

ЗМІСТ

1. Вступ.....	2
2. Види оздоровчих технологій.....	3
3. Методичні основи використання оздоровчих технологій...5	
4. Оздоровчі технології терапевтичного спрямування.....	13
5. Робота з батьками.....	
6. Висновки.....	
7. Додатки.....	
8. Література.....	





Здоров'я ніколи не може втратити своєї цілі в очах людини, тому що і в достатку і в розкоші погано жити без здоров'я...

(Н.Р.Чернишевський)

Пурбота про здоров'я-найважливіша праця вихователя. Від життєрадісності дітей залежить їх духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, віра в свої сили...

(В. Сухомлинський)

Здоров'я людини-проблема достатньо актуальна для всіх часів і народів, а на сьогодні вона стала першочерговою. Актуальність теми здорового способу життя підтверджують і статистичні показники. По даним спеціалістів НДІ гігієни і охорони здоров'я дітей і підлітків, в останні роки намітились негативні тенденції : фізіологічно здоровими народжуються не більше 14% дітей.

Погіршення стану здоров'я дітей дошкільного віку є великою проблемою для держави і вона опікується цим. Про це свідчать не тільки низка Законів України та державних програм:

- **"Про освіту",**
- **"Про дошкільну освіту",**
- **"Про охорону дитинства",**
- **"Освіта",**
- **"Діти України",**
- **Базовий компонент дошкільної освіти в Україні,**

Крім держави, питання здоров'я дітей дошкільного віку хвилює педагогів, психологів, практиків, які активно шукають ефективні шляхи його покращення та зміцнення.

Із цією метою розробляються нові технології фізичного виховання, які спрямовані на покращення фізичного розвитку та зміцнення дитячого здоров'я.



Над вирішенням проблеми фізичного розвитку та зміцнення здоров'я дошкільників працюють не тільки українські (Н.Ф. Денисенко, М.М. Єфіменко, В. Сніжко, Л.П. Ігнат'єва, О.М. Байер, К.Л. Крутій), але й російські дослідники (М.В. Сократов, В.А. Мануйлова, С.Л. Славина, О.Л. Кабачек, Д. Соколов).

Поняття «оздоровчі технології» появились в педагогічному лексиконі зовсім недавно.

Оздоровчі технології - системно організована сукупність програм, прийомів методів організації виховних процесів, які не приносять негативних наслідків здоров'ю учасників; якісна характеристика педагогічних технологій по критерію їх взаємодії на здоров'я дітей. Оздоровчі технології в дошкільному вихованні - технології, які направлені на вирішення пріоритетних завдань сучасного дошкільного виховання - завдання збереження, підтримання і збагачення здоров'я суб'єктів педагогічного процесу: дітей, педагогів та батьків.

Мета оздоровчих технологій в дошкільному вихованні відповідно до **дитини** - забезпечення високого рівня реального здоров'я дошкільника і виховання валеологічної культури, як сукупність свідомого відношення дитини до здоров'я і життя, знання про здоров'я і вміння його оберігати і підтримувати, валеологічної компетентності, дозволяючій дитині самостійно і ефективно вирішувати завдання здорового способу життя і безпечної поведінки, завдання пов'язані з наданням елементарної медичної допомоги, психологічної самопомоги і допомоги. Відповідно до використання оздоровчих технологій **дорослими** - допомога становленню культури здоров'я, в тому числі культури професійного здоров'я вихователів закладу, і валеологічній освіті батьків.

Види оздоровчих технологій в дошкільній освіті - класифікація здоров'язберігаючих технологій по домінуванню мети і завдань, а

також основних засобів здоров'язбереження та здоров'язбагачення суб'єктів педагогічного процесу в дошкільному закладі.

Умовно можна виділити наступні
види оздоровчих технологій в дошкільному вихованні:

-  *медико-профілактичні;*
-  *фізкультурно-оздоровчі;*
-  *технології забезпечення соціально-психологічного благополуччя дитини.*

Медико-профілактичні технології:

-  *організація моніторинга здоров'я дитини;*
-  *розроблення рекомендацій по оптимізації дитячого здоров'я;*
-  *організація і контроль харчування;*
-  *організація і контроль фізичного розвитку дитини;*
-  *загартування;*
-  *організація профілактичних міроприємств в дошкільному закладі;*
-  *організація здоров'язберігаючого середовища в ДНЗ.*

Фізкультурно-оздоровчі технології:

-  *розвиток фізичних якостей, рухової активності;*
-  *становлення фізичної культури дошкільників;*
-  *дихальна гімнастика;*
-  *масаж та самомасаж;*
-  *профілактика плоскостопості та правильної осанки;*
-  *виховання навиків до повсякденної фізичної активності і турбота про здоров'я.*

Технологія забезпечення соціально-психологічного супроводу розвитку дитини:

-  *технологія психологічного супроводу;*
-  *технологія педагогічного супроводу;*
-  *технологія здорового педагога;*



Педагог, який стоїть на сторожі здоров'я дитини і виховує культуру здоров'я як дитини так і її батьків, перед усім повинен бути здоровий сам, мати валеологічні знання, не перевтомлюватись на роботі, повинен уміти об'єктивно оцінювати свою гідність і недоліки, пов'язані з професійною діяльністю, скласти план необхідної самокорекції і приступити до його реалізації.

