

Здоровьесберегающие технологии в ДОУ



***У кого есть
здоровье - у того
есть надежда.***

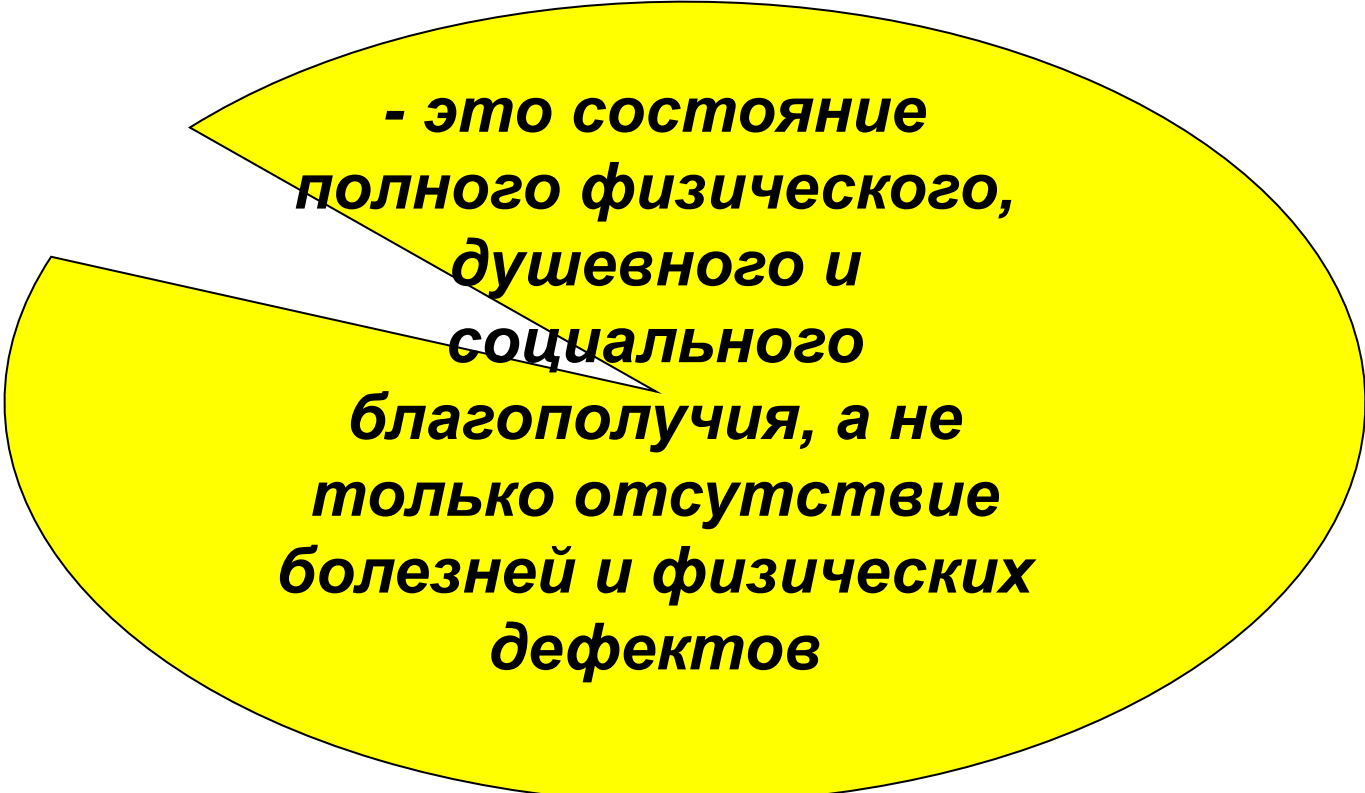
***У кого есть
надежда - у того
есть все!***

ЗАДАЧИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ:

- сохранить здоровье детей;
- создать условия для их своевременного и полноценного психического развития;
- обеспечить каждому ребенку возможность радостно и содержательно прожить период дошкольного

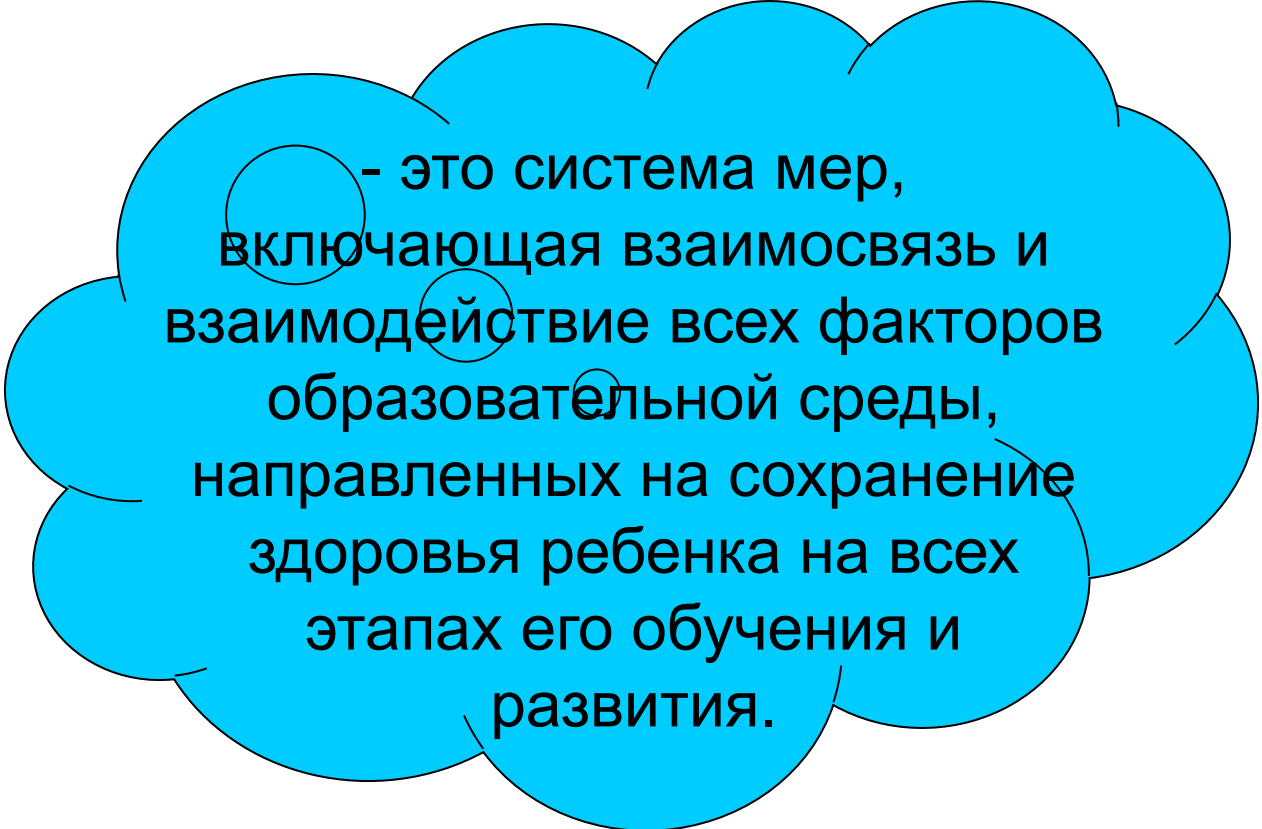


здоровье



**- это состояние
полного физического,
душевного и
социального
благополучия, а не
только отсутствие
болезней и физических
дефектов**

