

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества»
п. Уньюган

СОГЛАСОВАНА
методическим советом
МБУДО «ДДТ» п. Уньюган
протокол от «30» мая 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор МБУДО «ДДТ» п. Уньюган

Я.В.Тиханская
Приказ № 83/1-од от 30 мая 2023 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно – спортивной направленности
«ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА»
для детей 5 – 7 лет
срок реализации – 1 год (34 часа)

Разработчик:
Любимова Валентина Владимировна,
педагог дополнительного образования,
высшая квалификационная категория

п. Уньюган
Октябрьский район
Ханты – мансийский автономный округ – Югра
2023 год

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Оздоровительная гимнастика»
Направленность	Физкультурно-спортивная
Классификация	По степени авторства – модифицированная; по уровню усвоения – общекультурная; по функциональному предназначению – общеразвивающая; по форме организации – групповая; по времени реализации – годовая; по возрастным особенностям – для детей дошкольного и младшего школьного возраста
Разработчик программы	Любимова Валентина Владимировна, педагог дополнительного образования
Учредитель	Управление образования и молодежной политики Администрации Октябрьского района
Название учреждения	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Дом детского творчества» п. Уньюган
Адрес учреждения	628128, ХМАО – Югра, Октябрьский район, п. Уньюган, ул. Ленина, д.2б
География	Октябрьский район п. Уньюган
Целевая группа	Наполняемость: 8 - 15 человек Возраст: 5-7 лет
Обоснование для разработки программы	– Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации»; – Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р); – Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», от 04.07.2014 №41 СП 2.4.4.3172-14 «Об утверждении санитарно – эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательной организации дополнительного образования детей»; – Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; - Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. n 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»
Цель программы	Привлечение детей к систематическим занятиям спортом и формирование физической культуры занимающихся
Задачи программы	Образовательные:

	– ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; – формировать правильную осанку; – обучать диафрагмально-релаксационному дыханию; – изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью; – формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни. Развивающие: – развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность; – совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в физических упражнениях, совершенствовать двигательный опыт физическими упражнениями. Воспитательные: – прививать жизненно важные гигиенические навыки; – содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы; – стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка; – формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Оздоровительные: – улучшать функциональное состояние организма; – повышать физическую и умственную работоспособность; – способствовать снижению заболеваемости
Ожидаемые результаты	В результате освоения программы учащиеся должны достигнуть следующего уровня. Учащиеся будут знать и иметь представление: – об истории и особенностях зарождения и развития гимнастики; виды гимнастики; – о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем; – о способах и особенностях движений, передвижений; – о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм; – об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки; – о причинах травматизма и правилах предупреждения.

	Учащиеся будут уметь: – составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки; – вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений
Кадровое обеспечение	Педагог дополнительного образования, соответствующий требованиям профессионального стандарта
Форма обучения	Программа может реализоваться как в очном режиме, так и с применением сетевых форм её реализации (дистанционные образовательные технологии)
Срок реализации	34 часа
Режим занятий	1 учебный час в неделю, продолжительность учебного часа - от 30 до 40 минут

I. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Оздоровление подрастающего поколения - одна из приоритетных задач современного образования. Опираясь на знания об оздоровительной физической деятельности, необходимо научить дошкольников и младших школьников тем упражнениям, которые реально позволяют улучшить различные функции организма, способствуют их гармоничному развитию. Особое внимание уделяется основным проблемам детей: предпосылкам для заболеваний опорно-двигательного аппарата, простудным заболеваниям, стрессам, недостаточной двигательной активности.

Оздоровительная гимнастика – это комплекс физических упражнений для укрепления здоровья. Её целью является снятие умственной усталости, восстановление сил и повышение работоспособности. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Оздоровительная гимнастика» (далее – Программа) создана с целью обеспечения оздоровительной направленности в процессе реализации задач физического воспитания и предусматривает увеличение доли базовых упражнений оздоровительной направленности, обеспечивающих необходимый двигательный потенциал.

Данная Программа включает в себя общеразвивающие упражнения, выполняемые в соответствии со спецификой возрастных возможностей и фактическому физическому состоянию детей.

Занятия способствуют общему оздоровлению, развитию гибкости, ловкости, снимают эмоциональное и физическое напряжение с помощью приёмов самоконтроля и самооценки физического и эмоционального состояния.

Основу учебного материала составляют теоретические сведения об организме человека, закаливании, самоконтроле, влиянии физических упражнений на организм, профилактике и способах коррекции отклонений в здоровье; практическое применение гимнастики, формирующей осанку, упражнения для профилактики и исправления плоскостопия, оздоравливающие упражнения.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий, который придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий.

В основе программы лежат следующие ключевые идеи, на которые опирается весь учебно-воспитательный процесс.

Идея сочетания теории и практики

Практическую деятельность детей предваряют беседы о здоровье человека и влиянии на него физических упражнений, влияние питания на здоровье, гигиенические и этические нормы.

Идея восхождения

Личностные изменения, расширение кругозора, формирование здорового образа жизни, повышение духовного и нравственного уровней, уверенности в себе. Происходит восхождение воспитанников к общечеловеческим ценностям, таким как: Красота, Добро, Истина, Отечество.

В основу программы положены следующие **принципы**:

- **принцип непрерывного дополнительного образования** как механизм обеспечения полноты и цельности образования в целом;
- **принцип творчества** помогает развивать детскую фантазию, способность принимать нестандартные решения, неординарно мыслить и действовать;
- **принцип индивидуального подхода** ориентирует педагога на учет индивидуальных и возрастных возможностей и способностей детей, реализуется в индивидуальных консультациях ребенка-творца с педагогом;
- **принцип самореализации** предполагает создание творческой среды, в которой ребенок может ощутить успех от самостоятельной деятельности.

Отличительные особенности программы

Программа разработана на основе дополнительных общеобразовательных программ «Оздоровительная гимнастика» (учитель Савихина Э.Г., МБОУ «Прогимназия № 51», г. Мурманск), «Гимнастика» (педагог Матлахова И.В., МБОУ «Лицей № 6 имени академика Г.Н. Флерова, г. Дубны)

Педагог проявляет определенную гибкость в подходе к каждой конкретной группе детей, учитывая, при этом, состав группы, физические данные и возможности детей.

Адресат программы: дети 5-7 лет.

Возрастные особенности. Дети в школьном возрасте артистичны и координированы, могут строить свое поведение, придерживаясь роли. Поэтому они с удовольствием изображают различные образы и импровизируют. Это период активного развития физических и познавательных способностей ребенка, общения со сверстниками. Ребенок желает показать себя миру, поэтому очень важно выстраивать занятия так, чтобы дети могли проявить себя.

Условия формирования учебных групп

Количество учащихся в учебной группе составляет 8 - 15 человек. Группы могут быть как одновозрастные, так и разновозрастные.

На основании собеседования с родителями и заполнения документации допускается:

- прием детей возраста, выходящего за рамки программы, при условии соответствия готовности учащегося к освоению данной образовательной деятельности;
- дополнительный набор учащихся в течение всего периода обучения.

Объем программы

Продолжительность периода обучения - 34 учебных часа.

Таблица 1

Год обучения	Объем образовательной нагрузки, ч. (34 учебных недели)		
	недельная	годовая	за весь период обучения
1	1	34	34

Формы организации образовательного процесса

Основными формами реализации программы являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (форма - беседа);
- тестирование и контрольные задания.

Форма обучения: программа может реализоваться как в очном режиме, так и с применением сетевых форм её реализации (дистанционные образовательные технологии)

Формы проведения занятий: групповые.

Срок освоения программы: 34 часа.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: привлечение к систематическим занятиям спортом и формирование физической культуры у детей.

Задачи:

Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в физических упражнениях, совершенствовать двигательный опыт физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1. Учебный план

Таблица 2

№	Наименование раздела	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Введение	1	-	1
2.	Основы знаний. Теоретическая подготовка	1	-	1
3.	Упражнения общей направленности	1	8	9

4.	Оздоровительная гимнастика	1	8	9
5.	Игропластика	1	8	9
6.	Игровой самомассаж	-	4	4
7.	Аттестация обучающихся	-	1	1
	Итого:	5	29	34

1.3.2. Содержание учебного материала

Раздел 1. Введение - 1 ч.

Введение в программу. Цели и задачи обучения, план работы. Требования к занятиям. Инструктаж по технике безопасности. Предупреждение травматизма. Гимнастика. Виды гимнастики.

Раздел 2. Основы знаний. Теоретическая подготовка– 1 ч.

Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. Здоровье физическое, психическое, душевное. Влияние питания на здоровье. Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника. Гигиенические и этические нормы. Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой, за повседневной одеждой, за инвентарем). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни, взаимоотношения с педагогом, с товарищами, помощь начинающим и отстающим, основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни). Взаимосвязь гигиенических и этических норм (соблюдение правил гигиены как проявление уважения к окружающему миру). Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликтное поведение как основа безопасности на занятиях). Оценка собственного здоровья. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье. Образ жизни как фактор здоровья.

Раздел 3. Упражнения общей направленности– 9 ч.

Упражнения общей направленности содействуют развитию мышечной силы, выносливости, координации, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решают задачи общей физической подготовленности. Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных исходных позициях (стоя, сидя, лежа), у опоры, в движении.

- *Развитие координационных способностей:*

- ОРУ без предметов в сочетании с ходьбой и бегом;
- упражнения на быстроту и точность реакции.

- *Развитие силовых способностей:*

- упражнения в упорах;
- упражнения с гантелями, набивными мячами.

- *Развитие гибкости:*

- ОРУ с повышенной амплитудой движения;
- упражнения на растяжку.

Раздел 4. Оздоровительная гимнастика – 9 ч.

Упражнения специальной направленности, которые содействуют той функции или системе организма детей, на которую они направлены.

- *Основы дыхательной гимнастики* (комплекс специальных дыхательных упражнений);
- *Формирование и укрепление осанки* (комплекс упражнений для профилактики осанки, повышения тонуса и укрепления мышц спины);
- *Профилактика плоскостопия* (комплекс упражнений для профилактики плоскостопия, повышения тонуса свода стоп и мышц голени);
- *Гимнастика для глаз* (комплекс упражнений для профилактики нарушений зрения).

Раздел 5. Игропластика – 9 ч.

Игропластика основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости детей. Используются элементы древних гимнастических движений и упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме.

- *Суставная гимнастика* (упражнения оказывают положительное влияние на морфологию суставов, мышц и связок, увеличивая их подвижность и эластичность. Происходит хорошее разогревание организма, что даёт повышенный оздоровительный эффект).
- *Пальчиковая гимнастика* используется для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук, а также положительно воздействует на процессы мышления, памяти.
- *Упражнения мышечной релаксации* способствуют формированию свободного движения, улучшая качество двигательных качеств;
- *Упражнения психогимнастики*.

Раздел 6. Игровой самомассаж– 4 ч.

Игровой самомассаж является основой закаливания и оздоровления детского организма. Упражнения самомассажа в игровой форме способствуют формированию у детей сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления. Самомассаж рук, головы.

Раздел 7. Аттестация обучающихся -1 ч.

Контрольные тесты.