Ефективність позитивної взаємодії на здоров'я дитини різних оздоровчих міроприємств, які складають здоров'язберігаючу технологію, визначається не стільки якістю кожного із вищезгаданих методів і прийомів, скільки їх грамотним «вмонтуванням» в загальну систему, направлену на благо здоров'я дітей і педагогів і відповідаючу за єдність мети і завдань. *Хаотичний набір методів, які мають будь-яке відношення до визначеної мети, не складає ніякої технології, в тому числі й здоров'язберігаючої.*

Розглянемо особливості методичних основ використання в практиці роботи деяких оздоровчих технологій, які впроваджуються в дошкільному закладі, з метою впливу на фізичний та психічний розвиток дітей та покращення їх здоров'я. Регулярні заняття оздоровчої гімнастикою і самомасажем дозволяють дітям повніше дізнатися свій організм, свої можливості і слабкі місця, інтуїтивно відчувати основні шляхи відновлення фізіологічних функцій і докладати цілеспрямовані зусилля для підтримки на хорошому рівні функціонування всіх органів і систем.

Однією з актуальних технологій, яка не потребує значної підготовки, є **стимулювальна гімнастика**.



Доцільно застосовувати перед початком організованих видів діяльності. Вона складається з 5 вправ, які стимулюють психоемоційний стан організму та забезпечують його готовність до прийняття інформації:

- 1) *Вправляння в підтягуванні;*
- 2) *Вправи для м'язів шиї - нахили, повороти голови;*
- 3) *Вправляння в зміні положення тіла (нахили тулуба вперед забезпечують посилений приплив крові до голови);*
- 4) *Віброгімнастика за А. Мишулиним рекомендується для стимулювання розумової діяльності Різке опускання на п'яти з положення стоячи навшпиньки. Виконувати 4-5 разів. Нормалізується тонус кров'яних судин головного мозку.*
- 5) *Самомасаж потилиці сприяє кровообігу в судинах головного мозку та поліпшує стан нервових центрів. Поглажувати, а потім розім'яти м'язи шиї та потилиці кінчиками 1-4 пальців обох рук, а також великого пальця, що масажує нижню частину шиї.*

Тривалість - 3 хвилини.



Вправи з **дихальної гімнастики**. Важливим аспектом фізичної підготовки дітей дошкільного віку є вміння регулювати темп власного дихання. Загальновідомо, що дихальний процес нерозривно пов'язаний з кровообігом, обміном речовин та енергією в організмі. Правильне дихання є чинником нормального функціонування адаптивних механізмів, регуляції рівнів працездатності тощо.

Використання дихальної гімнастики, що містить вправи на дихання та ігри із звуконаслідуванням явищ природи, голосів тварин, транспорту тощо, сприяє зміцненню м'язів живота, грудної клітки, покращанню перистальтики шлунка, кровообігу, серцево-судинної діяльності. Ці вправи можна виконувати у статичному (стоячи, сидячи, лежачи) та динамічному положенні (важливо контролювати темп та якість дихання). Для забезпечення оздоровчого впливу на дітей вправ дихальної гімнастики слід дотримуватися таких вимог:

- ❑ дихальну гімнастику проводити у провітреному приміщенні, а краще на свіжому повітрі (якщо сприятлива погода);
- ❑ дозувати кількість і темп виконання вправ;
- ❑ виконувати дихальні вправи варто до прийому їжі



Гімнастика мозку-дає можливість задіяти ті частини мозку, які раніше не брали участь в процесі навчання. Основним завданням є гармонізація дитячих рефлексів як основи мозкової діяльності, а також інтеграція тіла і мислення (тіло робить те,що необхідно для мозку).Дана гімнастика включає інструкції до 3 видів вправ:

- ✚ **рухи**,які пересікають середню лінію тіла.Ці вправи допомагають гармонічно використовувати обидві півкулі;
- ✚ **вправи**,які розтягують м'язи тіла. Дані вправи допомагають не сутулитися, знімають напругу, яка виникає при довгому сидінні та читанні;
- ✚ **вправи**,які активізують нервові клітини;

Дану методику рекомендував для роботи з дітьми московський нейрокінезіолог Богуслав Бонковськи.



Пальчикова гімнастика сприяє розвитку гнучкості пальців, кисті долоні, а також розслабленню і відпочинку напружених м'язів руки. Тренування пальців рук впливає на дозрівання мовленнєвої функції у дітей. Пальчикові вправи допомагають не лише формувати навички рухових дій пальцями обох рук, готувати руку дитини до письма, а й розвивати зорову та слухову увагу, координацію рухів, забезпечувати тривалість працездатності.



Психогімнастика

Заняття з психогімнастики допомагають зміцнювати психіку дитини, розвивати її мислення та емоційно-вольову сферу, допомагають

знімати гостроневротичні реакції, нейтралізувати страхи та емоційно-негативні переживання, сприяють руховій активності дітей.

Курс спеціальних занять спрямований на розвиток та корекцію різних сторін психіки дитини.

Основний акцент робиться на навчання елементів техніки виразних рухів (*перша фаза заняття*), використання виразних рухів у вихованні емоцій та вищих почуттів (*друга та третя фази заняття*), набуття навичок у саморозслабленні (*четверта фаза заняття, додаток №*



Імунна гімнастика сприяє розвитку й підтриманню імунітету у дітей. Основні вправи:

- 1) Руки покласти на лоб та потилицю, потримати їх там (1 хв.).*
- 2) Поціпати край вух зверху вниз (тричі).*
- 3) Погладити за вухами (тричі).*
- 4) Дихати через одну носову порожнину по черзі (тричі).*
- 5) Правою долонею торкатися до лівого стегна, а лівою - до правого: потасувати (8 разів).*
- 6) Ліктем правої (лівої) руки торкатися до протилежного стегна (8 разів).*
- 7) Витрушувати пил з-під колін двома руками (30 сек.).*
- 8) Поціпати ахіллесове сухожилля (30 сек.).*



Лікувальна гімнастика для пальців «Мудри»

З поміж інших оздоровчих засобів, які можуть використовуватися на початку заняття, можна сміло назвати лікувальну гімнастику для пальців «Мудри». Вони складені на основі оздоровчих систем індійських йогів, звідки й походить їхня назва. Ця гімнастика не має вікових обмежень і добре впливає на захисні сили як дорослого, так і дитячого організму. Допомогає зняти нервові перенапруження зосередитися на розумовій праці.