технология здоровьесбережения



- это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ ПО ЗДРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ:

- **1. Лечебно-профилактическое** (фито-, витаминотерапия; прием настоек и отваров растений-адаптогенов в соответствии с комплексным планом оздоровления и лечебно-профилактических мероприятий для детей).

- **2. Обеспечение психологической безопасности личности ребенка** (психологически комфортная организация режимных моментов, оптимальный двигательный режим, правильное распределение физических и интеллектуальных нагрузок, доброжелательный стиль общения взрослого с детьми, использование приемов релаксации в режиме дня, применение необходимых средств и методов).

НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ:

- 3. **Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса** (учет гигиенических требований к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения, создание условий для оздоровительных режимов, валеологизация образовательного пространства для детей, бережное отношение к нервной системе ребенка: учет его индивидуальных особенностей и интересов; предоставление свободы выбора и волеизъявления, создание условий для самореализации; ориентация на зону ближайшего развития ребенка и т.п.).
- 4. **Формирование валеологической культуры ребенка**, основ валеологического сознания (знания о здоровье, умения сберегать, поддерживать и сохранять его, формирования осознанного отношения к здоровью и жизни).

Этапы работы

- 1. Анализ исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников, их валеологических умений и навыков, а также здоровьесберегающей среды ДУУ
- 2. Организация здоровьесберегающего образовательного пространства в ДУУ.
- 3. Взаимодействие ДУУ с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей.

Система профилактической и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников

Профилактика

- Точечный массаж
- Комплексы по профилактике плоскостопия
- Дыхательная гимнастика
- Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин)
- Прогулки + динамический час
- Закаливание:
- Сон без маек
- Ходьба босиком
- Полоскание полости рта
- Обширное умывание
- Рижский метод закаливания

необходимо соблюдать:

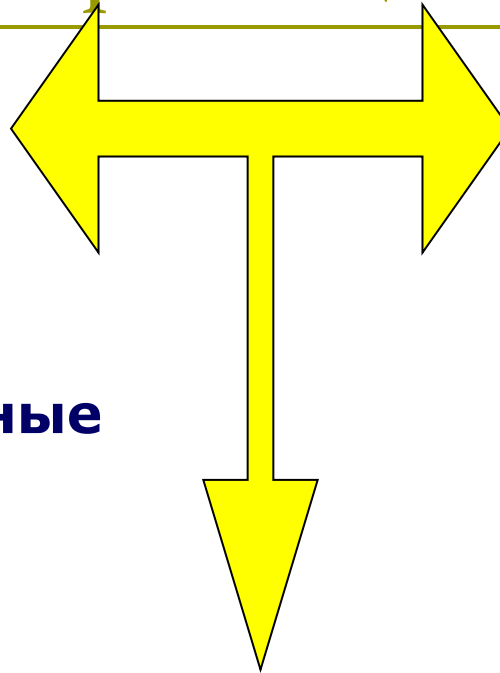
- Чёткую организацию теплового и воздушного режима помещения
- Рациональную неперегревающую одежду детей
- Соблюдение режима прогулок во все времена года
- Занятия босиком утренней гимнастикой и физкультурой

Здоровьесберегающие технологии

**технологии
сохранения и
ЗОЖ**

**стимулирования
здоровья:**

- *коммуникативные**
- *стретчинг**
- *ритмопластика
серии**
- *виброгимнастика**
- *аутогенная тренировка**
- *занимательный аутотренинг
массаж**
- *пальчиковая гимнастика**
- *гимнастика для глаз**
- *дыхательная гимнастика**
- *фитболгимнастика**



**технологии
обучения**

***игро-терапия**

**игры
*занятия из**

**«Здоровье»
*самомассаж
*точечный**

**коррекционные
технологии**

- *арт-терапия**
- *анимал-терапия**

Детский массаж



Самомассаж ушных раковин для детей -один из самых быстрых и эффективных методов оздоровительного самомассажа, так как ушная раковина имеет рефлекторную связь с органами и частями тела человека.

Рекомендации для выполнения самомассажа ушных раковин

- Самомассаж ушных раковин производится одновременно с обеих сторон с помощью подушечек большого и указательного пальцев рук
- При этом используются такие приёмы массажа: разминание, растирание, поглаживание.
- Обязательно должны быть учтены гигиенические основы массажа.
- Время, необходимое для самомассажа обеих ушных раковин, не превышает 2 минут.
- Самомассаж ушных раковин можно проводить от 1 — 2 и более раз в день в зависимости от эффективности его действия и общего самочувствия.

Самомассаж ушных раковин



Взяли ушки за макушки.

(самомассаж ушной раковины выполняется большим и указательными пальцами – большой палец находится сзади)

Взяли ушки за макушки

(большим и указательным пальцами с обеих сторон)

Потянули...

(несильно потянуть вверх)

Пощипали...

Вниз до мочек добежали.

(несильные нажимы пальцами, с постепенным продвижением вниз)

Мочки надо пощипать:

(пощипывание в такт речи)

Пальцами скорей размять...

(приятным движением разминаем между пальцами)

Вверх по ушкам проведём

И к макушкам вновь придём.

(провести по краю уха, слегка сжимая большим и указательным пальцами)

Самомассаж

I. Потягивание

II. Массаж живота

И. п. - лежа на животе.

1. Ребенок поглаживает живот по часовой стрелке,
2. имитирует движения тестомеса, замешивающего тесто.
2. С левой стороны пальчиками нажимает несколько раз более глубоко, словно палочкой проверяет готовность теста.

III. Массаж грудной области

И. п. - сидя по-турецки.

1. Поглаживание области грудной клетки со словами: "Я милая, чудесная, прекрасная".
2. "Заводим машину".

IV. Массаж шеи

И. п. - сидя по-турецки.