1.3.3. Календарный учебный график

Таблица 3

№	Дата		Тема занятия	Содержание занятия	Кол-во часов	Форма контроля
	План	Факт				
1			Введение в программу	Требования к занятиям. Инструктаж по технике безопасности. Предупреждение травматизма. Гимнастика. Виды гимнастики	1	Первичная диагностика
2			Основы знаний. Здоровье человека и влияние на него физических упражнений	Здоровье физическое, психическое, душевное. Влияние питания на здоровье. Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника. Гигиенические и этические нормы	1	Педагогическое наблюдение
3 - 5			Упражнения общей направленности. Развитие координационных способностей	ОРУ без предметов в сочетании с ходьбой и бегом, упражнения на быстроту и точность реакции	3	Педагогическое наблюдение
6 - 8			Упражнения общей направленности. Развитие силовых способностей	Упражнения в упорах. Упражнения с гантелями, набивными мячами	3	Педагогическое наблюдение
9 - 11			Упражнения общей направленности. Развитие гибкости	ОРУ с повышенной амплитудой движения. Упражнения на растяжку	3	Педагогическое наблюдение
12 - 14			Основы дыхательной гимнастики	Комплекс специальных дыхательных упражнений	3	Педагогическое наблюдение
15 - 16			Формирование и укрепление осанки	Комплекс упражнений для профилактики осанки, повышения тонуса и укрепления мышц спины	2	Педагогическое наблюдение
17 - 18			Профилактика плоскостопия	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия, повышения тонуса, свода стоп и мышц голени	2	Педагогическое наблюдение
19 - 20			Гимнастика для глаз	Комплекс упражнений для профилактики нарушений зрения	2	Педагогическое наблюдение
21 - 23			Суставная гимнастика	Комплекс упражнений, оказывающий	3	Педагогическое

				положительное влияние на морфологию суставов, мышц и связок		наблюдение
24 - 25			Пальчиковая гимнастика	Комплекс упражнений для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук	2	Педагогическое наблюдение
26 - 27			Мышечная релаксация	Упражнения, способствующие формированию свободного движения, улучшающие качество двигательных умений	2	Педагогическое наблюдение
28 - 29			Психогимнастика	Упражнения психогимнастики	2	Педагогическое наблюдение
30 - 31			Игровой самомассаж	Упражнения самомассажа в игровой форме	2	Педагогическое наблюдение
32 - 33			Игровой самомассаж	Самомассаж рук, головы	2	Педагогическое наблюдение
34			Аттестация обучающихся	Выполнение практических упражнений	1	Тестирование
Итого:					34	

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения программы учащиеся должны достигнуть следующего уровня.

Учащиеся будут знать и иметь представление:

- об истории и особенностях зарождения и развития гимнастики; виды гимнастики;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

Учащиеся будут уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный график

Таблица 4

Наименование критерия	Показания критерия
Возрастная категория	5 - 7 лет
Календарная продолжительность учебного периода, в том числе:	01 сентября -31 мая
	34 недели
1 полугодие:	16 недель
2 полугодие:	19 недель
Объем недельной образовательной нагрузки в часах, в том числе:	1 учебный час
В 1 половину дня	0
Во 2 половину дня	1 учебный час
Сроки проведения мониторинга реализации программы	Декабрь 2023 года Май 2024 года
Праздничные дни	4 Ноября, 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8 Января, 23 Февраля, 8 Марта, 1 Мая, 9 Мая, 12 Июня

2.2. Условия реализации программы

Для характеристики количественных показателей используются следующие символические обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на учебную группу);

К – полный комплект (на каждого учащегося);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее чем 1 экземпляр на двух обучающихся);

Г – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5-6 обучающихся).

Таблица 5

Наименование объектов и средств материально – технического обеспечения	Количество
Технические средства обучения	
Музыкальный центр	Д
Компьютер	К
Сеть интернет	К
Экранно – звуковые пособия	
Аудиозаписи музыкальные	Д
Учебно – практическое оборудование	
Палка гимнастическая	К
Скакалка гимнастическая	К
Мяч гимнастический	К
Коврик гимнастический	К
Аптечка	Д

2.3. Формы аттестации и педагогического контроля

Вводный контроль (первичная диагностика) проводится в начале обучения для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – педагогическое наблюдение.

Текущий контроль уровня теоретических знаний, практических навыков и умений осуществляется на каждом занятии: беседа, опрос, наблюдение педагога за практической деятельностью, просмотры и контрольные упражнения, самооценка, оценка педагогом, выполненной учащимся работы.

Уровень умений и навыков обучающихся проверяется по результатам практической деятельности в соответствии со степенью их усвоения. Важным видом текущего контроля является контроль техники исполнения движений, который производит педагог совместно с обучающимися в процессе занятий.

Ведущей формой оценки результативности и эффективности реализации программы является **итоговая аттестация** обучающихся детского объединения. Итоговая аттестация – это оценка качества обученности по программе по итогам окончания обучения.

Цель аттестации: выявление уровня развития способностей и личностных качеств обучающегося, их соответствие прогнозируемым результатам программы по окончанию обучения.

Задачи аттестации:

- определение уровня теоретической подготовки обучающихся;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков детей;
- анализ полноты реализации программы детского объединения;
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов учебно-воспитательного процесса;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;

- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности детского объединения.

Форма проведения аттестации: тестирование, контрольные практические задания.

Примерные оценочные материалы представлены в приложениях к программе.

Формы и содержание аттестации определяются педагогом на основании содержания программы, рассматриваются и утверждаются на заседании методического совета МБУДО «ДДТ» п. Уньюган.

2.4. Методическое обеспечение программы

ПРИНЦИПЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

1. Безопасность

Соблюдение правил техники безопасности, создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.

2. Возрастное соответствие

Учитывают индивидуальные возможности детей.

3. Преемственность

Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формируют «зону ближайшего развития».

4. Наглядность

Показ физических упражнений, образный рассказ.

Активное использование предметной среды, в том числе искусственно организованной, опосредуемой вспомогательными приспособлениями.

5. Дифференцированный подход

Учет индивидуальных способностей и физического развития ребенка.

6. Рефлексия

Совместное обсуждение увиденного, почувствованного на занятиях и краткое резюме педагога в конце занятия.

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Подготовительная часть по продолжительности занимает до 5 минут. Разминка: подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия).

Основная часть занятия занимает до 20 минут.

Изучение темы занятия. Формирование жизненно необходимых и специальных навыков, вытекающих из темы занятия.

Заключительная часть занимает до 5 минут. Подведение итогов данного занятия. Рефлексия.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.).

Информационные источники, используемые при реализации программы

Список литературы для педагога

1. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. – М.: Просвещение, 1976
2. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – М.: Физкультура и спорт, 1989
3. Красикова И.С, Осанка: воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки, 2003

4. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений /С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др.; Под ред. С.Н. Попова. - М.: Академия, 2004
5. Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика. – М.: Знание, 1986
6. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.: Сфера, 2003

Перечень интернет-ресурсов для педагога:

Психогимнастика <https://infourok.ru/psihogimnastika-igri-na-razvitie-profilaktiku-i-korrekciju-razlichnih-storon-psihiki-detey-3671986.html>

Дыхательная гимнастика по системе Стрельниковой

<https://www.deti34.ru/ukhod/massazh-i-lfk/dyhatelnaye-uprazhneniya-dlya-detey.html>

Картотека: дыхательная гимнастика <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/04/15/dyhatelnaya-gimnastika-dlya-detey>

Пальчиковая гимнастика для мозга <https://anisima.ru/palchikovaya-gimnastika-dlya-mozga/>

Пальчиковая гимнастика для взрослых

[https://yandex.ru/video/preview/?filmId=493884550228107521&from=tabbar&reqid=1603965703895432-120229679925134167200098-vla1-](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=493884550228107521&from=tabbar&reqid=1603965703895432-120229679925134167200098-vla1-1245&suggest_reqid=597043376158088175157415644548038&text=пальчиковая+гимнастика+для+развития+памяти+у+взрослых)

[1245&suggest_reqid=597043376158088175157415644548038&text=пальчиковая+гимнастика+для+развития+памяти+у+взрослых](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=493884550228107521&from=tabbar&reqid=1603965703895432-120229679925134167200098-vla1-1245&suggest_reqid=597043376158088175157415644548038&text=пальчиковая+гимнастика+для+развития+памяти+у+взрослых)

Урок самомассажа для школьников <https://infourok.ru/urok-samomassazh-dlya-detey-shkolnogo-vozrasta-3359645.html>

Психогимнастика <https://infourok.ru/psihogimnastika-igri-na-razvitie-profilaktiku-i-korrekciju-razlichnih-storon-psihiki-detey-3671986.html>

Развитие быстроты реакции

https://studme.org/1098120529505/meditsina/razvitie_bystryoty_prostoy_reaktsii

Развитие координационных способностей

https://sch1222uv.mskobr.ru/attach_files/uprazhneniya-na-razvitie-koordinatsii-dvijeniya-u-detey-starshego-doshkolnogo-vozrasta.pdf

Упражнения на развитие силы

<http://sarov-sport.ru/media/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5-%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%B5-%D0%94%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D0%BD.docx>

Упражнения на развитие гибкости

<https://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-dlya-razvitiya-gibkosti-i-podvizhnosti-sustavov-653242.html>

Дыхательная гимнастика

https://sch2010uv.mskobr.ru/files/dyhatel_naya_gimnastika.pdf

Упражнения на осанку

<https://goodlooker.ru/uprazhnenia-dlya-osanki.html>

[https://ds2-](https://ds2-lub.edu.yar.ru/vospitateli/muraveva_o_dot_g_dot_/kartoteki_igr/igri_i_uprazhneniya_dlya_formirovaniy_55.html)

[lub.edu.yar.ru/vospitateli/muraveva_o_dot_g_dot_/kartoteki_igr/igri_i_uprazhneniya_dlya_formirovaniy_55.html](https://ds2-lub.edu.yar.ru/vospitateli/muraveva_o_dot_g_dot_/kartoteki_igr/igri_i_uprazhneniya_dlya_formirovaniy_55.html)

Комплекс упражнений от плоскостопия

<https://www.orto-plus.ru/blog/profilaktika-ploskostopiya-u-vzroslyh-i-detey.html>

Гимнастика для глаз

<https://happylook.ru/blog/zdorove-glaz/zaryadka-dlya-glaz-kompleksy-dlya-detey-raznogo-vozrasta/#shkolniki>

Суставная гимнастика

<https://goodlooker.ru/sustavnaya-gimnastika.html>

Мышечная релаксация

<https://www.psychologos.ru/articles/view/relaksacionnye-igry-dlya-detey>

Психогимнастика

<https://nsportal.ru/detskii-sad/korreksionnaya-pedagogika/2018/02/04/kartoteka-uprazhneniy-na-snyatie>

Список литературы для обучающихся:

1. Гришков В.И. Детские подвижные игры. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992
2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994
3. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: Знание, 1980
4. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976
5. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. – СПб: Учитель и ученик, 2002

Перечень интернет-ресурсов для обучающихся:

Самомассаж <http://logopediy-dly-detey.ru/roditelyam/samomassazh>

Комплекс точечного массажа в игровой форме

<https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/meropriyatia/urok-zdorov-ia-komplieks-samomassazha-v-ighrovoi-formie>

Дыхательная гимнастика <https://ok.ru/video/7771720417>

Оздоровительная дыхательная гимнастика для школьников

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6292692932032156268&text=дыхательная+гимнастика+упражнения+для+подростков>

Психогимнастика для школьников

https://yandex.ru/video/preview/?filmId=249850524614970352&reqid=1603966722761662-308259260296510541100098-man2-1705&suggest_reqid=597043376158088175167693663523427&text=психогимнастика+для+школьников

https://yandex.ru/video/preview/?filmId=249850524614970352&reqid=1603966722761662-308259260296510541100098-man2-1705&suggest_reqid=597043376158088175167693663523427&text=психогимнастика+для+школьников

Дополнительные методические материалы представлены в приложениях к программе.