1) Мудра «життя».

Попереджає втомлюваність, допомагає сконцентрувати увагу. Подушечки безіменного пальця, мізинця і великого пальця з'єднані, а решта пальців вільно випростані.

2) Мудра «Земля».

Попереджає погіршення психофізичного стану. Середній і великий пальці з'єднуються з невеликим натискуванням. Решта пальців вільно випростані.

3) Мудра «Вікно мудрості».

Активізує кровообіг в мозку. Розвиває мислення, активізує розумову діяльність. Безіменний палець притискаємо першою фалангою великого пальця цієї самої руки. Решта пальців вільно розставлені.

4) Мудра «Знання».

Знімає емоційне напруження, поліпшує мислення, активізує пам'ять, концентрує сили. Вказівний і великий пальці з'єднуються подушечками, решта випростані.

Кожна вправа триває 5 сек. Виконується обома руками.



Хвилинки психонастрою

Вони забезпечують стан рівноваженості й душевного спокою, налаштувати дитину на цікаву для неї роботу, забезпечують необхідний емоційний настрій.

Часто на допомогу вихователю в проведенні хвилинки психонастрою приходить методика кола.

Діти стають в коло, торкаючись один одного рукою, плечем, дивлячись в очі одне одному, усміхаючись, промовляючи слова.

Йога - це найдавніше індійське вчення, систематизоване мудрецем Патанджалі приблизно в 2 столітті до н.е. Хатха йога - одна із складових частин йоги. Елементи цієї давньої і корисної для кожної людини системи фізичної культури все ширше входять у наше життя.

Фізичні вправи Хатха-йоги покращують кровообіг, допомагають нормалізувати роботу внутрішніх органів, поліпшити осанку. Вони сприяють не тільки фізичному зміцненню людини, але і оздоровленню його психіки.

Для дітей гімнастика йогів - це профілактика сколіозів, простудних захворювань, вегетативної дистонії. Але не тільки це. Практика показує, що регулярні заняття сприяють тому, що діти стають спокійнішими, добрішими, у них з'являється впевненість у своїх силах.

Сьогодення вимагає від нас також ефективного впровадження у процес життєдіяльності дитини **оздоровчих технологій терапевтичного спрямування.**



Одним з таких видів є **аромотерапія**. Цей термін був уперше введений французьким хіміком Гаттефоссом, який займався дослідженням ефірних масел. Аромотерапія- зцілення за допомогою застосування натуральних ефірних масел, які вводилися в організм людини через дихальні шляхи та шкіру (масаж, ванна, компрес). Ефірне масло береться з усіх частин рослини: квітів, плодів, листя, стебла, кори та коріння. За твердженням В.А. Мануйлової, масла, які отримали з квітів, часто здійснюють на людину снотворну або розслаблюючу дію. У смолах, деревині та корі містяться зігріваючі

ефірні масла. Ефірні масла з коріння здійснюють сильну зміцнювальну дію.

Ароматерапію слід використовувати під час адаптації дітей до умов дошкільного закладу, при збільшенні частоти застудних захворювань, для дітей, які часто хворіють. Українська дослідниця Н.Ф. Денисенко радить для зняття втоми після проведення занять з фізичної культури або трудової діяльності. Правильно підібране масло (евкаліптове) сприяє швидшому відновленню дитячого організму після фізичного навантаження, а масло м'яти з легкістю зніме м'язовий біль після виконання фізичних вправ.

Для гостроти нюху також доречно використовувати ароматерапію (вдихання пахоців садових, польових і лісових квітів, трав - конвалії, ромашки, шавлії, чебрецю, м'яти тощо).



Наступним видом терапії, який використовується в дошкільних закладах з метою оздоровлення дітей та покращення їх фізичного розвитку є **фітотерапія**. В.А. Мануйлова радить використовувати фітотерапію у поєднанні з ароматерапією у період адаптації до умов дошкільного закладу, під час збільшення застудних та грипозних захворювань для дітей, які часто хворіють. Н.Ф. Денисенко радить використовувати фітотерапію в поєднанні з ароматерапією та кольоротерапією.



Кольоротерапію пропонують використовувати в практиці роботи ДНЗ такі українські вчені, як Н.Ф. Денисенко, М.М. Єфіменко. Н.Ф. Денисенко рекомендує використовувати для профілактики втоми очей, для розвитку гостроти зору спостереження за квітами в куточку природи, зосереджувати зір на зеленому, блакитному, жовтому кольорах, м'яких іграшках, кольорових пейзажах тощо. Сніжко В. вважає також, що рослини позитивно впливають на психічний стан людини.

Постійне спілкування з природою знімає втому, бадьорить, покращує настрій, відсутність контакту з рослинами може призвести до неврозів. Можна використовувати кольоротерапію в оформленні інтер'єру групової кімнати, вітальні, фізкультурної зали, кабінету ЛФК тощо.

Вище зазначеними засобами кольорового оформлення можна сприяти ефективному руховому розвитку дитини, зміцненню її психічних функцій, формуванню особистості.