1. Поглаживает шею от грудного отдела к подбородку.
2. Развернув плечи, гордо поднимает голову на вытянутой шее.
3. Ласково похлопывает по подбородку тыльной стороной кисти рук.
4. Представив, что у него красивая лебединая шея, любуется ею, как будто она отражается в зеркале.



Стретчинг

Упражнения на растягивание



-
- с помощью очень медленных и плавных движений (сгибаний и разгибаний), направленных на растягивание той или иной группы мышц, принимается и Удерживается в течение некоторого времени определенная поза.
 - **стретчинг** — это метод фиксированной растяжки

-
- широкий спектр упражнений выполняется из разнообразных исходных положений, что чрезвычайно важно для эффективности развития гибкости и подвижности в суставах.
 - основополагающим **принципом** стрейчинга является регулярность и постепенность растяжки, ее абсолютная безболезненность.

-
- ▣ **П о л з у ч е с т ь** — это свойство мышц изменять с течением времени при той же нагрузке и напряжении свою длину.
 - ▣ **Релаксация** — это свойство мышц расслабляться с течением времени при той же нагрузке и напряжении

«УТЕНОК КРЯК»



1. «Зернышко»

И.п.: сидя на корточках, пятки на полу, ноги вместе. Пальцы рук сцепить в замок.
Раз! – медленно поднимаясь, вытянуться вверх, развернув ладони.
Два! – руки через стороны опустить вниз.

2. «Ходьба»

И.п. – сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты, руки в упоре сзади – высокий упор.

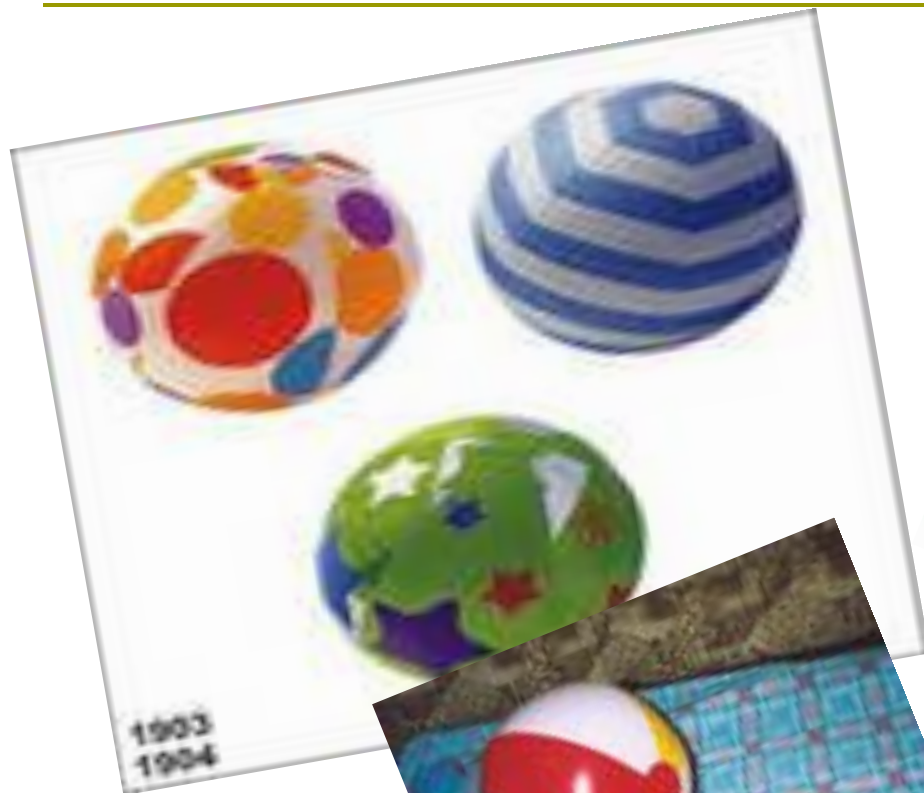
Попеременно тянуть носки на себя

3. «Бабочка»

И.п. – сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы.
Колени развести.

Руками обхватить стопы ног. Опустить развернутые колени до пола.

ФитбоЛгимнастика



Фитбогимнастика

- предусматривает повышение уровня физической подготовленности и интереса к занятиям физическими упражнениями, целенаправленное развитие двигательных способностей, содействие физическому развитию, укреплению здоровья, профилактике различных заболеваний, формированию физической культуры личности, представлений о здоровом образе жизни.

□ Авторы кандидат педагогических наук, доцент Т. С. Овчинниковой, и кандидат медицинских наук, доцентом А.А. Потапчук

Фитбогимнастика

- **Фитбол** – «мяч для опоры» (англ.)
- **На первых занятиях**, главной задачей является вызвать у детей интерес к новому спортивному оборудованию, дать возможность самостоятельно поиграть с мячами, получить первое представление об их свойствах, поэкспериментировать с ними.
- **Следующим этапом работы** - обучение детей умению правильно садиться и удерживать равновесие на мяче. Этот этап проводился отдельно с каждым ребёнком, затем с подгруппой по 8-10 детей.

Фитбогимнастика

Особенности использования фитбол – мячей каждом возрасте .

С детьми *младшего дошкольного* возраста они не имеют строгой очерченной трехчастной формы. Это занятия-сказки. Упражнения выполняются детьми по ходу рассказывания сказки.

При обучении физическим упражнениям на фитболах у малышей, в большей мере, используют показ и упражнения имитационного характера. С детьми младшего дошкольного возраста упражнения на мячах используются в качестве фрагмента занятия

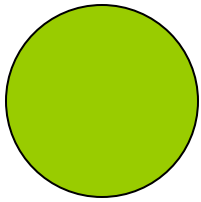
В старшем возрасте главная задача - обучение технически правильному выполнению общеразвивающих упражнений и развитию двигательной координации с использованием гимнастических мячей.

Большая роль отводится коммуникативным, командным играм, соревнованиям, эстафетам с

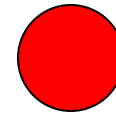
использованием фитбол – мячей. Показ применяется, при знакомстве детей с новыми движениями.