2.5. Кадровое обеспечение программы

Реализация программы обеспечивается педагогом дополнительного образования, соответствующим требованиям профессионального стандарта: высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" или Высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки "Образование и педагогические науки".

2.6. Воспитательная деятельность

Физическое воспитание нацелено не только на формирование телесного здоровья, но и на ведение здорового образа жизни, на становление личностных качеств, которые обеспечат обучающимся психическую устойчивость и адаптацию к стрессовым ситуациям.

Примерные мероприятия: психологические упражнения, беседы о личной гигиене, здоровом питании, о технике безопасности на занятиях и др.

Мероприятия по предупреждению правонарушений воспитанников

Знакомство с правилами внутреннего распорядка образовательных организаций, с правами и обязанностями обучающихся, тематические беседы, разработка информационных тематических буклетов и т.д.

2.7. Система работы с родителями

Таблица 6

№	Наименование мероприятия	Срок проведения
1	Разработка, распространение тематических буклетов (по эл. почте, через обучающихся)	1 раз в месяц
2	Общение с родителями по организационным вопросам посредством эл. почты (реклама деятельности, просвещение по вопросам образования и воспитания)	В течение периода обучения (по мере необходимости)
3	Консультации родителей по вопросам воспитания и образования	В течение месяца (по мере обращения)
4	Анкетирование, опросы, диагностика родителей	Согласно плану работы ДДТ
5	Поощрение родителей	По итогам обучения
6	Размещение новостей, событий в детском объединении на сайте ДДТ	По мере необходимости
7	Анализ работы с семьями воспитанников	По итогам обучения

III. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: Метод. пособие и программа. - М.: ВЛАДОС, 2002
2. Оздоровление детей в организованных коллективах: Практическое руководство/ Ред. С.Д. Соловей. – СПб.: Ривьера, 1995
3. Потапчук А.А, Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб: Речь, 2001
4. Хрипкова О.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена/А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер. – М.: Просвещение, 1990

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

Тестирование

а) Для контроля эффективности занятий, тест на статическую мышечную выносливость, предложенные И.Д. Ловейко

* тест для мышц шеи:

И.П. - лежа на спине, руки вниз

1 - приподнять голову и шею, смотреть на носки и зафиксировать положение.

* тест для мышц живота:

И.П. - лежа на спине, руки вниз

1 - поднять ноги до угла 45° и зафиксировать положение.

* тест для мышц спины:

И.П. - лежа на животе, руки вверх

1 - прогнувшись и зафиксировать положение

б) Для определения подвижности позвоночника, методика, разработанная научными сотрудниками научно-исследовательского института детской ортопедии им. Г.И. Турнера (г. Санкт-Петербург) О.С. Байловой и К.Ф. Зенкевич:

* И.П. - стоя на скамейке, стопы параллельно.

1 - наклон вперед, не сгибая ног в коленях (измеряется с помощью линейки в сантиметрах - 0 от скамейки).

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Тесты для оценки физической подготовленности

- гибкость позвоночника: наклон вперед из положения сидя;
- гибкость (выворотность) плечевых суставов;
- силовая выносливость мышц туловища: в положении лежа на животе удержание туловища, разогнутого под углом 45°;
- сила мышц ног: прыжок в длину с места;
- силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лежа на спине удержание ног, согнутых под углом 45° в тазобедренных суставах;
- проба на равновесие: стоя на всей стопе одной ноги с закрытыми глазами или на носке одной ноги с открытыми глазами;
- комплексное тестирование координации движений, скоростной выносливости, силы мышц ног: прыжки через скакалку до ошибки или отказа испытуемого.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Анкета для родителей «Здоровый образ жизни»

1. Как Вы оцениваете состояние здоровья своего ребенка?
 - а) хорошее
 - б) нормальное
 - в) плохое

2. Как часто Вы проверяете состояние здоровья своего ребенка?
 - а) раз в месяц
 - б) раз в полгода
 - в) раз в год
 - г) в этом нет необходимости

3. Вы занимаетесь физкультурой и спортом?
 - а) постоянно
 - б) часто
 - в) очень редко
 - г) не занимаюсь

4. Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом?
 - а) постоянно
 - б) часто
 - в) очень редко
 - г) не занимается

5. Как Вы относитесь к употреблению спиртных напитков?
 - а) считаю недопустимым
 - б) возможно умеренное употребление во время праздников
 - в) это недопустимо в присутствии ребёнка
 - г) не считаю это проблемой

6. Как Вы относитесь к курению?
 - а) это вредная привычка
 - б) это недопустимо в присутствии ребёнка
 - в) не считаю это проблемой

7. Считаете ли Вы свое питание рациональным?
 - а) да
 - б) отчасти
 - в) нет
 - г) затрудняюсь ответить

8. Считаете ли Вы питание своего ребенка вне школы рациональным?

- а) да
- б) отчасти
- в) нет
- г) затрудняюсь ответить

9. Какой отдых Вы предпочитаете для ребенка?

- а) на море
- б) дома
- в) в санатории
- г) в селе
- д) другое _____

10. Как Ваш ребенок проводит досуг?

- а) у бабушки
- б) гуляет во дворе
- в) смотрит телевизор
- г) с друзьями

11. Вы знаете, что значит вести здоровый образ жизни?

- а) да
- б) нет
- в) затрудняюсь ответить

12. Откуда Вы получаете знания о здоровом образе жизни?

- а) из специальных книг
- б) из средств информации
- в) из беседы с _____
- г) в школе

13. Вы прививаете здоровый образ жизни своему ребенку?

- а) да
- б) затрудняюсь ответить

14. Если прививаете, то каким образом?

- а) с помощью бесед
- б) личным примером
- в) совместно

Анкета «ЗОЖ» для обучающихся:

1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

- А) Мыло
- Б) Мочалка
- В) Зубная щётка
- Г) Зубная паста
- Д) Полотенце для рук
- Е) Полотенце для тела
- Ж) Тапочки
- З) Шампунь

2. На дверях столовой вывесили 2 расписания приёма пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки. Отметь правильное расписание.

1 расписание (А) 2 расписание (Б)

Завтрак 8.00 9.00

Обед 13.00 15.00

Полдник 16.00 18.00

Ужин 19.00 21.00

3. Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь правильный ответ:

- А) Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.
- Б) Зубы надо чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.
- В) Зубы надо чистить утром и вечером.

4. Отметь, в каких случаях надо обязательно мыть руки:

- А) После прогулки
- Б) После посещения туалета
- В) После того, как заправил постель
- Г) После игры в баскетбол
- Д) Перед посещением туалета
- Е) Перед едой
- Ж) Перед тем, как идёшь гулять
- З) После игры с кошкой или собакой

5. Как часто ты принимаешь душ?

- А) Каждый день
- Б) 2-3 раза в неделю
- В) 1 раз в неделю

6. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?
- А) Положить палец в рот.
 - Б) Подставить палец под кран с холодной водой
 - В) Намазать палец йодом и накрыть чистой салфеткой
 - Г) Намазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой

Ключ к анкете:

ВОПРОС № 1.

Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

Мыло (0) Зубная щётка (2) Полотенце для рук (0) Тапочки (2)

Мочалка (2) Зубная паста (0) Полотенце для тела (2) Шампунь (0)

Показатель: Знание правил пользования средствами личной гигиены.

ВОПРОС № 2.

На дверях столовой вывесили 2 расписания приёма пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки. Отметь правильное расписание.

1 расписание (4) 2 расписание (0)

Завтрак 8.00 9.00

Обед 13.00 15.00

Полдник 16.00 18.00

Ужин 19.00 21.00

Показатель: Осведомлённость о правилах организации режима питания.

ВОПРОС № 3.

Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь правильный ответ:

- Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи (0)

- Зубы надо чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день (0)

- Зубы надо чистить утром и вечером (4)

Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.

ВОПРОС № 4.

Отметь, в каких случаях надо обязательно мыть руки:

После прогулки (2) Перед посещением туалета (0)

После посещения туалета (2) Перед едой (2)

После того, как заправил постель (0) Перед тем, как идёшь гулять (0)

После игры в баскетбол (2) После игры с кошкой или собакой (2)

Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.

ВОПРОС № 5.

Как часто ты принимаешь душ?

Каждый день (4) 2-3 раза в неделю (2) 1 раз в неделю (0)

Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.

ВОПРОС № 6.

Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

- Положить палец в рот (0)
- Подставить палец под кран с холодной водой (0)
- Намазать рану йодом и накрыть чистой салфеткой (4)
- Намазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой (6)

Показатель: Осведомлённость о правилах оказания первой помощи.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Подсчитывается общее количество баллов, набранных учащимся:

30-36 – высокий уровень осведомлённости о требованиях ЗОЖ

24-29 – достаточная осведомлённость о требованиях ЗОЖ

18-23 – недостаточная осведомлённость о требованиях ЗОЖ

Меньше 18 – низкий уровень осведомлённости о требованиях ЗОЖ

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

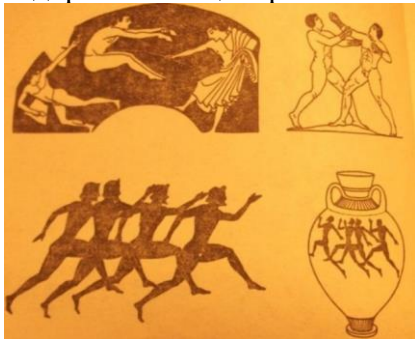
ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Как возникла и развивалась гимнастика

Массовая или развивающая гимнастика лежит в основе всех современных олимпийских дисциплин, родственных этому виду спорта. Её возникновение относят к древним временам, когда развивающая гимнастика была основой физического воспитания и физической подготовки.

Истоки

Красота тела, воспеваемая в Древнем Риме, поклонение культу здоровья в Древнем Египте требовали такого вида физической подготовки, который бы оказывал общеукрепляющее, оздоравливающее и развивающее воздействие на весь организм.



Гимнастика была именно тем видом спорта, который решал поставленные задачи. В Античные времена гимнастика была популярна в:

- Древней Греции;
- Египте;
- Китае;

- Индии.

В эпоху Возрождения развивающая гимнастика была популярна в Италии, а позже Германии, Франции, Швейцарии, Бельгии, Голландии.

Витторино да Фельтре – великий педагог-гуманист эпохи Возрождения о развивающей гимнастике писал следующее: «Такое времяпровождение представляет многие выгоды, не говоря уже о немаловажной пользе для развития и укрепления тела. Человек становится красивым и ловким. Праздность и изнеженность, ведущие к развращению, исчезают, и молодой человек ревностнее предается учению и размышлению». За физическое развитие в игровой форме ратовали Монтень, Лютер, Амос Коменский. Они подчеркивали важность физической культуры для детей с самых юных лет.

Николас Куперус представлял гимнастику, как массовый вид спорта, посильный людям любого возраста и физических способностей. Гимнастика призвана была дарить удовольствие, радость и веселье от «магии движений». Впоследствии более активное развитие получили олимпийские виды гимнастики, а идеи основателя массовой гимнастики воплотились в отдельное движение «Гимнастика для всех», которое стало стремительно набирать популярность в мире, благодаря своей эффективности, доступности, оздоровительному эффекту.

Гимнастика для всех в СССР была популярна до 70-х гг. XX в. Затем упор стали делать на достижение спортивных результатов. Но в мире популярность развивающей гимнастики не снижалась. К движению присоединялись все новые и новые страны.