Читання казок - не новий вид роботи в дошкільному закладі, але **казкотерапію** дослідники радять використовувати не тільки як окремих вид роботи з дітьми, а й у поєднанні з фізичними вправами. А педагоги О.М. Байер, К.Л. Крутій навіть рекомендують в роботі з дітьми поєднувати читання казки з фітбол-гімнастикою. На їх думку, фітбол-казка є самостійним заняттям з дітьми молодшого дошкільного віку; для старших дошкільників - як гімнастика пробудження після денного сну ,коли педагог розповідає казку супроводжуючи її вивченими раніше рухами. Перевагу казкам у вихованні дітей дошкільного віку надавали такі психологи та педагоги минулого, як А.В. Запорожець та К.Д. Ушинський. До казок також зверталися багато сучасних психологів та педагогів: М. Осоріна, Д. Соколов, М. Лісіна, Г. Азовцев, Т. Зінкевич-Євстегнеєва, Т. Грабенко. Н.Ф. Денисенко в своїй програмі "Здоров'я тобі, малюку!" радить використовувати в роботі з дітьми бібліоказкотерпію - читання казок, гумористичних розповідей, гуморесок. Читання здійснює позитивний вплив на дітей, на їх настрій, самопочуття, а сміх впливає позитивно на їх розвиток, як розумовий, так і фізичний. ^Бібліотерапія — це лікування книгою, тобто читання. М.В. Сократов радить використовувати читання для гіперактивних (заспокійливу літературу) та для гіпоактивних дітей (стимулюючі емоційні переживання книги). Читання казок, оповідань перед сном сприяє швидкому засинанню та міцному сну, після виконання фізичних вправ, лежачи на килимку під спокійну музику - відновленню організму та приводить його в спокійний стан.



Один з видів терапії, яка впливає оздоровче на дітей, є **естетотерапія**.- використання впливу різних видів мистецтва. Н.Ф. Денисенко у своїй програмі "Здоров'я тобі, малюку!" визначила цей вид терапії окремим розділом і відмітила, що до її складу належать арттерапія, музикотерапія, кінезотерапія тощо. М.В. Сократов радить також використовувати танці, арттерапію



Арттерапія (терапія мистецтвом) є досить новий метод психотерапії. Головна мета її полягає в розвитку самопізнання та самовираження дитини, подолання бар'єрів у спілкуванні, розвитку уяви, зняття психічного напруження, страхів. Зі спостережень можна зробити висновок, що арттерапія дає вихід агресивності та іншим

негативним почуттям; полегшує процес лікування; допомагає отримати продукт для діагностичного висновку; розвиває художні здібності та підвищує самооцінку дитини тощо. М.В. Сократов для проведення арттерапії пропонує такі показання: труднощі в емоційному розвитку, стрес, депресія, зниження емоційного тону, лабільність, імпульсивність емоційних реакцій; емоційна депривація дітей, переживання дитиною емоційної відстороненості та почуття самотності; наявність конфліктних міжособистісних відносин, незадоволення внутрішньо сімейною ситуацією, ревності до інших дітей в сім'ї; підвищена тривожність, страхи, фобії; негативна "Я-концепція", низька дисгармонічна, неправильна самооцінка, низький ступінь самосприймання; некоординоване смикання різних м'язів (нервовий тик), асиметричні, некоординовані, різкі рухи, тремор (дрижання) пальців рук; дисгармонійна, адіологічна мова, у тому числі різні дисартричні порушення (заїкання та ін.)



Лікування музикою радять використовувати В.М. Бехтерев, І.Р. Тарханова, І.М. Догель. Л.П. Ігнат'єва вважає, що музика посилює обмін речовин, збільшує або зменшує м'язову енергію, змінює дихання, кров'яний тиск, дає фізичну основу для емоцій. З проведеної роботи з даної терапії можна визначити, що **музикотерапія** допомагає збагатити знання про навколишній світ, прищепити любов до музики, навчити слухати й розуміти, як і про що розповідає музика. Музикотерапія виділяє методи терапії: активна (експресивна); пасивна (рецептивна). Музикотерапія є як активна - це коли діти активно проявляють себе в музиці так і пасивна — коли

дітям пропонують музику тільки слухати. В музикотерапії, як спеціалізованій формі психотерапії, яка заснована на музиці, умовно виділяються такі напрями: *вокалотерапія*(співи), *у рухах* (танці, музично-ритмічні ігри), *музикування на музичних інструментах*. Європейські педагоги (С.С. Стівенсон та С. Мамулов) також відмітили позитивну дію музичних інструментів. Так гра на кларнеті впливає на кровообіг, нормалізує роботу серцево-судинної системи, скрипка та піаніно - заспокоює та розслаблює. Можна порадити, використовуючи музично-ритмічні ігри, обов'язково охоплювати весь простір кімнати, оскільки одночасні рухи та співи по підгрупах дуже позитивно впливають на нервову систему дітей.

Деякі автори (М.Є. Проселкова, Ю.С. Шевченко, Г.І. Подкопаєва) вважають виправданим та перспективним використання музикотерапії при нервово-психічних відхиленнях у здоров'ї дошкільників. Використання музичних творів при проведенні занять з фізичної культури, ранкової гімнастики не тільки допоможе дітям у виконанні вправ (бадьора, швидка, або повільна), але й розслабитися після їх виконання (спокійна, рівна за звучанням).



Кінезотерапія є одним з видів естетотерапії, в основі якої покладено оздоровлення дітей за допомогою різних рухів. Використання танців у фізичному вихованні дітей-дошкільників, але з великою обережністю, обов'язково застосовуючи індивідуальний підхід позитивно впливає не тільки на психічне самопочуття дітей, покращують настрій, але сприяють зміцненню постави, запобігають появі плоскостопості.