«Золотые» правила фитбол – гимнастики

- ▣ Подбирать фитбол каждому ребенку по росту.
- ▣ Убедиться, что поблизости отсутствуют острые предметы, которые могут повредить фитбол.
- ▣ Проследить, чтобы на детях была удобная одежда, не мешающая движениям, и нескользящая обувь.
- ▣ Начинать занятия с простых *и.п.* и упражнений, постепенно переходя к более сложным.
- ▣ Следить за тем, чтобы ни одно упражнение не причиняло детям боли и не вызывало дискомфорта.
- ▣ Исключить во время занятий быстрые и резкие движения.
- ▣ Нельзя увлекаться прыжками на фитболах.
- ▣ При выполнении упражнений фитбол не должен двигаться, за исключением упражнений, связанных с его прокатыванием и перемещением.
- ▣ Физическая нагрузка по времени должна соответствовать возрасту занимающихся.
- ▣ Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приемы страховки и учить само страховке.
- ▣ На каждом занятии стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения.
- ▣ Упражнения на силу должны чередоваться с упражнениями на растягивание и на расслабление.
- ▣ С детьми дошкольного возраста использовать упражнения для самопознания, уточнения представлений детей о строении своего тела
- ▣

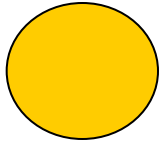


ФитбоЛгимнастика



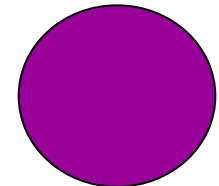
1. вводная часть: развитие всех видов внимания, восприятия и памяти, ориентировки в пространстве на материале основных движений;

- прокатывание мяча по полу, по скамейке;
- поглаживание, похлопывание, отбивание мяча двумя руками;
- передача мяча друг другу, броски мяча;
- игры с мячом типа «Догони мяч», «Попади в цель», «Докати мяч».



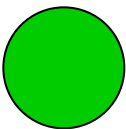
2. основная часть – освоение общеразвивающих упражнений и упражнений на тренажерах;

- ходьба с мячом в руках;
- бег с мячом в руках;
- прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах;
- прыжки на месте с мячом между ног с различными движениями рук;
- прыжки с продвижением вперед, мяч в руках.



3. заключительная часть – подвижная игра и релаксация.

- игры типа «Кто дольше простоит?», «Кто самый выносливый?», «Самый сильный», «Замри»
- различные образные, имитационные движения на мяче



Гимнастика

с элементами Хатха-йоги

- основное внимание уделяется статическому поддержанию поз.
- Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку.
- Важная особенность Хатха-йоги – сочетание физических упражнений с расслаблением и дыхательной гимнастикой.

Принципы:

- системность – педагогическое воздействие выстроено в систему специальных занятий, упражнений и заданий;
- преемственность – каждый следующий этап базируется на сформированных навыках и, в свою очередь, формирует “зону ближайшего развития”;
- возрастное соответствие – предлагаемые игры и упражнения (позы) учитывают возрастные возможности детей данного возраста;
- деятельностный принцип – задачи развития физических качеств достигаются через игровую деятельность;
- здоровьесберегающий принцип – обеспечено сочетание статичного и динамичного положения детей, смена видов деятельности.

□ *I. Вводная часть (5-7 минут).*

□ 1. Встреча: “Улыбнитесь!”, “Настройтесь на занятие!”

□ *2. Разминка:*

□ Суставная гимнастика. Упражнения на проработку мелких групп мышц и суставов.

□ Вариации ходьбы и легкого бега по кругу либо подвижная игра.

□ *II. Основная часть (15-20 минут).*

□ 3. Дыхательные упражнения.

□ 4. Гимнастика для глаз.

□ 5. Релаксационная гимнастика (спокойная музыка, сказки, рассказы).

□ 6. Беседы из цикла “Тренируем тело, укрепляем дух”.

□ *III. Заключительная часть (3-5 минут).*

□ 1. Постепенный перевод организма ребенка в состояние готовности к другим видам деятельности. Игры, направленные на активизацию действий детей, развитие их внимания.

□ 2. Подведение итогов (отмечаются маленькие победы детей).

Этапы обучения.

- *На первом этапе:* (старший дошкольный возраст; 1 полугодие) – дети выполняют упражнения Хатха-йоги только на физическом уровне, без контроля дыхания и концентрации внимания. На этом этапе упражнения даются на свободном дыхании, без задержек. В дальнейшем постепенно дети учатся правильному дыханию.
- *На втором этапе:* (старший дошкольный возраст; 2 полугодие) – к освоенной технике выполнения физических упражнений добавляется соблюдение правильного дыхания.
- *На третьем этапе:* (подготовительная группа) – к освоенной технике выполнения физических упражнений, при соблюдении правильного дыхания добавляется концентрация внимания на области тела, энергетических центрах

Методические рекомендации по организации работы с детьми.

- Группы детей для занятий гимнастикой Хатха-йога комплектуются по рекомендации врача-педиатра, медицинской сестры детского сада и психолога.
- Комплексы составляются по принципу “от простого к сложному”.
- На разучивание каждого комплекса отводится минимум 3-4 недели.
- При проведении упражнений ведется контроль за физической нагрузкой на детей.
- Особое внимание уделяется упражнениям, которые снимают напряжение спины, укрепляют ее мышцы, способствуют приобретению правильной осанки.
- Позы, в которых используются повороты туловища, выполняются в обе стороны.
- Позы, требующие наклонов, выполняются на выдохе.
- После выполнения поз с наклоном вперед выполняются позы с прогибом назад.

Особенности выполнения статических поз:

- Отдых перед вхождением в позу. Упражнения не начинают выполнять, если у детей напряжены мышцы и учащено дыхание. Сделать 2-3 спокойных вдоха и выдоха. Снять напряжение мышц сидя или лежа в удобной позе.
- Мысленная настройка на выполнение позы. Дети смотрят на представленный рисунок или образец взрослого и представляют себя в этом положении.
- Вхождение в позу. Последовательно выполняют позу. Одно движение за другим делают плавно и спокойно.
- Фиксация позы. Дети удерживают занятое положение тела некоторое время. Вначале не более 5 секунд, постепенно увеличивая на 1-2 секунды. В среднем для детей 6-7 лет максимальное удержание позы 10-15 секунд.
- Выход из позы. Возвращаясь в исходное положение, дети выполняют плавные, спокойные движения.
- Отдых после выхода из позы. Дети принимают удобную позу для отдыха и расслабляются 3-4 секунды.

Ритмопластика

1 часть: используются приемы, создающие благоприятную атмосферу, настраивающие детей на деятельность и концентрирующие их внимание.

2 часть: выполнение разнообразных физкультурных и танцевальных упражнений, пробежек, имитацию движений и повадок животных.

3 часть: через восприятие себя, живых существ, предметов подойти к пониманию окружающего мира во всех его проявлениях.