Движение сегодня

Сегодня «Гимнастика для всех» популярна во всем мире. Люди, увлекающиеся гимнастикой, путешествуют по странам, обмениваясь опытом, овладевая новыми знаниями и умениями, участвуя в соревнованиях непрофессиональных гимнастов. Целью таких фестивалей является не борьба и состязание профессионалов, а демонстрация собственных возможностей и получение от этого удовольствия.

Оздоровительные виды гимнастики предусматривают выполнение упражнений в режиме дня в виде упражнений утренней гимнастики, физкультуры, физкультминутки в учебных заведениях и на производстве. Существует несколько видов оздоровительной гимнастики:

- Гигиеническая гимнастика — используется для сохранения и укрепления активности.
- Ритмическая гимнастика — разновидность оздоровительной гимнастики. Важным элементом ритмической гимнастики является музыкальное сопровождение.

Под **физическими качествами** понимают социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную и целесообразную двигательную деятельность. К числу основных физических качеств относят силу, выносливость, ловкость, гибкость и т. д.

От других качеств личности физические качества отличаются тем, что могут проявляться только при решении двигательных задач через двигательные действия. Двигательные действия, используемые для решения двигательной задачи, каждым индивидом могут выполняться различно. У одних отмечается более высокий темп выполнения, у других - более высокая точность воспроизведения параметров движения.

Применительно к динамике изменения показателей физических качеств употребляются термины «развитие» и «воспитание». Термин развитие характеризует естественный ход изменений физического качества, а термин воспитание предусматривает активное и направленное воздействие на рост показателей физического качества.

Под **физическими способностями** понимают относительно устойчивые, врожденные и приобретенные функциональные возможности органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает эффективность выполнения двигательных действий. Развитие физических

способностей происходит под действием двух основных факторов: наследственной программы индивидуального развития организма и социально-экологической его адаптации. В силу этого под процессом развития физических способностей понимают единство наследственного и педагогически направляемого изменения функциональных возможностей органов и структур организма.

Отдельно взятая физическая способность не может выразить в полном объеме соответствующее физическое качество. Только относительно постоянно проявляющаяся совокупность физических способностей определяет то или иное физическое качество. Основу двигательных способностей человека составляют физические качества, а форму проявления — двигательные умения и навыки. К двигательным способностям относят силовые, скоростные, скоростно-силовые, двигательно-координационные способности, общую и специфическую выносливость.

1 Сила

Сила — это способность человека совершать действия с определенными мышечными напряжениями. Сила тесно связана с выносливостью и быстротой. Обычно, когда говорят о мышечной силе человека, речь идет о максимальной произвольной силе. Осуществление мышечного действия протекает при произвольном усилии и стремлении максимально сократить необходимые мышцы. Максимальная произвольная сила зависит от двух групп факторов, влияющих на ее величину: мышечных и координационных.

Управлять мышцами, когда требуется проявить их силу, — очень сложная задача для центральной нервной системы. Максимальная произвольная сила всегда ниже, чем максимальная сила мышц, которая зависит от числа мышечных волокон и их толщины. Разница между значениями этих параметров силы называется силовым дефицитом. Силовой дефицит тем меньше, чем совершеннее центральное управление мышечным аппаратом.

Расположение тела и его звеньев в пространстве влияет на величину силы действия за счет неодинакового растяжения мышечных волокон при разных исходных позах человека: чем больше растянута мышца, тем больше величина проявляемой силы.

Проявление силы действия человека зависит также от соотношения фаз движения и дыхания. Наибольшая величина силы действия проявляется при натуживании и наименьшая - при вдохе. Различают абсолютную и относительную силы действия. Абсолютная сила определяется максимальными показателями мышечных напряжений без учета массы тела человека, а относительная - отношением величины абсолютной силы к собственной массе тела.

Силовые способности определяются мышечными напряжениями и соответствуют различным формам изменения активного состояния мышц. Мышечные напряжения проявляются в динамическом и статическом режимах сокращения. Первый характеризуется изменением длины мышц и присущ преимущественно скоростно-силовым способностям (прыжок вверх), а второй - постоянством длины мышц при напряжении и является прерогативой собственно силовых способностей (удержание веса штанги на вытянутых руках).

Собственно, силовые способности проявляются преимущественно в условиях изометрического напряжения мышц, обеспечивая удержание тела и его звеньев в пространстве, сохранение поз при воздействии на человека внешних сил. Степень проявления силовых способностей человека зависит от количества мышц, вовлеченных в работу, или от особенностей их сократительных свойств. В соответствии с этим различают два метода в развитии силовых способностей: использование упражнений с максимальными усилиями и использование упражнений с непредельными отягощениями. Упражнения с максимальными усилиями предполагают выполнение двигательных действий с предельными или около предельными (90-95% от максимальной величины) отягощениями. Это обеспечивает максимальную мобилизацию нервно-

мышечного аппарата и наибольший прирост силовых способностей. Предельное напряжение мышц требует проявления больших психических напряжений, приводит к перевозбуждению нервных центров, в результате чего в работу дополнительно включаются «лишние» для выполнения данного упражнения мышечные группы, затрудняющие совершенствование техники движений.

Упражнения с неопредельными отягощениями характеризуются выполнением двигательных действий с максимальным числом повторений при относительно небольших отягощениях (до 50-60% от предельных). Это позволяет выполнять большой объем работы и обеспечивает ускоренный рост мышечной массы. При этом режиме работы тренировочный эффект достигается в течение длительного времени.

Скоростно-силовые способности проявляются при различных режимах мышечного сокращения и обеспечивают быстрое перемещение тела в пространстве. Для развития скоростно-силовых способностей используют упражнения с преодолением веса собственного тела (например, прыжки) и с внешними отягощениями (например, метание набивных мячей). Наиболее распространенными методами развития скоростно-силовых способностей являются методы повторного выполнения упражнения и круговой тренировки. Метод повторного выполнения упражнения позволяет избирательно развивать определенные группы. Метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на различные группы мышц. Упражнения подбирают таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую мышечную группу, позволяла значительно повысить объем нагрузки при строгом чередовании работы и отдыха. Подобный режим обеспечивает значительный прирост функциональных возможностей систем дыхания, кровообращения и энергообмена.

2 Выносливость

Выносливость – это способность человека значительное время выполнять работу без снижения мощности нагрузки ее интенсивности или способность организма противостоять утомлению.

На практике различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость – совокупность функциональных возможностей организма, определяющих его способность к продолжительному выполнению любой мышечной работы с высокой эффективностью. Специальная выносливость – способность организма длительное время выполнять специфическую мышечную работу в условиях строго ограниченной дисциплины (бег, плавание) или в течение строго ограниченного времени (футбол, баскетбол, хоккей).

Выносливость как качество проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы без признаков утомления на данном уровне мощности и в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

В зависимости от интенсивности работы и выполняемых упражнений выносливость различают как: силовую, скоростную, скоростно-силовую, координационную и выносливость к статическим усилиям.

Для развития выносливости применяются различные методы.

- равномерный непрерывный метод (дает возможность развитию аэробных способностей организма. Здесь применяются упражнения циклического характера (бег, ходьба), выполняемые с равномерной скоростью малой и средней интенсивности);

- переменный непрерывный метод (заключается в непрерывном движении, но с изменением скорости на отдельных участках движения);

- интервальный метод (дозированное повторное выполнение упражнений небольшой интенсивности и продолжительности со строго определенным временем отдыха, где интервалом отдыха служит обычно ходьба).

3 Быстрота

Быстрота — это способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Она составляет важную основу, необходимую для успеха в большинстве спортивных игр. Залог быстроты находится в зависимости от трех основных компонентов.

Подвижность нервных процессов: продолжительность процесса восприятия составляет основу быстроты двигательной реакции. Напряжение воли — достижение максимально возможной скорости в определенной степени зависит от сознательного акта применения усилия над собой. Координационные центрально-нервные факторы в определенной мере влияют на частоту движений.

Итак, проявление высоких скоростных качеств зависит от степени развития подвижности нервных процессов, воли и координационных центрально-нервных факторов. Обычно выделяют три разновидности проявления быстроты: 1) латентное время двигательной реакции (минимальное время, необходимое для начала действия в ответ на определенный раздражитель); 2) скорость отдельного движения; 3) частота движений.

В первой форме проявления быстроты следует рассматривать время, затраченное на начало действия в ответ на известное определенное раздражение, например, звуковой сигнал старта. В данном случае латентным временем двигательной реакции будет время, затраченное на восприятие звукового сигнала, обработку полученной информации, передачу импульса к действию как ответной реакции на раздражитель. Окончанием этого процесса считается момент, с которого начата двигательная активность.

Скорость отдельного движения характеризуется психической организацией одиночного действия. Если ходьба человека состоит из множества повторяющихся движений (шагов), то один шаг — отдельное движение. Скорость одного шага — это скорость отдельного движения. Скорость шагов — соответственно частота движений.

Быстроту воспитывают посредством решения многообразных двигательных задач, успех решения которых определяется минимальным временем выполнения двигательного действия. Для целенаправленного развития быстроты простой двигательной реакции с большой эффективностью используются различные методы:

- метод многократного повторения скоростных упражнений с предельной и около предельной интенсивностью;
- игровой метод (комплексное развитие скоростных качеств).

4 Ловкость

Ловкость — это, во-первых, способность овладевать сложными двигательными координациями; во-вторых, спортивными движениями и совершенствованием их; в-третьих, в соответствии с меняющейся обстановкой быстро и рационально перестраивать свои действия.

В данном случае объектом познания выступают движения и действия, совершаемые с предельной точностью пространственных, временных и силовых параметров. Среди физических качеств ловкость, с точки зрения психологии, занимает особое положение. Она проявляется только в комплексе с другими физическими качествами. Человек может отличаться высокой степенью развития ловкости в гимнастике, но недостаточной для спортивных игр.

Ловкость — важная предпосылка к развитию и совершенствованию спортивной техники и поэтому имеет первостепенное значение в видах спорта, где предъявляются высокие требования к координации движений. Она играет большую роль в тех видах спорта, в которых необходима способность приспосабливаться к быстро изменяющимся ситуациям в соревнованиях (спортивные игры). Ловкость нужна и при реактивных движениях, когда спортсмену приходится рефлекторно (мгновенно) восстанавливать нарушенное равновесие (при столкновении, поскользнувшись и т.п.).

Ловкость, как отмечалось выше, может проявляться только в комплексе с другими физическими качествами. В этом заключается одна из основных предпосылок развития ловкости —

физические способности человека. Другой предпосылкой, влияющей на развитие ловкости, является запас движений. Каждое изучаемое движение частично опирается на старые, уже выработанные координационные сочетания, которые вместе с новыми образуют новый навык. Деятельность анализаторов — третья основная предпосылка для развития ловкости. Наряду с определенной ролью ранее приобретенного двигательного опыта большое значение в развитии и проявлении ловкости играет обработка текущей информации. Все свидетельствует, как велика зависимость ловкости от функциональных возможностей центральной нервной системы.

Обычно для развития ловкости применяют повторный и игровой методы. Наиболее распространенными средствами при развитии ловкости являются акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры.

5 Координация

Координационные способности связаны с возможностями управления движениями в пространстве и времени и включают: а) пространственную ориентировку; б) точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам; в) статическое и динамическое равновесие. Пространственная ориентировка подразумевает сохранение представлений о параметрах изменения внешних условий (ситуаций) и умение перестраивать двигательное действие в соответствии с этими изменениями.