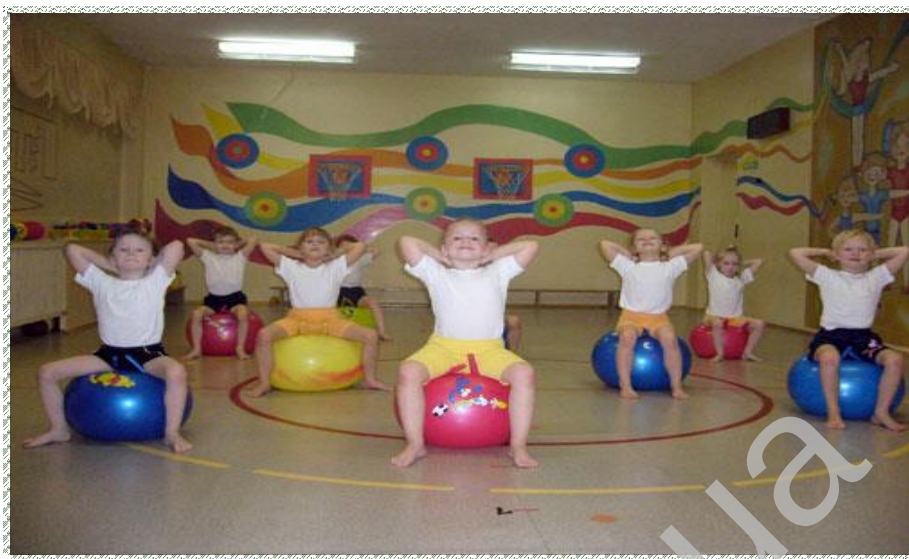
Після виконання фізичних вправ для зняття втоми, а також при напруженні м'язів рекомендовано робити масаж та самомасаж-рефлексотерапію. Це масаж активних точок на пальцях, стопах ніг, обличчі. Найкраще було б навчити дітей виконувати декілька простих масажних рухів після виконання вправ до та після денного сну, у кінці дня.



Точковий масаж дає змогу впливати на покращання роботи всіхвнутрішніх органів і систем дитячого організму.

Масаж:

- вказівного пальця покращує роботу шлунка,
- середнього — печінки,
- великого — поліпшує кровообіг,
- безіменного — стимулює роботу головного мозку,
- мізинця — серцевої та легеневої систем.



Останнім часом у роботі з дітьми в дошкільних закладах почали використовувати великого розміру різного кольору м'ячі – **фітбол**.

Після довготривалих різних форм роботи з дітьми вважаю, що різний розмір та колір м'яча позитивно впливає на психічний стан та фізіологічні функції дитини. Також впевнена, що він зміцнює м'язи спини та черевного пресу, створює м'язовий корсет, а головне — формує у звичайних умовах навичку правильної постави. Тому раджу використовувати фітбол на заняттях з фізичної культури, але робота з ним не повинна перевищувати 40% часу від усього заняття. Вважаю, що використання фітболу оздоровче впливає на дитину. Вправи на фітболі краще виконувати в зручному одязі, шкарпетках упродовж 20-25хв. (3-4р.), 30-35хв. (5-6р.) у поєднанні із читанням казки. На шостому році життя можна вводити музичний супровід, оскільки діти можуть вже свої дії співвідносити з музикою. Ігри з футболами можна використовувати як на фізкультурних заняттях, так і в повсякденній роботі (прогулянках, самостійні ігри дітей, розваги, індивідуальні заняття).

Слід ввести фітбол в повсякденну роботу з дітьми з фізичного виховання. Вправи на ньому не тільки позитивно впливають на

поставу, м'язи спини, живота, шиї, але й приносять дітям велике задоволення, за умови відсутності протипоказань.



Технологія фізичного виховання за М.М. Єфіменко, яка має назву **"Театр фізичного розвитку та оздоровлення дітей"** розрахована на дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.

Автор назвав її ще "тотальним ігровим методом", втілюючи у цих словах своє педагогічне кредо "грати щодня, грати постійно, грати завжди". Ґрунтується ця технологія на таких положеннях: педагогіка повинна бути природною; у фізичному вихованні дітей нове повинно поєднуватися з відомим; поділ заняття на три частини за фізіологічною суттю; вправи виконувати граючи; фізичне виховання повинно заряджати дітей позитивними емоціями; створення тренажерів; обов'язкова профілактика та корекція для здорових дітей; за допомогою руху та гри створити людину майбутнього. У системі фізичного виховання автор виокремлює такі основні рухові режими: плавальний, лежачий, повзальний, сидячий, стоячий, ходьбовий, лазальний, біговий, стрибковий.

Технологія М.М. Єфіменка передбачає різні підходи у фізичному вихованні хлопчиків та дівчаток (окремі заняття, на яких мають домінувати виховання статевих ознак хлопчиків та дівчаток).

У технології "Театр фізичного розвитку та оздоровлення дітей" як форму фізичної активності дітей рекомендую використовувати також горизонтальний пластичний балет - поєднання фізичних, танцювальних вправ, рухових дій з музикою, які виконуються плавно, м'яко, пластично. Слово "горизонтальний" у назві пластичного балету означає дотримання положень лежачи.

Обов'язковою умовою програми горизонтального пластичного балету є вихідна стартова поза лежачи на спині, руки вздовж тулуба, тіло розслаблене і спокійне. Завершувати програму повинна поза стоячи на колінах, спина випрямлена і ніби витягнута доверху, руки простягнуті "до Сонця" (до Бога), пальці рук випрямлені і розведені, погляд спрямований доверху і вперед.

Вправи слід починати виконувати не стоячи, як у загальноприйнятій методиці, а лежачи з поступовим переходом у положення сидячи, а потім стоячи. При виконанні балету не повинно бути різких рухів. Горизонтальний пластичний балет як новий синтетичний напрям у фізичному вихованні дітей об'єднує все позитивне, чим "багаті" художня гімнастика, аеробіка, балет, брейкданс, шейпінг, акробатика, музичні заняття. Він успішно замінює комплекс гімнастики пробудження. Його можна використовувати як фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи, фізкультурні розваги.

