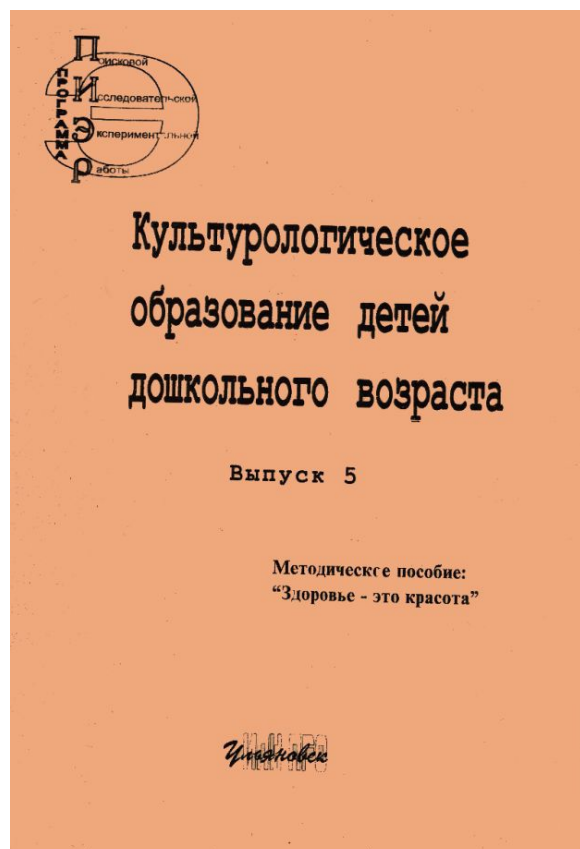


Муниципальное автономное образовательное учреждение
начальная общеобразовательная школа № 200



■ «Здоровье – это красота»



- Программа и методические советы по формированию у старших дошкольников основ физической культуры средствами эстетотерапии

Авторы: Наумова Л.И., Требухова Т. Н., Мавродеева О.А., Крайнова Ю.В.

Структура программы «ЗДОРОВЬЕ – ЭТО КРАСОТА»

- Цель программы – сформировать у детей старшего дошкольного возраста личностную потребность гармонии психофизических сил своего организма

● Общие задачи эстетотерапии

1. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ

- ✓ Укрепление здоровья (соматического, физического, психического);
- ✓ формирование культуры здорового образа жизни;
- ✓ Общее физическое развитие детей как гарант здоровья.

2. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ

- ✓ Развитие духовности (жизнерадостности, бодрости, веры в себя, уважения к людям, чувства полноты жизни, стремления к физической красоте);
- ✓ Развитие способности воспринимать, чувствовать, оценивать и достигать в собственном опыте красоты тела, культуры и многообразия движения;
- ✓ Совершенствование пластики и гибкости движений как способов самовыражения внутреннего состояния, достигая доступного детям эстетического их совершенства.

3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ

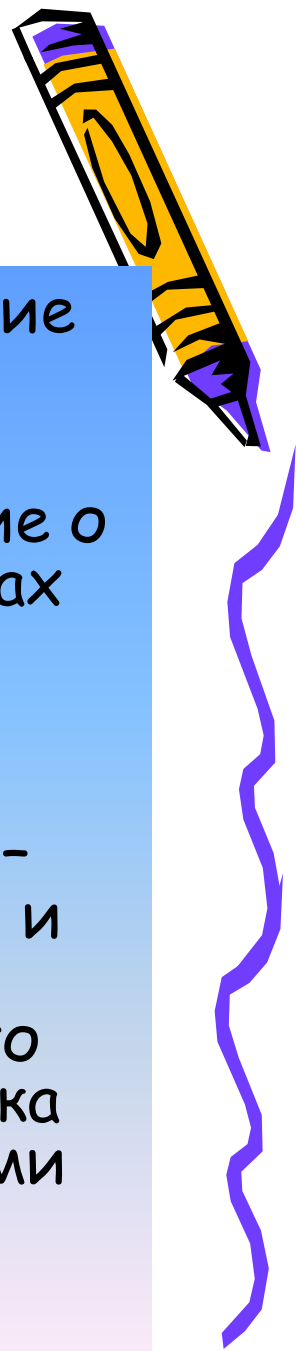
- ✓ Воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях по эстетотерапии;
- ✓ Ориентация на приобретение детьми первоначальных представлений, умений в области рационального дыхания, самомассажа;

Основные понятия

- **Здоровье** – состояние телесного, душевного, социального благополучия, а не просто отсутствия болезней или физических дефектов;
- **Красота** – объективная реальность, наивысшая степень целесообразности, мера всего.