Воспроизведение пространственных, силовых и временных параметров движений проявляется в точности выполнения двигательных действий. Точность пространственных перемещений в различных суставах (простая координация) прогрессивно увеличивается при использовании упражнений на воспроизведение поз, параметры которых задаются заранее. Точность воспроизведения силовых и временных параметров двигательного действия характеризуется способностью дифференцировать мышечные усилия по заданию или необходимости, связанной с условиями выполнения данного упражнения.

Сохранение устойчивости тела (равновесие) необходимо при выполнении любого двигательного действия. Различают статическое и динамическое равновесие. Первое проявляется при длительном сохранении определенных поз человека (например, стойка на лопатках в гимнастике), второе - при сохранении направленности перемещений человека при непрерывно меняющихся позах (например, передвижение на лыжах). Совершенствование динамического равновесия осуществляется с помощью упражнений циклического характера (например, ходьба или бег по наклонной плоскости с уменьшенной шириной опоры). Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата (например, после вращения). В этих целях используют упражнения с поворотами в вертикальном и горизонтальном положениях, кувырки, вращения (например, ходьба по гимнастической скамейке после серии кувырков). Навыки в статическом равновесии формируют посредством постепенного изменения координационной сложности двигательного действия, а в динамическом - за счет постепенного изменения условий выполнения упражнений.

6 Гибкость

Гибкость - физическая способность человека выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений. Она характеризует степень подвижности в суставах и состояние мышечной системы. Последнее связано как с механическими свойствами мышечных волокон (сопротивляемость их растяжению), так и с регуляцией тонуса мышц во время выполнения двигательного действия. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений, лимитирует возможности пространственных перемещений тела и его звеньев.

Различают пассивную и активную гибкость. Пассивная гибкость определяется по амплитуде движений, совершаемых под воздействием внешних сил. Активная гибкость выражается амплитудой движений, совершаемых за счет напряжений собственных мышц, обслуживающих тот

или иной сустав. Величина пассивной гибкости всегда больше активной. Под влиянием утомления активная гибкость уменьшается, а пассивная увеличивается. Уровень развития гибкости оценивают по амплитуде движений. В практике физического воспитания выделяют общую и специальную гибкость. Первая характеризуется максимальной амплитудой движений в наиболее крупных суставах опорно-двигательного аппарата, вторая - амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия.

От растяжимости суставных связок, сухожилий и силы мышц, проходящих около того или иного сустава, зависит, какую амплитуду действия может использовать человек. Эластичность связок можно увеличить с помощью систематического упражнения. Однако гибкость ограничивается прежде всего эластичностью мышц. В различных упражнениях сокращение определенных мышц сопровождается растягиванием их антагонистов. При движениях с максимальной амплитудой подвижность в суставах зависит от способности антагонистов достаточно растягиваться, причем следует помнить, что существует определенный предел их способности возвращаться в исходное положение, так что специальные упражнения при тренировке гибкости необходимо сочетать с упражнениями на силу.

Реальные показатели гибкости зависят от способности человека сочетать произвольное расслабление растягиваемых мышц с напряжением мышц, производящих движение. Одним из методов развития гибкости является метод многократного растягивания. Этот метод основан на свойстве мышц растягиваться больше при многократных повторениях. Средствами развития гибкости являются: повторные пружинящие движения, активные свободные движения с постепенным увеличением амплитуды, пассивные упражнения, выполняемые с помощью партнера и т.д.

6. Хореография

В первую очередь, это искусство, которое позволяет приобрести уверенность в себе. Его отличие от других направлений заключается в том, что человек, достаточно овладев ним, способен без речи в виде созданного образа при помощи танца показать все чувства и переживания зрителю. Сейчас существует три направления, которые характеризуют хореографию. Речь идет о народном, современном и классическом. Первый и последний типы можно назвать основными. У них есть большой запас движений, а также с ними ознакомлены многие. Третий вариант объединяет в себе довольно большое количество жанров, которые появились после того, как людям наскучил классический балет. Говоря о том, что такое хореография, необходимо сказать, что это тот тип искусства, которым следует обязательно заниматься любому человеку. Благодаря такому увлечению можно выработать в себе чувство ритма, растяжку, уверенность себе, развить свой художественный вкус.

Оздоровительная гимнастика

Оздоровительная гимнастика является одним из полезнейших методов оздоровления и укрепления организма в целом. Оздоровительная гимнастика для детей, в свою очередь, практикуется как с целью укрепления организма, так и с целью избегания каких-либо проблем со здоровьем. Так, специалисты, основными заданиями оздоровительной гимнастики, практикуемой в детском возрасте, называют физическое развитие человека в первую очередь, а ко всему – формирование правильной осанки, развитие мышечного торса, связок и суставов, укреплении иммунитета, профилактику плоскостопия.

Традиционная утренняя зарядка, оздоровительная гимнастика, «пропаганда» активного образа жизни, прививания любви к физической культуре и спорту уже с детства, сыграют в будущем ребенку хорошую службу. Необходимостью в детском возрасте являются упражнения для профилактики проблем опорно-двигательного аппарата: прогибы спины, приседания с ровной спиной, наклоны в разные стороны, занятия с палкой и мячом. Оздоровительная гимнастика для

детей обязательно должна быть в радость, приносить удовольствие. Комплексы для занятий, которые сегодня можно найти в интернете, собранные в специальных книжных изданиях, практически все предусматривают занятия малышей в игровой форме. Упражнения даже названия носят такие, которые ребенка обязательно заинтересуют, например, «Комарик», «Насос», «Жук летит», «Лебединая шея», «Рубка дров». Упражнения эти одновременно позволяют выработать у крохи правильное дыхание и обеспечивают допустимую физическую нагрузку.

Вот только один из немногих комплексов оздоровительной гимнастики для детей, который можно «взять на вооружение» для занятий с детками. Только следует помнить, что перед выполнением его следует сделать хотя бы 5-минутную разминку.

Упражнения комплекса

«Каша кипит». Исходное положение – сидя на скамейке или стульчике, поднять руки вверх, медленно опускать их на выдохе с произносимым звуком «ш-ш-ш» до полного выдоха. Руки при этом следует держать прямыми. Повторить упражнение 5-6 раз.

«Насос». Исходное положение – стоя, ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища. После вдоха следует наклон в сторону на выдохе, одна рука скользит при этом вдоль ноги, другая поднимается к мышечной впадине. При распрямлении – опять вдох, наклон на выдохе. Упражнение повторяется 5-6 раз.

«Вырастем большими». Исходное положение – стоя, ноги вместе. Руки поднимаются вверх, хорошо потянувшись, на вдохе следует подняться на носках. Опустить руки вниз и на выдохе опуститься на всю ступню, произнося «у-у-ух». Повторить движение 5-6 раз.

«Игра с мячом». Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч. В руках ребенок держит мяч, который ему нужно выбрасывать вперед от груди на выдохе, при этом произнося «бру-у-ух». Всего нужно сделать 5-6 бросков.

«На турнике». Исходное положение – стоя, ноги вместе, на вытянутых руках перед собой держится палка. На вдохе палка в руках поднимается вверх, одновременно подъем на носках. На выдохе палка опускается назад под лопатки с удлиненным звуком «ф-ф-ф». Повторить упражнение 5-6 раз.

«Косец». Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, палка в руках держится как коса. Упражнение предполагает повороты туловища вправо и влево, словно имитация движений косца. Движения плавные, поворот в одну сторону – вдох, в другую – выдох, на выдохе громко произносится звук «ш-ш-ш». Повторить 5-6 раз.

«Лягушка». Исходное положение – стоя, ноги вместе, руки на поясе. Вдох, после чего прыжок на выдохе обеими ногами вперед с выдохом на звуке «к-в-а-а». Всего – 10-12 прыжков.

Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика — один из способов защиты детского организма. Постоянные занятия помогут ребенку легче справляться с вирусными заболеваниями и не растрачивать драгоценное детство на грипп и ОРВИ. С помощью этих упражнений не только ваш ребенок оздоровится, будет пребывать в хорошем настроении и дышать полной грудью, но и вы вместе с ним вздохнете с облегчением. При регулярном выполнении такой гимнастики простуды будут обходить ваше чадо стороной!

Итак, чтобы не болеть, надо **научиться правильно дышать.**

Ребенка легко можно научить правильному дыханию. Девять детей из десяти дышат неправильно и по этой причине плохо себя чувствуют. Ребенка, не умеющего правильно дышать, можно узнать сразу: узкие плечи, слабая грудь, рот открыт, движения нервные.

Суть дыхания в том, чтобы впустить воздух в легкие и насытить кислородом кровь в легочных альвеолах. Дыхание распадается на два акта: вдох, во время которого грудь расширяется и воздух проникает в легкие; и выдох — грудная клетка возвращается к своему обычному объему, легкие сжимаются и выталкивают имеющийся в них воздух.

Научив ребенка дышать через нос, вы поможете ему избавиться от частых насморков, гриппа, ангины и т. п.

Нужно приучить ребенка к полному дыханию, чтобы он расширял грудную клетку и развивал мышцы живота. Покажите, как втягивать живот во время дыхания, сделать его плоским и впалым.

Понять, что такое дыхание, поможет игра с розой и одуванчиком. Дайте ему понюхать цветок (рот закрыт, ноздри развернуты). Многие дети сопят, а не нюхают. Помогите почувствовать разницу. Затем дайте подуть на одуванчик: сначала ртом, чтобы он видел, как разлетаются зернышки, потом носом (поочередно прижимая к переносице то одну ноздрю, то другую).

Можно продолжить игру: заставить кружиться бумажную мельницу, задуть свечу. Эти упражнения тоже выполняются попеременно (ртом и носом). Детей очень веселят мыльные пузыри — тоже полезное занятие для развития правильного дыхания. Во время прогулки в сквере, за городом, в лесу, у реки покажите, как можно почувствовать чудесный вкус чистого воздуха, медленно вдыхая его носом. Затем заставьте полностью удалить из легких использованный воздух. Одновременно развивайте восприимчивость: «Что ты чувствуешь? Цвет, запах травы или мокрых осенних листьев?»

У детей сильно развит кашлевой центр, поэтому при респираторных заболеваниях их довольно часто и длительно мучает кашель. Чтобы этого не допустить нужно с самого раннего детства укреплять дыхательные пути и лучше делать это играючи!

Можно дуть на одуванчики, сдувать пёрышки с ладошки. Очень полезная для развития лёгких игрушка — свисток, тем более что разновидностей свистков существует великое множество, так что ребёнок не заскучает. Очень увлекательная игра, если дуть через трубочку для коктейля в стакан с водой. Ребёнок дует, вода пузырится — весело и полезно, не только для укрепления дыхательных путей, но и для развития речевого аппарата. Деткам постарше можно надувать воздушные шарик. Но помните, что дыхательные упражнения очень утомляют и могут вызвать головокружения, поэтому не стоит их выполнять более 5-10 минут.

Дыхательные упражнения — эти упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, выздоравливающим после воспаления лёгких, детям, страдающим бронхиальной астмой. Дыхательная гимнастика прекрасно дополняет любое лечение (медикаментозное, гомеопатическое, физиотерапевтическое), развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма.

Упражнения дыхательной гимнастики для детей направлены в основном на укрепление дыхательной системы организма. При занятиях развивается дыхательная мускулатура, вырабатывается привычка делать вдохи и выдохи правильно и ритмично. Дыхательная гимнастика помогает бороться и с нарушениями речи у детей.

За счет улучшения кровоснабжения организма при дыхательных упражнениях, усиливается местный иммунитет ребенка. Повышение иммунитета в свою очередь помогает малышу легче переносить вирусные заболевания или полностью избегать их в периоды простуд. Снижается вероятность появления серьезных заболеваний дыхательной системы.