Застосування горизонтального пластичного балету на заняттях з фізичної культури, на ранковій гімнастиці, на мою думку, є недоцільним, оскільки діти вже давно знаходяться у вертикальному положенні, а от після денного сну - найкраще для сонного організму, оскільки поступовий перехід від лежання до стояння позитивно впливає на роботу серцево-судинної, дихальної систем, допомагає перейти організму від сну до неспанья.

Таким чином, аналіз існуючих технологій фізичного виховання в роботі з дітьми дошкільного віку, їх ефективності, легкості застосування в роботі з дітьми дає змогу стверджувати, що тільки в комплексі, поєднуючи їх між собою, можна позитивно впливати на фізичний розвиток дітей дошкільного віку, зміцнення їх здоров'я, самопочуття, настроїв.



Слід також відмітити одну із альтернативних технологій оздоровчої роботи в ДНЗ - *гідроаеробіку*.

Це один з нетрадиційних видів ритмічної гімнастики, яка виконується у водному середовищі: басейні або водоймі з рівним піщаним дном.

Гідроаеробіка розширює спектр і загальнофізіологічної дії гімнастичних вправ завдяки підвищенню опору водного середовища та впливу його температури на шкіру й судини та механізми терморегуляції. Темп виконання гімнастичних вправ у воді обмежений, тоді як ступінь м'язового напруження пропорційно підвищується.

Знижується також об'єм та кількість повторень вправ порівняно зі звичайними умовами.

Водне середовище полегшує м'язову релаксацію та формує специфічну систему управління рухами з більш вираженою та більш тривалою фазою розслаблення м'язів кінцівок після фази динамічного напруження.



Ландшафтотерапія – прекрасний метод психотерапії. Вона сприяє естетичній насолоді, підвищує емоційний настрій. Основною метою застосування її в педагогіці є повернення зміненого функціонального і психічного стану людини. За рахунок ландшафтотерапії проходить перемога над негативними емоціями і переживаннями. Пасивне спостереження за об’єктами природи переходить до процесу взаємодії з нею. Наприклад, подивившись на траву чи пісок дитина обов’язково захоче доторкнутися до них чи походити по них, відчувши при цьому внутрішнє задоволення.



Анімалотерапія – спілкування, що зціляє. Останнім часом часто проводяться різні наукові дослідження, що доводять здатність

тварин зціляти. Всесвітня організація охорони здоров'я визнала, що живі істоти поряд з нами приносять величезну користь. У анімалотерапії використовуються символи тварин: образи, малюнки, казкові герої, іграшки, а також живі тварини, спілкуватися з якими безпечно. Люди, в яких є домашні улюбленці, живуть довше і хворіють менше, – це науковий факт.

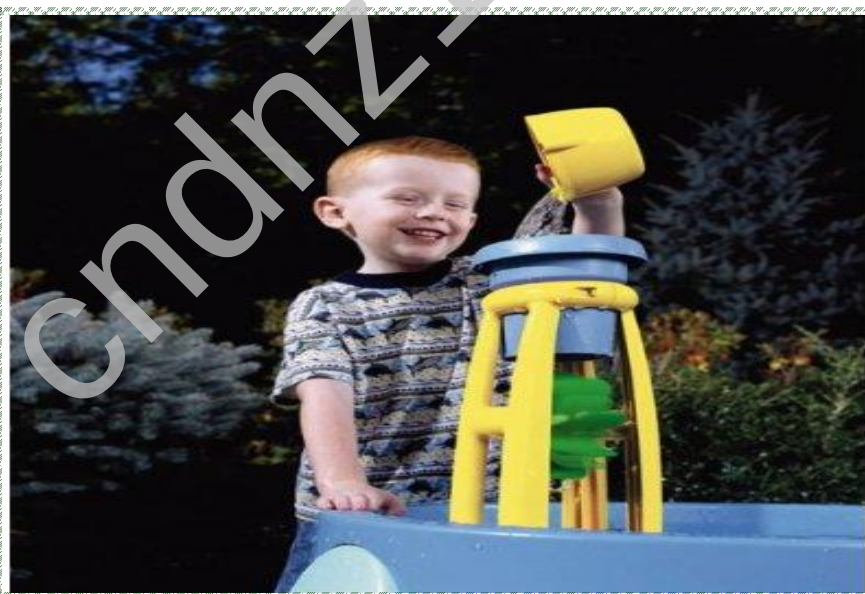
Досягти бажаного ефекту можна не лише за наявності вдома пухнастої тварини, але й спілкуючись з дельфінами в океанаріумі, спостерігаючи за ящіркою в тераріумі або просто слухаючи спів птахів на природі. Та головну роль все ж відіграють домашні улюбленці. Перш за все, присутність поряд з нами живої істоти – маленької та беззахисної, такої як кішка або папуга; або великої та сильної, як собака або кінь, – будить відчуття відповідальності. Догляд і турбота дають людині можливість відчувати себе потрібною, відповідальною і зрозуміти свою значущість. У родині вони сприяють гармонізації стосунків: спільна опіка та ігри з ними допомагають згуртувати сім'ю.