Красив тот, кто здоров.

- **Терапия** – лечение и профилактика болезней;
- **Эстетика** – учение о сущности и формах прекрасного в природе, жизни, творчестве;
- **Эстетотерапия** – лечение красотой и профилактика психофизического состояния человека её многообразными средствами.

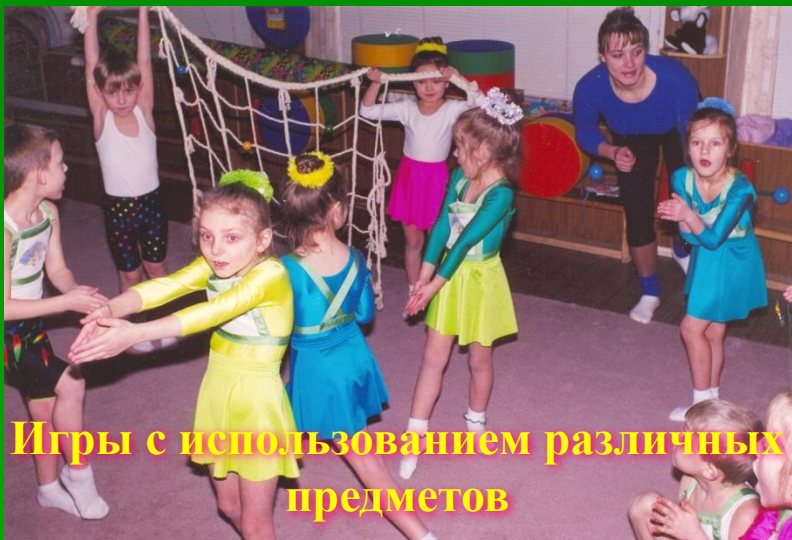


Ведущие методы эстетотерапии:

- Медитация - сосредоточение, равновесие души и тела;
- Спонтанный танец - импровизированный, без подготовки;
- Музыкотерапия - музыкально - эмоциональный фон, возбуждающий душу и сердце;
- Хатха-йога - гармония, соединение трёх начал человека;
- Релаксация - уменьшение напряжения, возвращение организма в состояние равновесия;
- Игровая технология – системная совокупность различных видов и форм детской игры.



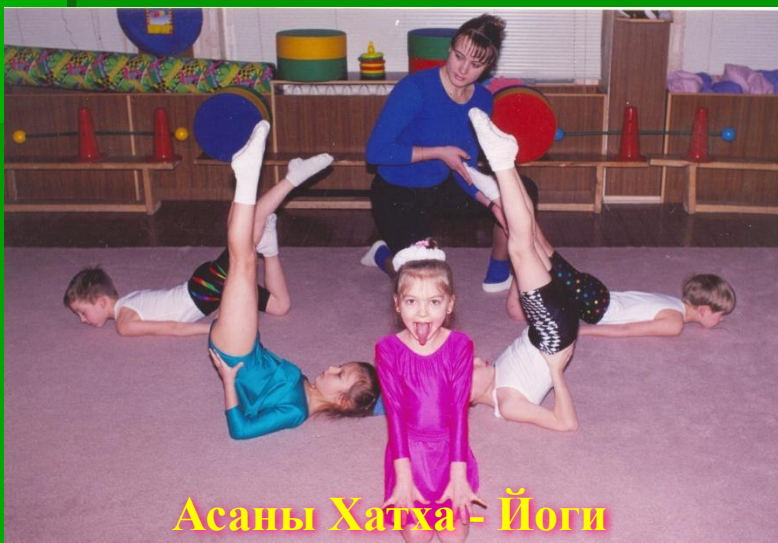
Формы работы с детьми



Игры с использованием различных предметов



Упражнения с элементами акробатики



Асаны Хатха - Йоги



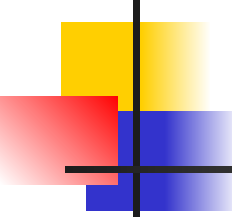
Элементы ритмической гимнастики

Почасовое распределение занятий по физической культуре, эстетотерапии и психогимнастике