Основные цели дыхательных упражнений

- Научить детей прислушиваться к своему дыханию.
- Укрепить мышцы носоглотки и верхних дыхательных путей.
- Насытить организм кислородом.
- Улучшить работу мозга, нервов и сердца ребенка.
- Укрепить мышцы брюшной полости.

Упражнения на укрепление осанки

Осанка — это привычное бессознательное положение тела человека, обусловленное скелетным равновесием и мышечным балансом. Нарушение осанки может привести к искривлению позвоночника и сутулости. Кроме того, что это не красиво, это еще и опасно — при сутулости возрастает нагрузка на сердце и легкие ребенка. Как же предотвратить развитие искривления позвоночника, появление сутулости у детей — заботимся об осанке.

Чтобы воспитать привычку держаться прямо — напоминайте ребенку в течение дня про ровную спинку. Ребенок может сам проверить свою осанку, прислонившись спиной к стене и прижавшись к ней затылком, плечами, пятками и попой. Выполняйте эти или другие упражнения на укрепление мышц спины и ваш ребенок не будет сутулиться.

Умение держать свое тело не только придает ребенку приятный внешний вид, но и оказывает большое влияние на состояние его здоровья, на жизнедеятельность всего организма.

Для правильной работы органов дыхания, кровообращения, пищеварения, для нормальной деятельности нервной системы большое значение имеет правильно сформированная в дошкольном детстве осанка.

Болезни позвоночника — одна из основных причин потери трудоспособности, ухудшения качества жизни и инвалидизации. Очень часто предрасполагающими факторами этой патологии являются различные нарушения осанки, проявляющиеся ещё в детском возрасте.

Осанка считается нормальной, если голова держится прямо, грудная клетка развёрнута, плечи находятся на одном уровне, живот подтянут, ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах.

Осанка человека не только сказывается на красоте его фигуры, всём внешнем облике, но и оказывает прямое влияние на его здоровье.

При её ухудшении нарушается функция дыхания и кровообращения, затрудняется деятельность печени и кишечника, снижаются окислительные процессы, что ведёт к понижению физической и умственной работоспособности. Дефекты осанки часто вызывают нарушения зрения (астигматизм, близорукость) и морфофункциональные изменения в позвоночнике, ведущие к сколиозам, кифозам и остеохондрозу.

Формирование осанки у человека продолжается в течение всего периода роста. Уже к концу первого года жизни у ребёнка образуются четыре естественных (физиологических) изгиба позвоночника: шейный и поясничный — выпуклостью вперёд, грудной и крестцово-копчиковый — выпуклостью назад. Крестцово-копчиковый кифоз формируется первым, ещё на этапе внутриутробного развития. Когда ребёнок научится понимать и удерживать головку, появится шейный изгиб (лордоз) позвоночника. Грудной кифоз формируется во время сидений малыша, а поясничный лордоз, когда он начинает ползать, становится на

Главные причины нарушения осанки недостаточная двигательная активность.

Главным действенным средством профилактики дефектов осанки является правильное и своевременно начатое физическое воспитание.

Основным средством формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений являются занятия физическими упражнениями.

Упражнения для малышей чаще носят игровой характер: имитируют движения животных, птиц и др. Главное — вызвать у детей желание двигаться активно, с удовольствием.

Пальчиковая гимнастика

Пальчиковая гимнастика полезна для малышей разного возраста. Также, пальчиковая гимнастика применяется для школьников, чтобы дать отдых рукам, когда дети учатся писать.

С давних времен известно, что регулярные упражнения для рук и пальцев улучшают память и работу внутренних органов. Детская пальчиковая гимнастика очень нравится малышам, поэтому выполнение упражнений часто сопровождается веселым смехом. Развитие мелкой моторики при помощи пальчиковой гимнастики проходит легко и быстро. Учителя в школах отмечают, что многие 7-летние дети с речевыми нарушениями плохо координируют движения руки и глаза, у них слабо развита мелкая мышечная моторика и координация пальцев рук. Дети не умеют строить свою деятельность и копировать предъявленный им образец, недостаточно хорошо ориентируются во времени и пространстве. Отмечается снижение темпа графической деятельности. Всё это в дальнейшем может привести к неуспеваемости в школе.

Многих сложностей можно избежать, проведя целенаправленную работу по развитию мелкой моторики пальцев рук.

Изучив проблему и учтя рекомендации учителей начальных классов, мы предлагаем включать в ежедневные занятия с ребенком задания и упражнения, направленные на развитие тонкой моторики пальцев рук.

Упражнения пальчиковой гимнастики улучшают умственную деятельность, способствуют запоминанию, улучшают процесс письма. Эти упражнения можно проводить на физ. минутках во время уроков.

Пальчиковая гимнастика:

1. «Кольца»

Поочередно соединять подушечку каждого пальца с большим пальцем, образуя колечко. Сначала на правой, затем на левой. А в конце занятия – синхронные движения на обеих руках.

Раз, два, три, четыре, пять,

Вышли пальчики гулять.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем пальчики считать.

2. «Кулак-ребро-ладонь»

Три положения на плоскости стола. Кулачок, затем ладонь ребром на столе, прямая ладонь на столе. Делать правой, левой рукой, затем синхронно.

3. «Крестики-нолики»

Зацепить средний палец за указательный – крестик. Затем соединить подушечки указательного и большого пальца – нолик. Чередовать эти движения.

4. «Зеркальное рисование»

Взять в каждую руку по карандашу и рисовать одновременно зеркально-симметричные фигуры, буквы.

5. «Ухо-нос»

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Отпустить, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук наоборот.

6. «Рыбка»

Сложить вместе ладони рук – это «рыбка». Двигать «рыбку» в разных направлениях, имитируя плавание.

7. «Змейка»

Сцепить ладони в замок – это голова «змеи». Руки прижать друг к другу. Двигать «змею» в разные стороны, имитируя ползание.

8. «Восьмерки»

Рисовать в воздухе восьмерку указательным и средним пальцем левой, правой руки, затем синхронно.

9. «Собака»

Ладонь расположена вертикально, на ребро. Большой палец поднять вверх, указательный согнуть, остальные соединить вместе. Мизинец опускается и поднимается.

10. «Летит оса»

Пальцы сжаты в кулак, один поднять вверх. Выполнять ими вращательные движения. Повторить другими пальцами.

11. «Паучок»

Паучок ходил по ветке, *(Руки скрещены, пальцы каждой руки “бегут”*
А за ним ходили детки. *По предплечью, а затем по плечу др.руки)*
Дождик с неба вдруг полил, *(Кисти свободно опущены,*
выполняем стряхивающие)

Паучков на землю смыл. *(движения; хлопок ладонями по столу/коленям)*
Солнце стало пригревать, *(Ладони боковыми сторонами прижаты друг к другу)*
Паучок ползет опять, *(пальцы растопырены, качаем руками.)*
А за ним ползут все детки, *(Действия аналогичны первоначальным.)*
Чтобы погулять по ветке. *(“Паучки” ползают по голове.)*

«Гусь»

- Где ладошки? Тут? *(Спрятать руки за спину)*
- Тут *(Протянуть руки вперед ладонями вверх.)*
- На ладошках пруд?
- Пруд!
- Палец большой – это гусь молодой. *(Поочередно загибать пальцы обеих рук.)*
Указательный поймал, Средний гуся
ощипал, Этот палец печь топил.

Этот палец суп варил.

Полетел гусь в рот *(Разжать кулаки, поднять руки вверх)* А оттуда - в
живот! *(встряхнуть кистями)* Вот!! *(Хлопнуть в ладоши.)*

«Засолка капусты»

Мы капусту рубим *(Движения прямыми кистями вниз-вверх.)*

Мы морковку трем *(Движения кулаков к себе и от себя.)*

Мы капусту солим *(Движения пальцев, имитирующие посыпку солью.)* Мы
капусту жжем. *(Интенсивное сжатие обеих рук в кулаки.)*

«Замок».

На двери висит замок, *(пальцы ритмично соединяются в замок)*
Кто его открыть бы смог? *(несколько раз.)* Потянули,
потянули *(Руки тянутся в разные стороны)*
Покрутили, покружили *(покрутить сцепленными пальцами),*
Постучали, постучали, *(не расцепляя пальцев, постучать ладонями)*
И открыли! *(расцепить пальцы, развести руки в стороны).*

«Алые цветки»

Наши алые цветки *(Ладони соединены в форме тюльпана)* Распускают лепестки *(Пальцы медленно раскрываются.*
Плавно) Ветерок чуть дышит *(Кисти рук покачиваются)*
Лепестки колышет *(затем они медленно закрываются.)* Наши
алые цветки. Закрывают лепестки. Тихо засыпают. Головками качают.

«Прогулка»

Пошли пальчики гулять (Пальцы рук сжаты в кулаки, большие пальцы опущены вниз и как бы прыжками двигаются по столу).

А вторые догонять (Ритмичные движения по столу указательными пальцами) Третьи пальчики бегом (Движения средних пальцев в быстром темпе) А четвертые пешком (Медленное движение безымянных пальцев по столу) Пятый пальчик поскакал (Ритмичное касание поверхности стола обоими мизинцами). И в конце пути упал. (Хлопок кулаками по поверхности стола.)

«Цветок»

Вырос высокий цветок на поляне, (Руки поставить вертикально, ладони друг к другу, округлить.) Утром весенним раскрыл лепестки. (Развести пальцы) Всем лепесткам красоту и питание (Пошевелить пальцами) Дружно дают под землей корешки. (Ладони — вниз, тыльной стороной друг к другу, пальцы развести.)

Упражнения на растяжку и самомассаж

Растяжка — это один из главных факторов успешного восстановления. Заключительная растяжка является важной составляющей тренировок, благодаря которой улучшается эластичность мышц и подвижность суставов. Упражнения на растяжку не только уберегают тело от травм, но и помогают тренироваться эффективнее. Растяжка помогает снять напряжение с мышц и расслабить их, а также вернуть организм в спокойное состояние после окончания физических нагрузок. Регулярное растягивание является отличной профилактикой травм, а также помогает быстрее восстановиться, если травмы уже имеются. Упражнения на растяжку очень просты и доступны — абсолютно каждый человек может выполнять их, даже очень далекий от спорта.

Три важных правила растяжки:

1. Очень важно выполнять растяжку после каждой тренировки в течение 5-10 минут, чтобы снять напряжение с мышц.
2. Минимум один раз в неделю необходимо выполнять более длительную растяжку всех мышц, продолжительностью 20-30 минут.
3. Растяжка мышц нужна всем: детям и женщинам, и мужчинам независимо от возраста и образа жизни.

Во время выполнения упражнений ваши мышцы сокращаются, иначе говоря укорачиваются. После завершения упражнения мышцы удлиняются, но не до конца, оставаясь немного короче, чем до упражнения. Для того чтобы вернуть исходную длину мышцам, понадобится несколько суток — это и называется восстановлением.

Пока мышца не вернет себе исходную длину, она не восстановится и не сможет работать на наращивание новой силы. Во время растяжки мышц вы удлиняете ваши мышцы, возвращаете им исходную длину. Без растяжки мышцы восстанавливаются гораздо дольше.

Кроме того, мышцы запоминают свою укороченную длину, поэтому если они "разучились" удлиняться, они будут хуже сокращаться. Закрепощение мышц сокращает амплитуду, а это уже влечет за собой падение силовых показателей. И не только! Мышцы управляют нашими суставами, и их недостаточная эластичность нарушает суставную биомеханику, что грозит травмами и воспалениями.

Упражнение 1 на растягивание и расслабление мышц шеи.