Виброгимнастика

(А. А. Микулин)

1. Опираясь то на пятки, то на носки, приподнимать стопы от пола и выполнять ими едва заметные движения наружу и внутрь.
2. Напрягая стопы, поджать под себя пальцы, затем распрямить их.
3. Напрягая мышцы плечевого пояса, выполнять едва заметные движения плечами и лопатками: сведение и разведение, приподнимание и опускание, вращение в одну и другую стороны.
4. Напрягая и расслабляя мышцы предплечья, сжимать пальцы в кулак и распрямлять их.
5. Напрягая мышцы спины, прогнуться в пояснице, свести и развести лопатки.
6. Втягивание и выпячивание живота, при выпячивании - вдох, при втягивании - выдох.
7. Напрягая мышцы шеи, выполнять едва заметные движения готовой вправо-влево, вперед-назад, по часовой и против часовой стрелки.
8. Движения глазами яблоками вправо-влево, вверх-вниз, по часовой и против часовой стрелки.
9. Опираясь ладонями о стол, а пятками - о ножки стула, напрячь и расслабить мышцы тела.

Аутогенная тренировка

(И. Шульц)



1 этап: детей обучают принимать позы кучера, лотоса, пассивную позу и позу лежа.

2 этап: осваивают формулы самовнушения, команды выхода и тренируются в приведении себя в гипноидное состояние.

3-й этап: дети обучаются приходить в состояние релаксации по сокращенному варианту аутогенной тренировки



УСЛОВИЯ:

- Использовать ощущения по типу естественных условий
- Использовать основные ощущения: зрение, слух, чувства
- Отказаться от использования
- при внушении частицы «не»
- Сопровождение расслабления положительными эмоциями



Занимательный аутотренинг (В. В. Петрусинский)





Пальчиковая гимнастика



**Рыбки плавали,
ныряли
В чистой тепленькой
воде.
То сожмутся,
разожмутся,
То зароятся в песке.**

**Этот пальчик большой -
Это папа дорогой.
Рядом с папой - наша мама.
Рядом с мамой - брат
старшой.
Вслед за ним сестренка -
Милая девченка.
И самый маленький крепыш
-
Это славный наш малыш.
Дружная семейка.
Этот шлепнулся в колодец,
Этот вытащил его,
Этот уложил в кроватку,
А другой укрыл его,
А самый маленький
мальчонка разбудил его.
Спи, мой милый, доброй
ночи,
Спи и подрастай.**



Гимнастика для глаз



1. Взгляните в потолок, не двигая головой, затем переведите глаза к полу.*
2. Смотрите как можно дольше вправо, затем влево.
3. Взгляните в правый верхний угол комнаты, затем в нижний. Сделайте движение глазами из верхнего левого в нижний правый угол комнаты.
4. Представьте себе очень большой обруч. Обведите его глазами справа налево, слева направо.

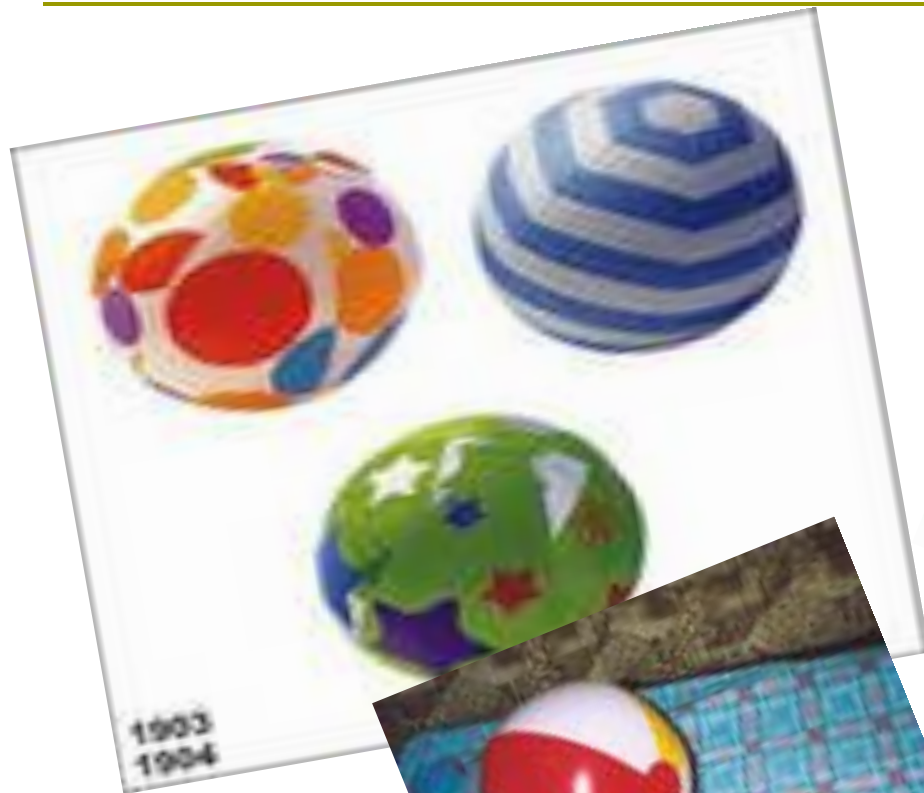
**Все упражнения по 10 раз.*

Дыхательная гимнастика

(А.Н.Стрельникова)

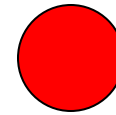
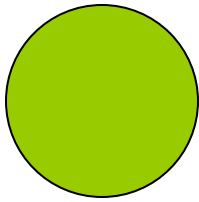
- 1. "Ладони" - 12 раз по 8 вдохов-движений.**
- 2. "Погончики" - 12 раз по 8 вдохов-движений.**
- 3. "Насос" - 12 раз по 8 вдохов-движений.**
- 4. "Кошка" - 12 раз по 8 вдохов-движений.**
- 5. "Обними плечи" - 12 раз по 8 вдохов-движений.**
- 6. "Большой маятник" - 12 раз по 8 вдохов-движений.**
- 7. "Повороты головы" - 12 раз по 8 вдохов-движений.**
- 8. "Ушки" - 12 раз по 8 вдохов-движений.**
- 9. "Маятник головой" - 12 раз по 8 вдохов-движений.**
- 10. "Перекаты" 12 раз по 8 вдохов-**

ФитбоЛгимнастика



Значение цвета в психологии





Фитбогимнастика

1. вводная часть: развитие всех видов внимания, восприятия и памяти, ориентировки в пространстве на материале основных движений;

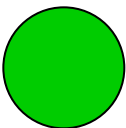
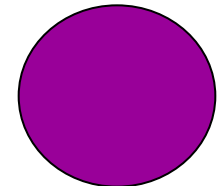
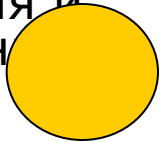
- прокатывание мяча по полу, по скамейке;
- поглаживание, похлопывание, отбивание мяча двумя руками;
- передача мяча друг другу, броски мяча;
- игры с мячом типа «Догони мяч», «Попади в цель», «Докати мяч».