Звукотерапія-особливо корисна. Лікування властивостями природи -давній спосіб лікування „душі” людини. Саме в природі отримується величезний заряд енергії, підйом духовних і фізичних сил, творчого потенціалу. Навіть короткочасне єднання з природою дає дітям можливість психологічного відпочинку від гулу дитячих голосів, гулу машин і т.д. Тому, проводячи екскурсії в природу обов’язково проводимо „хвилинку тиші”



Пісочна терапія найулюбленіша технологія для оздоровлення самими дітьми. Пісок і вода-найкращі матеріали для ігор дітей. Пісок поглинає негативну енергію, очищає енергетику дитини, стабілізує її емоційний стан. Доцільно запропонувати дітям зробити відбиток кисті руки внутрішнім та зовнішнім боком. Нехай діти затримують руку на піску, злегка притиснувши їх і прислухаються до своїх відчуттів.



Вода -джерело дитячої позитивної енергії. Граючись з водою дитина не тільки пізнає властивості води, а заряджається позитивною енергією, стає більш спокійніша, врівноважена, що дає величезний ефект для стабілізації психічного стану дитини.



РОБОТА З БАТЬКАМИ.

Не секрет, що успіх усіх видів оздоровчих технологій належатиме від взаєморозуміння та взаємодії дошкільного закладу і сім'ї. Тому великі зусилля були покладені в забезпечення психолого-педагогічної компетентності батьків. Для цього була розроблена ціла програма роботи консультативного пункту „Здорова дитина-щаслива родина”, в яку увійшла ціла низка просвітницьких та пропагандистських заходів щодо роботи з сім'єю по впровадженню інноваційних оздоровчих технологій в практику.

Значна увага була приділена орієнтації батьків на культивування в родині атмосфери уваги, піклування та взаємодопомоги. Зосереджуючи зусилля батьків на вихованні бажаної поведінки дітей акцент ставився на те, що саме батько й матір мають бути прикладом для дітей, заохочувати їх до просоціальної поведінки. Спільно з батьками намагаюся виробити розумні вимоги до дітей, які дотримуються й у дошкільному закладі, і у сім'ї. Батьки є учасниками, помічниками в усіх наших задумках та починаннях.

Також проходить щоденна взаємодія-обмін інформацією між батьками та педагогами про здоров'я кожної дитини. Оформлення фотовиставок тематичних стендів, інформаційних листків, анкетування, консультації щодо харчування дітей, цікаві лекції-не повний перелік всіх заходів до послуг батьків з метою практичного впровадження здоров'язберігаючих технологій.

Висновки:

Отже, впровадження в практику роботи з дітьми інноваційних оздоровчих технологій дає позитивний результат:

-  ефективність використання всіх вищезгаданих оздоровчих технологій в тому , що вони підвищують працездатність дітей, активізують пізнавальні процеси, позитивно впливають на стан фізичного та психічного здоров'я;
-  діти стали більш свідомо відноситися до свого здоров'я;
-  діти почувають себе емоційно комфортно в процесі спілкування з ровесниками та дорослими;
-  в дітей більш розвинені фізичні якості і рухова активність;
-  в батьків розвинулась потреба до здорового способу життя, культура здоров'я;
-  ***саме головне - зменшилась кількість захворювання і становить 1,5 дня в місяць!***

Хатха-йога

Привітання Сонця

Стати прямо, ноги разом, стопи паралельно . Долоні складені разом перед грудьми. Грудна клітка розправлена, живіт підтягнутий, спина пряма, погляд прямо перед собою, дихання вільне .

ВПРАВА «Гори».

На вдих спокійно підняти руки вгору, розправити груди, потягнутись вгору , ніби „підрости”. П'ятки не відривати від підлоги

ВПРАВА «Вершник».

На вдих відставити ліву ногу назад і опустити ліве коліно на підлогу. Праву ногу зігнути в коліні . Одночасно потягнутися шиєю догори, розправити груди.

ВПРАВА «Гора».

На видиху приставити праву ногу до лівої, підняти таз якомога вище. Голова, шия, надпліччя розслаблені. П'ятки стоять на підлозі .

ВПРАВА «Кобра».

На вдих підняти і розправити груди, спираючись китицями об підлогу. Лікті притиснуті до підлоги. Розправити груди, розслабити надпліччя, шию. Спину тягнути вгору.

ВПРАВА «Вершник».

При вдиху праву ногу поставити між кистей рук. Ліву ногу залишити позаду, ліве коліно на підлозі. Спину потягнути догори .

Ведмідь прокидається **(комплекс оздоровчого самомасажу для дітей дошкільного віку)**

Методика викладена на прикладі сюжету весняного пробудження ведмежат.

1. **Зима.** *Маленькі ведмежата сплять у барлозі, згорнувшись калачиком, обнявши ноги руками, лобом уткнувшись у коліна. Початкове положення лежачи на боці в згрупованні.*

2. **Прийшла весна.** *Світить яскраве сонце. Сніг тане. У барлозі становиться волого, не затишно. Ведмедики перекочуються з боку на бік, перекочуються на спинці від голови до хвоста і назад.*

(переказати в угрупованні з боку на бік, переказати на спині по 4 рази.)

3. **Треба прокидатися.** *Ведмедики сіли, потерли свої долоньки, почали будити пальчики.*

(*потирання долонь 4-6 разів.*

Почергове розтирання пальців по 4-6 разів, масаж бічних поверхонь пальців , сухе «умивання» рук 1-2 рази, кругове розтирання зап'ясть 2-4 рази.)

4. **Розбудили пальчики, почали приводити в порядок передні лапки.**

(*Погладили шерсть на передніх лапах по тильній поверхні до плеча, Спочатку легко гладимо, не торкаючись до шкіри. У ведмедя шерсть довга, густа. Спочатку розгладжуємо самий верхній шар. Потім глибше- вже трохи торкаємося до шкіри. А тепер щільно притискаємо долоньки до тіла. Постукали слабо стисненим кулачком щоб добре прокинулися лапка.)*

5. Знову потерли долоньки, починаємо будити голову.
(Погладили себе по голові від потилиці до тімені, від вух до тімені, від чола до тімені.