№	Виды занятий	Количество часов и место проведения	Продолжительность занятий в Ст. группе	Продолжительность занятий в Подг.группе	Количество детей на занятии
1	Физическая культура	4 занятия в месяц (зал) 4 – на улице	25 – 30 минут	30 – 35 минут	20-25 чел. 10-15(20-27)
2	Эстетотерапия	3 занятия в месяц (зал)	30 минут	35 минут	10-15 чел.
3	Психогимнастика:	Всего 18 занятий Место проведения: любое просторное помещение			
	Психопрофилактика	1 занятие в месяц (зал)	20-30 мин.	25-35 мин.	10-15 чел.
	Психокоррекция	2 занятия в неделю	30-40 мин.	35-45 мин.	4-8 чел.

Система игр, игровых, дыхательных, имитационных упражнений

- Игры и упражнения на формирование правильной осанки, свода стопы, обучение красивой походке и пластике движений;
- Упражнения по обучению правильному дыханию, самомассажу и специальным гигиеническим процедурам;
- Игры на совершенствование координации и позной активности, гибкости и повышения саморегуляции.



Авторские игры



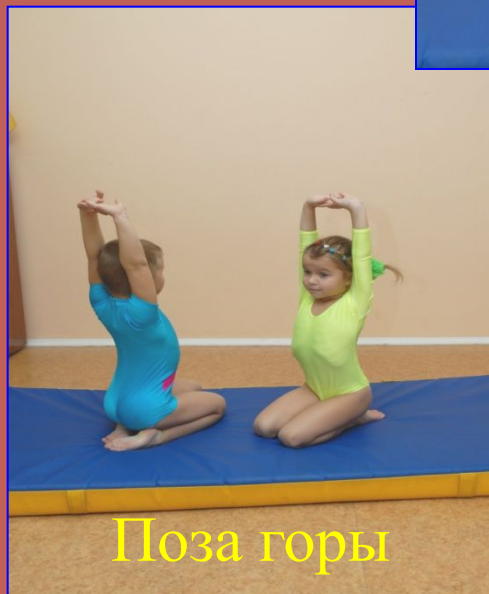
- ▣ «Сказки с числом»
- ▣ «Дракон»
- ▣ «Морские дары»
- ▣ «Ловишка в болоте»
- ▣ «Пройди в замок колдуна»
- ▣ «Кукушонок»
- ▣ «Кот Ананас»
- ▣ «10 палочек»
- ▣ «Черепаша»
- ▣ «Кенгуру с детёнышем»
- ▣ «Коллекционер и редкие вещи»
- ▣ «Дотронься до.....»

Асаны хатха –йоги:

- для мышц рук и плечевого пояса;
- для туловища и шеи;