2. основная часть – освоение общеразвивающих упражнений и упражнений на тренажерах;

- ходьба с мячом в руках;
- бег с мячом в руках;
- прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах;
- прыжки на месте с мячом между ног с различными движениями рук;
- прыжки с продвижением вперёд, мяч в руках.

3. заключительная часть – подвижная игра и релаксация.

- игры типа «Кто дольше простоит?», «Кто самый выносливый?», «Самый сильный», «Замри»



2. Технологии обучения ЗОЖ

Игротерапия

Игра «Смелый разведчик»

Цель: коррекция страхов, тревожности.

Игра «Обзывалки»

Цель: снять вербальную агрессию, помочь детям выплеснуть гнев в приемлемой форме.

Упражнение «Кролик и Лис»

Цель: развитие коммуникативных умений в ситуации высокой межличностной конфликтности.

Упражнение «Мама и малыш»

Цель: развитие эмоциональной сферы.



Коммуникативные игры

Упражнение «Моя яблонька»

Цель: Формирование умения обозначить свою индивидуальность

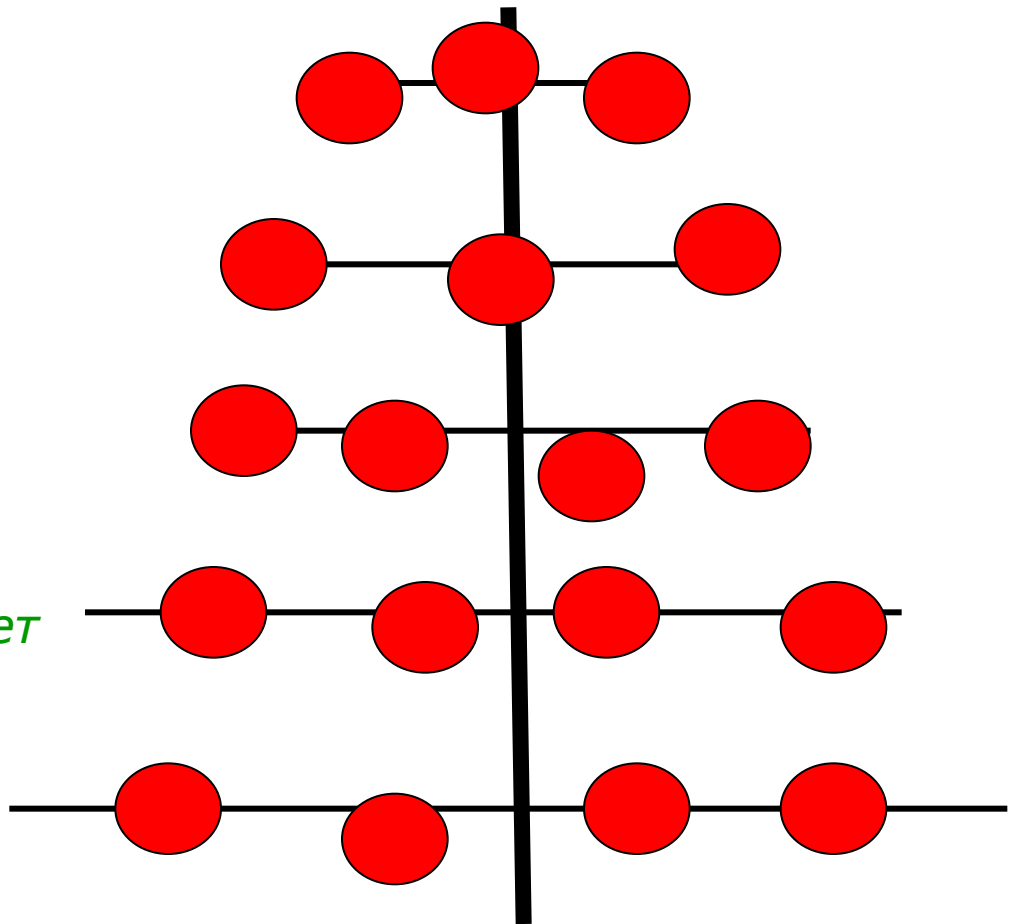
5. достижение

4. способности и умения

3. социальное окружение

2. психологический портрет

1. имя



-
1. Игра «Стул сгорел»
 2. Этюд на оправдание
 3. Упражнение «Снежный ком»
 4. Упражнение «Слепец и поводырь»
 5. Игра «Чемодан»



Занятия из серии «Здоровье»

1 тур. "Как я воспринимаю окружающий мир".

Надо заполнить карточки так, чтобы было видно, при помощи

чего мы воспринимаем звуки, цвета, вкус, запах.

2 тур. "Витаминные домики"

Мы знаем, что в овощах и фруктах содержатся витамины А, В,

С. Надо разместить карточки с овощами и фруктами в тот домик,

какой витамин в нем содержится.

3 тур. "Зернотерания"

Выложить из зерен картину по заранее очерченному контуру.

Пояснить, какие зерна были использованы.

4 тур. "Каждой команде предложена ситуация"

5 тур. "Блиц - турнир".

Поочередно каждой команде задается пять вопросов.

Можно ли грызть сосульки? Почему?

Самомассаж

I. Потягивание

II. Массаж живота

И. п. - лежа на животе.

1. Ребенок поглаживает живот по часовой стрелке,
2. имитирует движения тестомеса, замешивающего тесто.
2. С левой стороны пальчиками нажимает несколько раз более глубоко, словно палочкой проверяет готовность теста.

III. Массаж грудной области

И. п. - сидя по-турецки.

1. Поглаживание области грудной клетки со словами: "Я милая, чудесная, прекрасная".
2. "Заводим машину".

