість. Для здоров'я дитини важливо навчитися певним руховим діям і правильно використовувати їх у грі та повсякденному житті.

Своєчасний розвиток головних рухових навичок настільки ж важливий, як і своєчасний і інтелектуальний розвиток дитини – наприклад, розвиток мовлення.

Спонукаючи батьків і дітей до спільних занять фізичними вправами, що є джерелом радості й оздоровлення вважаю одним з головних моїх завдань. Особистий приклад батьків, спільні фізкультурні заняття, вправи, здоровий спосіб життя – головні складові фізичного виховання в сім'ї.

Я запрошую батьків разом з дітьми приймати участь в спортивних святах, розвагах, пішохідних прогулянках, туристських походах.

Саме сім'я несе основну відповідальність за розвиток і здоров'я дитини, оскільки саме в ній закладаються найважливіші риси особистості.

Впевнена, що успішне розв'язання проблеми формування здорового способу життя можливе лише в разі тісної взаємодії дошкільного закладу та сім'ї.

Заключне слово

Таким чином , оздоровчі сили природи, гігієнічні фактори , оздоровчі технології мають важливе значення в системі фізичного виховання дітей.

Тож нехай сонце, повітря, вода стануть нашими найкращими друзями, а впевненість у собі , своїх силах, щоденне піклування про своє здоров'я й здоров'я своїх близьких звільнить нас від хвороб, принесе радість, щастя, наповнить кожен день життєдайною силою. І не слід забувати, що від нас, дорослих, залежить , яке здоров'я матимуть наші діти. Тож докладемо всіх зусиль, щоб поруч із нами були здорові й щасливі діти: гармонійно розвинені, загартовані, працездатні, веселі, спроможні долати труднощі і негаразди. Недаром в народі кажуть : „Було б здоров'я, а все інше наживемо”.

Щоб здоровим тобі бути,
Загартованим слід бути,
Про здоров'я піклуватися
Й перш за все – не лінуватись.
Зі спортом треба всім дружити
І ніколи не палити!
Рано з сонцем слід вставати,
Босоніж по траві гуляти.
Вправи і масаж робити,
Людям мир й тепло дарити.
Друзям завжди посміхатись,
З незнайомими вітатись.
Щастя, радість в дім нести
Та, як квіточка, цвісти.
Щастя лиш того чекає,
Хто закони всі ці знає.
Якщо втілює в життя –
Нема хворобам вороття.