1. Сядьте в удобное для вас положение, можно согнуть ноги в коленях. Наклоните голову вправо. Без особых усилий плавно опустите ухо на плечо. Плечи расслаблены и неподвижны. Позвоночник прямой. Оставайтесь в такой позе 5-10 секунд.
2. Затем переведите голову по диагонали, тянитесь также 5-10 секунд.

3. Затем выполните те же упражнения на левую сторону.

Упражнение 2 на растяжку плеч.

Останьтесь стоять прямо и протяните левую руку через верхнюю часть тела чуть выше груди. Рука прямая и находится параллельно полу. Помогайте себе правой рукой, аккуратно обхватывая локоть левой руки и усиливая растяжку. Почувствуйте растяжку в дельтовидных мышцах

Упражнение 3 на растягивание подвздошно-поясничной мышцы и прямой мышцы бедра.

1. Сделайте выпад вперёд, колено не должно выходить за носок.
2. Положите руки на впереди стоящую ногу, тяните таз к полу, плечи и лопатки держите стабильными.
3. Тянитесь 15—20 секунд, затем смените ногу.

Упражнение 4 на растяжение задней поверхности бедра и мышцы спины.

1. Становитесь на колено, одну ногу вытяните вперёд, поставьте стопу на пятку.
2. Потяните ягодицы назад и опустите корпус ближе к ноге. Руки расположите на коврике.
3. Выполняйте упражнение 15—20 секунд, затем смените ногу.

Упражнение 5 на растяжение мышц плеча.

1. Опустите таз на пятки (поза младенца). Одну руку вытяните вперёд, положив предплечье на коврик, другую вытяните перпендикулярно ладонью вверх.
2. Затем обе руки вытяните вперёд, поднимите таз выше (поза кошки).
3. Выполняйте упражнение 30—40 секунд.

Упражнение 6. на растяжение ягодичных мышц и расслабление области крестца.

1. Лягте на спину, одну ногу вытяните вперёд, другую согните в колене и перенесите через себя, стараясь дотянуться коленом верхней ноги до пола. Можете помогать себе рукой, слегка надавливая на колено.
2. Следите, чтобы таз и грудная клетка находились на одной линии. Обе лопатки прижаты к полу. Тянитесь 15—20 секунд, затем смените ногу.

Упражнение 7 на растяжение ягодичной мышцы, расслабление области крестца. Служит хорошей профилактикой проблем с седалищным нервом.

1. Примите то же положение, что и в предыдущем упражнении, только полностью вытяните верхнюю ногу.
2. Постарайтесь прижать пятку к полу и тянуть её вперёд.
3. Выполняйте 15—20 секунд и поменяйте сторону.

Упражнение 8 на растяжение мышц и связок паховой области, расслабление крестцово-поясничного отдела.

1. Сядьте в положение «бабочки», соединив стопы, и подтяните к тазу. Колени тянутся к полу, раскрывается тазобедренный сустав.
2. Тянитесь 30—40 секунд.

Упражнение 9 на растяжение мышц спины и расслабление области поясницы.

1. Оставаясь на коврике, вытяните ноги вперёд, стопы на себя. Опустите корпус к ступням, обхватив руками стопы.
2. Сделайте глубокий вдох, на выдохе постарайтесь наклониться животом как можно ближе к ногам.
3. Тянитесь 30—40 секунд.

Упражнение 10 на растяжение задней поверхности бедра, расслабление области крестца.

1. Лягте спиной на коврик, одну ногу оставьте прямой, другую вытяните вверх. Тяните стопу на себя.
2. Выполняйте упражнение 15—20 секунд, затем смените ногу.

Упражнение 11 на растяжение почти всех крупных мышц задней поверхности тела. Этим упражнением можно как завершить, так и начать растяжку.

1. Расположите ролл вертикально, руки вытяните и положите ладонь на ладонь на ролл.
2. Уводите таз максимально назад и опустите корпус до параллели с полом.
3. Тянитесь 30—40 секунд.

Без сомнения, все родители хотели бы, чтобы их дети выросли здоровыми и физически крепкими, не страдали от лишнего веса и проблем с позвоночником. Сейчас, когда дети большую часть свободного времени предпочитают проводить за компьютером, проблема здорового образа жизни особенно актуальна. Овладеть основными навыками самомассажа - для дошкольников один из способов приобщиться к здоровому образу жизни. Самомассаж для детей – точечный, игровой, в стихах, с использованием массажных мячиков, деталей конструктора, карандашей и даже бумаги – прекрасный способ расслабить мышцы и избавиться от нервно эмоционального напряжения в забавной игровой форме. Для того чтобы выработать у детей хорошую привычку делать массаж регулярно, он не должен быть для них утомительным.

Процесс самомассажа должен быть для детей в удовольствие, не причинять болевых ощущений, вызывать положительные эмоции, а его элементы и последовательность их выполнения должны легко запоминаться. Игровой самомассаж служит для детей хорошей тренировкой образного мышления, тренирует их память, помогает быстро и легко запомнить стихи и песни, способствует укреплению умственного и физического здоровья.

Точечный самомассаж для детей выполняется путем нажатия подушечками пальцев на кожу и мышцы в местах расположения энергетически активных точек. Используется он в основном для нормализации нервных процессов и чаще всего это самомассаж подошв и пальцев ног, кистей рук, головы и лица. Нужно научить детей не давить при массаже со всех сил, а нажимать легонько, аккуратно. Точечный самомассаж лица для детей. Цель массажа – предотвратить простудные заболевания. Выполняется в игровой форме, имитируя работу скульптора. Нажимаем пальцами на переносицу, точки в середине бровей, производя вращательные движения сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Выполняем 5-6 раз. Прилагая усилия, оказывая давление, «рисуем» брови, придавая им красивый изгиб. «Вылепливаем» густые брови при помощи щипков. Легкими нежными прикосновениями лепим глаза, расчесываем реснички. Ведем пальцами от переносицы к кончику носа, «вылепливая» длинный нос для Буратино. Массаж активных зон – это метод самолечения. Приводимые на графических рисунках месторасположения точек почти точно им соответствуют, однако могут отмечаться их отклонения в пределах 1 см. Почти всегда бывает так, что искомая точка активной зоны реагирует на сильное нажатие резким (четким) болевым сигналом (импульсом), что выделяет ее на искомом участке тела. При проведении массажа активных зон необходимо расслабиться, прекратить все посторонние разговоры, отвлечения, сосредоточиться на проведении процедуры. Основными точками профилактического характера против ОРВИ являются четыре парных, все расположены на лице

Массаж против ОРВИ по сокращенной схеме Массаж проводится кончиками указательных пальцев обеих рук, с обеих сторон, синхронно, в течение 15–20 с на каждую точку, в ритме один-два оборота в секунду. Последовательность воздействия – точки 1 → 2 → 3 → 4. Массаж по сокращенной схеме следует внедрить в повседневную жизнь ребенка на уровне навыка, чтобы он стал для ребенка такой же необходимостью, как умывание и пр.

«Волшебные точки» для активизации адаптационных реакций организма на неблагоприятные факторы внешней среды, в том числе на респираторную группу вирусов (по А.Л. Уманской) Точка 1 связана со слизистой оболочкой трахеи, бронхов, а также костным мозгом. При массаже этой точки уменьшается кашель, улучшается кроветворение. Точка 2 связана со слизистой оболочкой нижних отделов глотки, гортани, а также с тимусом (вилочковой железой),

регулирующим иммунные реакции организма. Массаж этой точки повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям. Точка 3 связана с синокаротидными синусами, контролирующими химический состав крови и одновременно повышающими защитные свойства слизистой оболочки глотки и гортани. Точка 4 связана со слизистой задней стенки глотки, гортани и верхним шейным симпатическим узлом. Массаж этой точки активизирует кровоснабжение головы, шеи, туловища. Точка 5 расположена в области 7-го шейного и 1-го грудного позвонков. Она связана со слизистой трахеи, глотки, пищевода, а главное – с нижним шейным симпатическим узлом. Массаж этой точки способствует нормализации деятельности сосудов сердца, бронхов, легких. Точка 6 связана с передней и средней долями гипофиза. Массаж этой точки улучшает кровоснабжение слизистой оболочки носа, гайморовой полости, а главное – гипофиза. Дыхание через нос становится свободным, насморк проходит. Точка 7 связана со слизистой оболочкой решетчатых образований полости носа и лобных пазух, а также с лобными отделами головного мозга. Массаж этой точки улучшает кровообращение слизистой оболочки верхних отделов полости носа, а также области глазного яблока и лобных отделов мозга, ответственных за мыслительную деятельность человека. Массаж точки 8 положительно воздействует на орган слуха и вестибулярный аппарат. Массаж точки 9 нормализует многие функции организма, так как через шейные отделы спинного мозга и определенные области коры больших полушарий головного мозга она связана со всеми вышеперечисленными точками. Массаж производится 3 раза в день кончиком указательного или среднего пальца, путем надавливания на кожу до появления незначительной болезненности. Затем делают 9 вращательных движений по часовой стрелке и 9 движений против часовой стрелки. Продолжительность воздействия на каждую точку должна быть не менее 3–5 с. Симметричные точки 3, 4, 7, 8 необходимо массировать одновременно двумя руками. Если у ребенка обнаружены точки с повышенной или пониженной болевой чувствительностью, то их надо массировать через каждые 40 мин. до полной нормализации чувствительности. Таким образом, используя точечный массаж каждый день можно сохранить здоровье ребенка, растить его более здоровым.

Психогимнастика– игры на развитие, профилактику и коррекцию различных сторон психики детей»

Психогимнастика - это комплекс особых упражнений, направленных на развитие эмоционально-волевой сферы, коммуникативных навыков, а также на борьбу с различными психологическими проблемами.

Основные достоинства психогимнастики:

- игровой характер упражнений (опора на ведущую деятельность детей дошкольного возраста);
- сохранение эмоционального благополучия детей;
- опора на воображение;
- возможность использовать групповые формы работы.

Цели психогимнастики:

- опора на естественные механизмы в развитии ребенка;
- преодоление барьеров в общении, понимании себя и других;
- снятие психического напряжения и сохранение эмоционального благополучия ребенка;
- создание возможности для самовыражения;
- развитие словесного языка чувств (называние эмоций ведет к эмоциональному осознанию ребенком себя).

Задачи психогимнастики

Если говорить обобщенно, то психогимнастика для малышей позволяет решать следующие задачи:

- дети приобретают навыки ауторелаксации;
- обучаются технике выразительных движений;
- тренируют психомоторные функции;

- воспитывают в себе высшие эмоции и чувства;
- корректируют свое поведение при помощи ролевых игр;
- избавляются от эмоционального напряжения;
- учатся распознавать эмоции и управлять ними.

Психогимнастика помогает детям:

- адаптироваться в коллективе;
- заводить знакомства и дружить;
- разобраться в себе, своих чувствах и чувствах других;
- научиться демонстрировать и понимать эмоции;
- избавиться от стеснительности, брезгливости, страхов и прочих неприятностей;
- развить воображение и творческое мышление;
- научиться контролировать свои движения.

Педагогическая аксиома – *эмоции и чувства передаются не методами и приемами, а человеком*. В современных условиях необходимо выделить такое профессионально важное качество педагога, как управление эмоциональными состояниями (своими и своих воспитанников).