IV. Массаж шеи

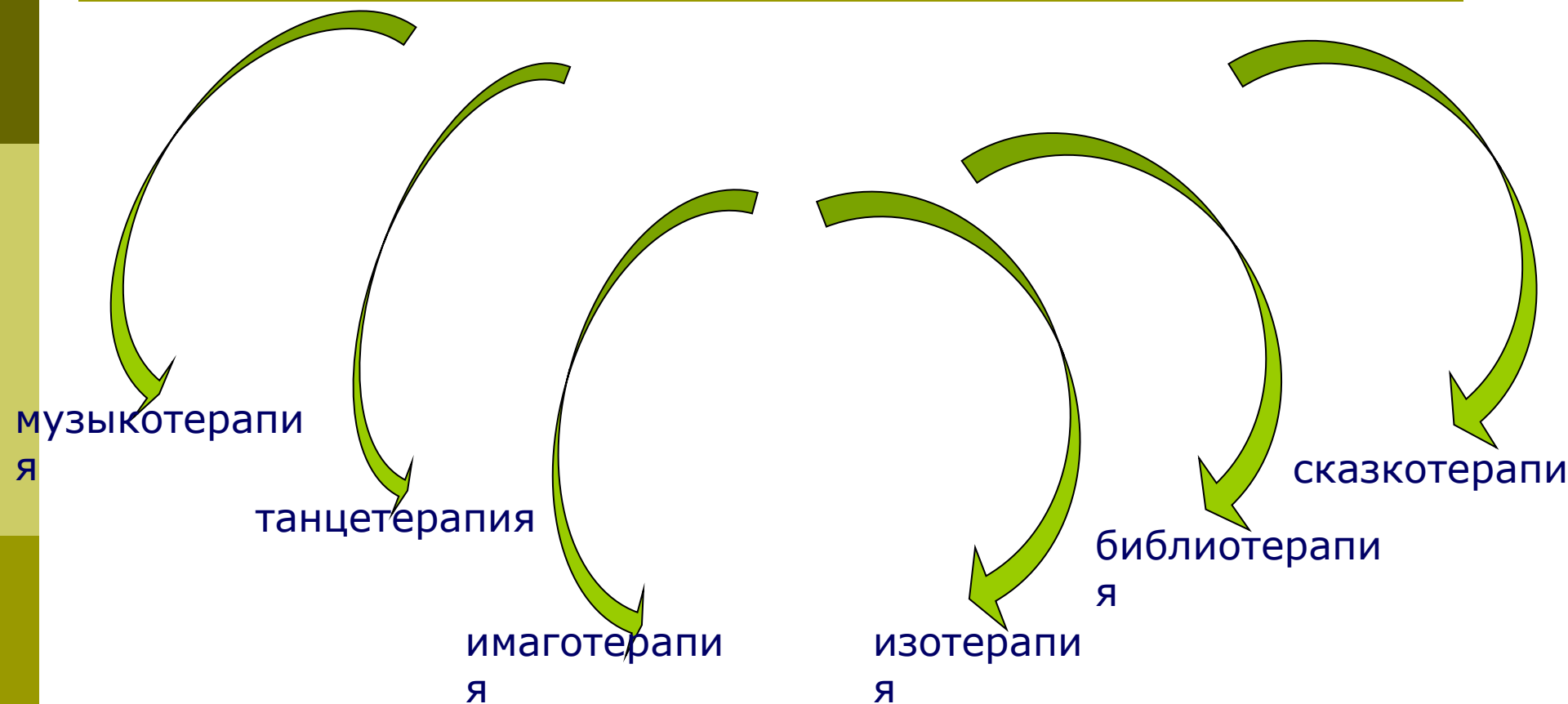
И. п. - сидя по-турецки.

1. Поглаживает шею от грудного отдела к подбородку.
2. Развернув плечи, гордо поднимает голову на вытянутой шее.
3. Ласково похлопывает по подбородку тыльной стороной кисти рук.
4. Представив, что у него красивая лебединая шея, любуется ею, как будто она отражается в зеркале.



3. Коррекционные технологии

Арт-терапия



Музыкотерапия

(Г. Алвин, У. Коффер, Г. Огтф, П. Нордофф, К. Роббинс

(И. С. Козловский, М. Д. Михайлов, С. Я. Лемешев)



- регулирование психовегетативных процессов, физиологических функций организма;
- регуляция психоэмоционального состояния;
- повышение социальной активности, приобретение новых средств эмоциональной экспрессии;
- облегчение усвоения новых положительных установок и форм поведения, коррекция коммуникативной функции;
- активизация творческих проявлений.

Формы музыкотерапии

- «Музыкальный сон»
- Точечная музыкотерапия
- Вокалотерапия
- Инструментальная музыкотерапия



Танцетерапия

(В. М. Бехтерев, А. М. Бернштейн,
В. А. Гиляровский, В. А. Гринер)

- снятие через танец мышечного напряжения, появившегося в результате стресса.
- выражение чувств, мыслей и эмоций человека, выход отрицательных эмоций.
- коррекция нарушений коммуникативной сферы, установление контакта в групповом танце.



Имаготерапия

(И. Е. Вольпер, Н. С. Говоров)

- укрепление и обогащение эмоциональных ресурсов и коммуникативных возможностей;
- воспитание способности адекватно реагировать на возникновение неблагоприятных ситуаций;
- развитие способности к творческому воспроизведению специально показанного «лечебного» образа, что приобретает самостоятельное значение в оздоровлении личности;
- тренировка способности к мобилизации жизненного опыта в нужный момент, воспитание волевых качеств, способностей к саморегуляции;



Формы имаготерапии

- **индивидуальная** (использование пересказа прозаического произведения; переход рассказа в заранее запланированный психологом диалог, который по своему содержанию может отражать и развивать изложенную ситуацию, импровизационный диалог по заданной ситуации в «режиссерской игре» с персонажами в «театре» на столе или на ширме);
- **групповая** (драматизация народной, авторской сказки, где пациент исполняет «лечебный» образ персонажа, театрализация специально составленного для него рассказа, инсценирование фрагмента классической или современной пьесы).



Изотерапия

(В. Е. Фолке, Р. Б. Хайкин, М. Е. Бурно, О.А.Карабанова)

- использование уже существующих произведений изобразительного искусства путем их анализа и интерпретации пациентами;
- побуждение к самостоятельным творческим проявлениям в изобразительной деятельности.



Основные техники, используемые в изотерапии

- техники для арттерапевтической работы в парах: «Рисование в паре», «Разговор», «Рисование и наблюдение», «Общее пространство», «Общий рисунок», «Интервью-презентация», «Диалог», «Портреты», «Совместный проект», «Начальник и подчиненный»;
- техники для семейной арттерапии: «Семейный портрет», «Скульптура семейных отношений», «Детские воспоминания», «Взаимоотношения детей и родителей», «Семейные темы», «Три желания».
- освобождающие приемы (кляксы, капли, линии, заканчивание чужих рисунков, рисование с ограничением времени, рисование с комментариями и др.)

Ра-терапия –

лечение цветами радуги



Белый цвет укрепляет и очищает весь организм.

Черный - успокаивает эмоционально взвинченных людей, "гасит" конфликты.

Красный цвет - рекомендуются при анемии, пониженном кровяном давлении, болях в суставах, при повышенной температуре.

Оранжевый цвет стимулирует общительность и добродушие, дарит радость восприятия жизни, лекарство против депрессии.

Желтый цвет помогает продлить хорошее настроение, усиливает аппетит и является помощником в работе желудочно-кишечного тракта.

Зеленый цвет снимает умственное и физическое перенапряжение, стабилизирует давление, исцеляет головную, устраняет покраснение и усталость глаз, помогает при сердечно-сосудистых недомоганиях.