Поза ребёнка



Поза горы

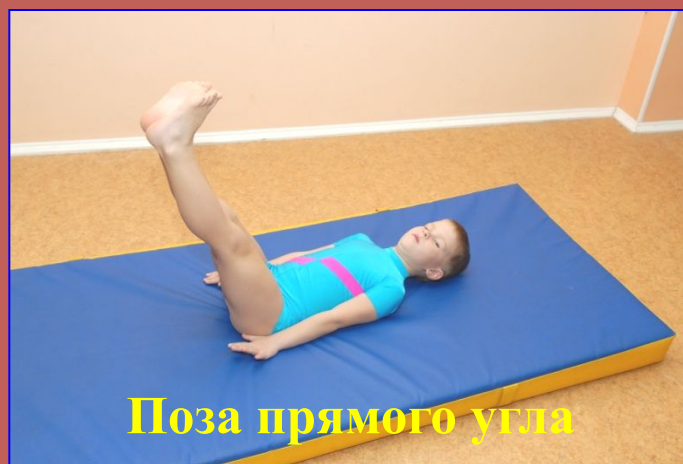


Поза замка



Поза дерева

**- для ног;
- для всего тела.**



Обучение правильному дыханию, массажу и специальным гигиеническим процедурам



- **Среднее дыхание**
(органы получают хороший внутренний массаж, полезно при сердечных заболеваниях);
- **Диафрагмальное дыхание**
(регулирует деятельность кишечника, вентилирует нижние доли лёгких);
- **Очистительное дыхание**
(полезно для оживления функций организма);
- **Переменное дыхание**
(оказывает сильное укрепляющее и очищающее действие);
- **Массаж рук**
- **Массаж лица**
- **Массаж стоп**
- **Полоскание горла соевым раствором**
- **Промывание полости носа**
- **Очищение языка**

Игры и игровые упражнения

- Имитационные
- Подвижные
- Музыкальные игры и хороводы
- Игры с предметами
- Игры-фантазирования

Эстафеты

- Сказочные
- С предметами
- Шуточные
- Водно-сухопутные
- Комбинированные
- Зоологические

Система упражнений, этюдов и игр по психогимнастике:

- Этюды и упражнения для снятия страхов;
- для развития коммуникативных способностей;
- для развития произвольной активности и развития волевой сферы;
- для развития психических процессов;
- игры – релаксации, игры – медитации.



- ✓ «Доброе животное»
- ✓ «Несчастливая стрекоза»
- ✓ «Гневная кошка»
- ✓ «Противоположные движения»
- ✓ «Путаница»
- ✓ «Поссорились два петушка»
- ✓ «Солнышко и туча»
- ✓ «Неваляшка»
- ✓ «Катание на волнах»



Тематический план работы по формированию физической культуры средствами эстетотерапии

№	Месяц	Тема занятия
1	Сентябрь	Мы не одни на огромной планете
2	Октябрь	Добрый и сильный огонь
3	Ноябрь	Зовёт и манит даль морская
4	Декабрь	Воспоминания о лете
5	Январь	Поэзия скоростей
6	Февраль	Кривые зеркала
7	Март	Старое кино, или машина времени
8	Апрель	Мерцающий свет голубых звёзд
9	Май	На счастливых тропинках детства

Технологическая карта образовательного мероприятия по эстетотерапии

Технологическая карта занятия на сценарий «НАШ ВЕСЁЛЫЙ ЗООПАРК»

12	П/и «кенгуру с детёнышем».	1'30"	На ковре разложены 3 каната. Стоя боком, по 4 человека на канате, взявшись за колени товарищей, перейти на другой конец каната. Разбившись на пары, дети стоят в разных местах зала. В паре у одного из детей маленький кенгурёнок (маленькая подушечка, заправленная за пояс), а у другого – нет. Ребёнок без детёныша старается отобрать малыша. «Мама - кенгуру» прыжками убегает от похитителя. Если «кенгурёнок» отобран, дети меняются ролями.	Развивать ловкость, внимание, чёткость, координацию.
13	Ходьба + «Мимика обезьян».	2'40"	Я оказалась у клетки с обезьянами и увидела «весёлых» обезьянок. Но вот кто – то перекормил этих обезьянок бананами, и у них разболелись животы, обезьянки сидят «грустные». А вот какой – то мальчишка стукнул палкой по клетке, и обезьянки стали «сердитые». А вырвавшийся на свободу лев пробежал мимо и напугал обезьянок. Но не бойтесь мои обезьянки, лев вас не тронет и вы снова станете весёлые и озорные.	Восстановление дыхания.
14	Релаксация «Солнышко и тучка».		И.п. – лёжа на полу. Мы лежим на пляже. Солнышко ярко светит и греет, заставляет нас зажмурить глазки. И вдруг на небе появляются тучки и закрывают солнышко. Всем стало холодно – надо сжаться в комочек. Но тучки быстро ушли и снова светит солнышко.	Чередование расслабления и напряжения.