Тревожность у детей дошкольного возраста проявляется в беспокойстве, напряженности, недоверчивости к окружающим, неуверенности в себе. Главным условием профилактики и снятия тревожности является *наличие у педагога эмпатии (сопереживания)*, любви к детям, умения верить в их природный потенциал развития, вселять надежду и успех, предоставляя возможность познавать мир в деятельности (игровой, познавательной-практической и изобразительной) и т.д. Материнская любовь к детям дает ребенку уверенность в том, что он понят, принят и признан как личность, а это залог здорового самочувствия и развития.

Любовь – катализатор чуткости, сердечности, человечности воспитанников. Пренебрежение эмоциями и чувствами детей, вторжение в мотивационное пространство ребенка нарушают его психическое равновесие.

Педагоги дошкольных учреждений должны решать *следующие задачи по развитию эмоциональной сферы*:

- произвольно направлять внимание детей на испытываемые эмоциональные ощущения;
- различать и сравнивать эмоциональные ощущения, определять их характер (приятно, неприятно, беспокойно, удивительно, страшно и т.п.);
- произвольно и подражательно «воспроизводить» или демонстрировать эмоции по заданному образцу;
- улавливать, понимать и различать лучшие эмоциональные состояния;
- сопереживать (т.е. принимать позицию партнера по общению и полноценно проживать, прочувствовать его эмоциональное состояние);
- отвечать адекватными чувствами (т.е. в ответ на эмоциональное состояние товарища проявить такие чувства, которые принесут удовлетворение участникам общения).

Заниматься психогимнастикой стоит с малышами, которые уже понимают инструкции и могут выполнять упражнения, — примерно с 2,5–3 лет. Подобные занятия практикуются в детских садах, развивающих и психологических центрах, но можно устраивать их и дома. Для этого необходимо иметь так называемую картотеку упражнений по психогимнастике для определённого возраста.

Основная особенность психогимнастических упражнений в том, что проводятся они в форме игры, поэтому нравятся всем детям без исключения. Каждое упражнение называется этюдом и напоминает сценку, которую разыгрывают дети. Часто на фоне звучит подходящая музыка (рекомендации по выбору музыкального сопровождения указываются в описании занятий). Перед началом занятия проводится небольшая разминка, которая призвана расслабить, раскрепостить ребёнка и настроить

его на игру. Объектами внимания во время разминки могут быть звуки, голоса, предметы, невидимое окружение, люди, их одежда, эмоции, контакты и тому подобное. «Что изменилось в этой комнате?», «Какие звуки ты различаешь на улице, в соседнем помещении?», «С закрытыми глазами угадай, кто подал голос?», «Кто к тебе прикоснулся?», «Кто крепче всех пожал руку?», «Какой предмет самый большой, самый тёплый, шероховатый?», «У кого из детей белые носочки?», «Кто самый весёлый (грустный)?», «Какие зверюшки есть в этой комнате?».

Хотя среди упражнений по психогимнастике есть и такие, которые ребёнок может выполнять в одиночестве, большинство из них направлены на установление контакта с другими и совместную деятельность. Поэтому в домашней обстановке сложно полноценно заниматься психогимнастикой, и нужно по возможности подключать к играм нескольких детей или, в крайнем случае, взрослых. Вот несколько полезных упражнений, направленных на всестороннее развитие.

«Солнечный зайчик»

Цель: снятие напряжения мышц лица.

Взрослый говорит: «Хочешь поиграть с солнечным зайчиком? Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями на лбу, на носу, на ротике, на щёчках, на подбородке, поглаживай аккуратно голову, шею, руки, ноги. Он забрался на живот — погладь животик. Солнечный зайчик не озорник, он любит тебя, подружись с ним. Отлично! Мы подружились с солнечным зайчиком, глубоко вздохнём и улыбнёмся друг другу».

«Говорящие предметы»

Цель: развивать у ребёнка способность к отождествлению себя с кем-то или с чем-то, учить детей сопереживать.

В ходе игры дети берут на себя разные роли и описывают свое состояние, причины действий, систему отношений с действительностью. Начинает первый ребёнок: «Я не Саша, я шарик. Мне бы понравилось, если бы я был не одноцветным, а разукрашенным весёлым узором. Мне бы хотелось, чтобы меня не держали на верёвочке, а отпустили свободно летать, куда захочу». Продолжает следующий ребёнок: «Я не Боря, я мяч. Я из резины и хорошо надут. Дети радуются, когда перебрасывают меня друг другу!» Взрослый предлагает названия следующих предметов: пальто, автобус, мыло и т.п. Дети также предлагают свои варианты.

«Обними и приласкай игрушку»

Цель: удовлетворить потребность детей в эмоциональном тепле и близости.

Взрослый приносит в комнату одну или несколько мягких игрушек, например, куклу, собаку, медведя, зайца, кошку и т.д. Дети гуляют по комнате. По сигналу они разбиваются на группы и проходят к той игрушке, которую хотели бы приласкать. Первый ребёнок берёт игрушку, обнимает её и говорит ей что-нибудь нежное и приятное. Затем передаёт игрушку своему соседу. Тот, в свою очередь, тоже должен обнять игрушечного зверя и сказать ласковые слова. Игра может повторяться несколько раз.

«Я и мое настроение»

Цель: научить детей осознавать и принимать свои чувства и переживания. В этом упражнении используется метод незаконченных предложений. Попросите ребёнка продолжить фразу:

Я радуюсь, когда...

Я горжусь тем, что...

Мне бывает грустно, когда...

Мне бывает страшно, когда...

Я злюсь, когда...

Я был удивлён, когда...

Когда меня обижают,...

Я сержусь, если...

«Упрямое зеркало»

Взрослый предлагает детям представить себя ранним утром в ванной комнате, где висит кривое зеркало — оно повторяет все движения наоборот. Если играющий поднимает руку, зеркало опускает её и т. д. Играть можно парами, меняясь ролями, или всей группой, выполняя упражнения-«перевёртыши», причём каждый сам придумывает своё движение.

«Кувшинчик»

Цель: Развитие и коррекция познавательной и эмоциональной сферы психики ребёнка.

Дети представляют себя красивым расписным кувшинчиком, из которого можно вылить грязную воду, чтобы наполнить чистой водой. Дети наклоняются вперёд и «выливают» из себя то, чего там быть не должно: боль, обиду, злобу.

«Волшебники»

Цель: Продолжать воспитывать дружелюбное отношение детей друг к другу, умение проявлять внимание и заботу.

Детям предлагается представить, что они волшебники и могут исполнить свои желания и желания других. Каждому даётся возможность прибавить другому то, чего (на его взгляд) ему не хватает. Например: «Володе я прибавлю смелости, Алёше ловкости, Маше я прибавлю доброты и т.д.»

«Пирамида любви»

Цель: Воспитывать уважительное отношение к миру и людям, развивать коммуникативные способности.

Дети сидят по кругу. Воспитатель говорит детям: «Каждый из вас что-то или кого-то любит. Расскажите, кого и что вы любите. Давайте построим пирамиду любви из наших рук.

Дети встают и лежа свою руку на руку предыдущего ребёнка говорят: «Я люблю море», «Я люблю маму», «Я люблю цветы» и т.д. Воспитатель подчёркивает, что пирамида получилась высокая, потому, что мы любим и любимы.

Этюды на выражение страдания и печали

«Стрекоза замерзла» (для детей 4 – 5 лет)

Пришла зима, а Стрекоза не приготовила себе домик, не запасла еды впрок. Стрекоза дрожит от холода:

Холодно, холодно,
Ой-ей-ей-ей!
Голодно, голодно,
Жутко зимой!
Мне некуда деться,
Сугробов не счесть.
Пустите погреться
И дайте поесть.

Звучит музыка В. Герчика «Песня Стрекозы».

Мимика. Приподняты и сдвинуты брови; стучать зубами.

Этюды на выражение страха

«Лисенок боится» (для детей 3 – 4 лет)

Лисенок увидел на другом берегу ручья свою маму, но он не решается войти в воду. Вода такая холодная, да и глубоко тут.

Выразительные движения. Поставить ногу вперед на носок, потом вернуть ногу на место. Повторить это движение несколько раз. Для большой выразительности можно имитировать стряхивание с ноги воображаемых капель воды.

«Собака лает и хватается за пятку» (для детей 3 – 4 лет)

Ребенок гуляет. Мимо него на поводке идет собака. Она лает на ребенка и пытается, натягивая поводок, достать мордой до его ног. Ребенок сжимается от страха.

Этюда на выражение вины и стыда

«Провинившийся» (для детей 4 – 5 лет)

Мальчик разбил вазу, и мама его ругает. Он чувствует свою вину.

Выразительные движения. Голова наклонена вперед и втянута в плечи, плечи приподняты; ноги прямые, пятки сдвинуты; руки висят вдоль тела.

Мимика. Брови идут вверх и сдвигаются, уголки губ опущены.

Игры на выражение различных эмоций

«Поссорились и помирились» (для детей 4 – 5 лет)

Два ребенка изображают сначала поссорившихся детей.

Выразительные движения. Двое детей стоят спиной друг к другу и притопывают одной ногой; руки на поясе или за спиной.

Затем помирившихся.

Выразительные движения. Дети поворачиваются лицом друг к другу и, улыбаются, берутся за руки, весело кружатся в танце. В конце помирились.

«Снегурочка» (для детей 4 – 5 лет)

Ведущий рассказывает сказку «Снегурочка».

Затем дети изображают удивление и радость старика и старухи, когда они увидели живую Снегурочку.

Выразительные движения. 1. Удивление: раскрыть рот, приподнять брови. 2. Радость: широко улыбнуться.

Этюды на отображение положительных черт характера

«Смелый заяц» (для детей 4 – 5 лет)

Заяц любит стоять на пенке и громко петь песни и читать стихи. Он не боялся, что его может услышать волк.

Выразительные движения. Поза. Положение стоя, одна нога чуть впереди, руки заложены за спину, подбородок поднят.

Мимика. Уверенный взгляд.

«Вежливый ребенок» (для детей 4 – 5 лет)

В зале на стульях сидят дети. Входит ребенок и вежливо здоровается с каждым сидящим в зале.

Этюды на отображение отрицательных черт характера «Злюка» (для детей 4 – 5 лет)

Ребенок изображает злюку. Он сидит на стуле и, пока звучит музыка (Д. Кабалевский. «Злюка»), смотрит на каждого из присутствующих со злостью и недовольством.

Мимика. Брови сдвинуты, верхняя губа закушена.

«Жадный пес» (для детей 4 – 5 лет)

Ведущий читает стихотворение Василия Квитка:

Жадный пес
Дров принес,
Воды наносил,
Тесто замесил,
Пирогов напек,
Спрятал в уголок
И съел сам –
Гам-гам-гам!

Затем один ребенок имитирует действия, о которых говорится в стихотворении.

Психогимнастика — очень полезное занятие, способное не только помочь, но и просто поднять настроение. Однако не стоит относиться к ней как к панацее и ждать, что малыш преобразится после первого же упражнения, — на всё требуется время, иногда немалое.

Проводя с детьми игры, игровые упражнения, занятия, необходимо соблюдать ряд принципов:

- относиться к детям, к их потребностям уважительно и доброжелательно;
- каждого ребенка принимать таким, какой он есть;
- не допускать упреков и порицаний за неуспех;
- занятия проходят в игровой, занимательной форме, чтобы вызывать у детей живой интерес;
- давать положительную эмоциональную оценку любому достижению ребенка;
- развивать у детей способность к самостоятельной оценке своей работы;
- создавать на занятиях чувство безопасности и дозволенности в системе отношений, благодаря чему они могут свободно исследовать и выражать свое «я»;
- постепенность развивающе-коррекционного процесса, не предпринимается попыток его ускорить. У каждого ребенка свой срок и свой час постижения.