Голубым оттенкам подвластны заболевания горла и дыхательной системы.

Синий цвет - способен помогать лечению всех органов, расположенных на лице и голове: глаза, уши, нос..

Фиолетовый цвет "отвечает" за костную систему человека

Библиотерапия

(В. М. Бехтерев, В. Н. Мясищев)



- **диагностическая** (анализ литературных художественных произведений пациентом, индивидуальная беседа о прочитанном, дневник).
- **коммуникативная** (диалог между пациентом и психологом, построенный по принципу резонанса состояний: желания высказаться, выслушать, объяснить, понять, установка на помощь).
- **моделирующая** (предвосхищение успеха, преодоление психотравмирующей ситуации, формирование веры в наличие средств, которые помогут решить конфликт);
- **психотерапевтическая** (изменение личностного отношения к своей проблеме пациента, обеспечение

Сказкотерапия

(Д. Ю. Соколов, Е. Ю. Петрова)

это терапия особой сказочной обстановкой, в которой могут проявиться потенциальные черты личности, может материализоваться мечта, появляется чувство защищенности.



Схема размышления над сказкой

Основная тема	Понимание основной идеи
Мотивы поступков героев	Почему совершён тот или иной поступок? Что персонаж хотел на самом деле?
Способы преодоления трудностей	Как герой решает проблему? Какой способ выбирает?
Отношение к миру и к себе	Что приносят поступки героя окружающим? В каких ситуациях он создаёт, в каких – разрушает?
Актуализированные чувства	Какие чувства вызывает эта сказка?
Образы и символы в сказках	Кто такой колобок? Какой урок можно извлечь и его поведения?

Методы работы со сказкой

- Использование сказки как метафоры.
- «Почему герой так поступил?» - активная работа с текстом, где обсуждение поведения и мотивов персонажа служит поводом к обсуждению ценностей и поведения человека.
- Использование сказки как притчи-наравоучения, подсказка с помощью метафоры варианта разрешения ситуации
- Рисование по мотивам сказки
- Проигрывание эпизодов сказки
- Переделка или творческая работа по мотивам сказки.



Анималтерапия

(И смешно...и серьёзно...)

**Собакотерапия
и
кошкоукалывание**



*а также лечение канарейками, рыбками,
грызунами, черепахами, кроликами, лошадьми и
т.д.*

Кошки

1. При сердечно-сосудистых болезнях
2. При болезнях желудочно-кишечного тракта
3. При стрессе и усталости
4. Для повышения иммунитета
5. Для увеличения продолжительности жизни
6. Кошки-иглотерапевты
7. Кошки как энергоинформационный прибор



Собаки



1. При одиночестве
2. При рассеянности
3. При аутизме
4. При нервном напряжении
5. При гиподинамии
6. Собаки диагностируют приступы эпилепсии
7. При аритмии
8. При аллергии и астме
9. При бессоннице
10. Для профилактики и лечения простудных заболеваний

Лечение птицами, грызунами, рыбками, черепахами, кроликами...



Восточная оздоровительная гимнастика в ДООУ

Хатха-йога

1. **Поза «Приветствие».** Встать прямо, ноги вместе, стопы параллельно друг другу. Ладони сложены в

2. **Поза «Горы».** На вдохе спокойно поднять руки вверх, расправить грудь, потянуть вверх спину, порастить.

3. **Поза «Рука к ноге».** На выдохе наклониться вперед и вниз. Положить кисти на пол так, чтобы основания ладоней находились на одном уровне с пятками.

4. **Поза «Всадник».** На вдохе отставить левую ногу назад и опустить левое колено на пол. Правую ногу согнуть в коленном и тазобедренном суставах. одновременно потянуться спиной кверху, расправить грудь

5. **Поза «Кобра».** На вдохе поднять и расправить грудь, опираясь кистями о пол. Локти прижаты к полу. Расправить грудь, расслабить надплечья, шею. Спину тянуть вверх.



Оздоровительный самомассаж



1. Зима. Маленькие медвежата спят в берлоге
2. Пришла весна. Светит яркое солнце.
перекатываются с боку на бок, перекатываются на спинке от головы к хвосту и обратно.
3. Надо просыпаться. Медвежата сели, потерли друг о друга ладошки, начали будить пальчики.
4. Разбудили пальчики, начали приводить в порядок передние лапки.
5. Вновь потерли друг о друга ладошки, начинаем будить голову.
6. Медвежата потерли лапы и умыли мордочки снизу вверх, не прикасаясь к ним, поверх шерсти.
7. Будим шею и надплечья.
8. Пришла очередь просыпаться и задним лапкам.
9. Разбудили пальчики, начали приводить в порядок стопы.
10. Разбудили стопы, будим задние лапки.
11. Погладили шерсть на задних лапах по наружной поверхности - к стопе, по внутренней - к туловищу.

Ритмическое двухфазное дыхание

И.п. - сидя со скрещенными ногами или стоя,
ноги

соединив вместе. Спина прямая, глаза открыты,
левая рука свободна и расслаблена, большой и
указательный палец правой руки участвует в
замыкании и размыкании крыльев носа.



Звуковое дыхание

В - создает вибрации на уровне лица и стимулирует микроциркуляцию крови и обмена веществ в области гайморовых пазух;

З - создает вибрации в области головы и шеи, что эффективно при трахеитах;

Ж - создает вибрации в области грудной клетки, что эффективно выводит мокроту из бронхов и легких;

М - создает вибрации в области грудной клетки и солнечного сплетения и стимулирует микроциркуляцию крови и обмена веществ



Список литературы

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.21 – 28.
2. Бурно М.Е. Терапия творческим самовыражением. – М.: Медицина, 1989. – 304 с.
3. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М., 2002.
4. Педагогика и психология здоровья /Под ред. Н.К. Смирнова. - М.: АПКиПРО, 2003.
5. Солдатченко С.С., Кащенко Г.Ф. и др. Ароматерапия. Профилактика и лечение заболеваний эфирными маслами. "Таврида", Симферополь, 1999.
6. Сухарев А.Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.29 – 34.
7. Ткачева В.И. Играем каждый день //Методические рекомендации. - Мн.: НИО, 2001.
8. Сивцова, А.М. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях /А.М. Сивцова //Методист. - 2007. - №2. - С.65-68.
9. Тетерников Л.И. Рациональная йога. - М.: Знание, 1992.
10. Физиотерапия: Пер. с польск. /Под ред. М. Вейса, А. Зембатого.- М.: Медицина, 1989.
11. Харазян Э. Тай-ди (древнекитайская оздоровительная гимнастика).- Тверь, 1989. 14с.