6. Потерли долоньки і подушечками пальців легко погладдили лоб над бровами знизу вгору.

7. Потерли долоньки і погладдили брови від центру в сторони подушечками 1-2 пальців.

8. Пора будити очі.

(Шия у ведмедя не дуже добре рухається, рухати будемо тільки очима. Ведмедик побачив першого метелика, слідкує за ним. Подивились на вдих - вгору, на видих - вниз, на вдих - праворуч, на видих - вліво, на вдих-вліво, на видих - вправо, зробили великі кола очима по годинниковій стрілці, проти годинникової стрілки. Всі рухи повільні, поєднуються з диханням. А тепер швидко-швидко і легко поклінав, уявили, що повіки - це крильця метелика.

Вправи для очей виконуємо з максимальною комфортної амплітудой по 1-2 рази повільні, 4 - 8 разів швидкі.)

9. Ведмедики потерли лапи і вмили мордочку знизу вгору.

10. Починаємо будити вуха.

(Вуха - дуже важливий для ведмедя орган. Ведмедики ретельно будять вуха. Потерли долоні. Великим і вказівним пальцями гладимо, розминаємо завитки вух по 1-2 рази.

Само масаж вух.)

11. Ведмедики славно попрацювали.

(Вони задоволені. Переплели пальчики, притиснули лапки долоньками до грудей - вдих, повернули долоньки назовні, потянули лапки вперед - видих.)

Орієнтовні заняття з психогімнастики

Заняття № 1

1. Вітання

Діти стають у коло. Беруться за руки і передають потиски один одному ("струм"). Усміхаються одне одному. Сідають на стільці у коло.

2. Знайомство

Діти перекидають один одному кульку чи м'ячик і називають своє ім'я. Розповідають про своє ім'я:

- чому його (її) так назвали;
- які є пестливі варіанти імені;
- як називають удома (в класі, у дворі);
- що означає це ім'я;
- чи подобається ім'я.

3. Вправа "Розфарбуй картинку"

Спочатку розглядають картинку всі разом. А потім розмальовують кожен свою і дають імена дітям та кличку кроликові, пишуть їх на зворотньому боці аркуша, підписують своє ім'я та прізвище. (Все це виконують під супровід музики.)

4. Рухлива гра "Слухай оплески"

5. Мета: розвиток активної уваги.

Процедура гри: діти вільно рухаються по колу. Коли ведучий плеск, І, в долоні певну кількість разів, діти приймають відповідну позу (на 10-20 с)

Кількість ударів у долоні	Поза дітей
1	Поза "лелеки" (дитина стоїть на одній нозі, притиснувши другу)
1	Поза "жабки" (присісти, п'яти разом, коліна в сторони, руки підлозі поміж ногами)
1	Діти продовжують рух по колу.

(Гра повторюється кілька разів з новими завданнями. Загальна тривалість гри - 25 хв.)

5. Прощання. Всі діти разом з ведучим беруться за руки. Усміхаються одне одному.

Заняття №2

1. Вітання.

2. Гра "Букви алфавіту"

Варіант А.

Мета: розвиток уваги.

Процедура гри: кожній дитині присвоюється певна буква алфавіту.

Ведучий називає букву. Та дитина, якій присвоєна ця буква, плескає у долоні.

Варіант В.

Мета: розвиток довільної уваги, закріплення навичок читання.

Процедура гри: як і у варіанті А, дітям роздають букви, крім "й", "ь". Йдучий вимовляє слово та пише його на дошці, потім діти друкують .(Діти вишиковуються в тій послідовності, в якій написані букви у слові) слова: дім, тато, ти, мама, цирк тощо.

3. Гра "Уяви звук"

Мета: розвиток творчої уяви, розслаблення.

Процедура гри:

Ведучий: Ви всі знаєте, що корова мукає, собака гавкає, двері грюкають, дзвоник дзвенить, свисток свистить, дитина плаче, грім гримить...

Всі ці звуки ви не раз чули. А от чи можете ви собі уявити незвичайні звуки? Уявіть, і ви почуєте незвичайні звуки або вгадайте свої, нікому поки не відомі...

-Уявіть, що ви можете записати свої улюблені звуки на магнітофон.

- Уявіть, як звучить м'яка, пухнаста хмаринка. Опишіть або намалуйте .

(Пропонуються спеціальні аркуші, діти малюють під музику.)

4. Прощання

Обговорення робіт.

Заняття № 3

1. Вітання.

2. Гра "Повтори за мною"

Мета: розвиток моторно-слухової пам'яті.

Процедура гри:

а) ведучий відстукує певний ритм кінцем олівця по столу. Ритмічна фраза має бути короткою і чіткою. Хтось із дітей (за бажанням) повторює ритм. Якщо правильно, діти піднімають великий палець, якщо ні - опускають великий палець вниз;

б) ведучий або програє на фортепіано, або проспівує музичну фразу чи тьохі пісеньки, діти відтворюють ударами олівця по столу (25 хв).

3. Гра "Художник"

Мета: розвиток спостережливості, пам'яті, комунікативних здібностей.

Процедура гри: з групи дітей вибирається двоє. Решта - "глядачі". Один з обраних - "художник" (за бажанням), другий - "замовляє" йому свій портрет.

"Художник" уважно дивиться на свого "замовника" (1,5-2 хв), потім повертається і з пам'яті описує його зовнішність.

Зауваження до гри:

Якщо "художник" квапиться, дозволяється ставити запитання: "Яке у Миколки волосся?", "Який у нього колір очей?"; "У що вдягнений?" і т. д.

Забороняється висловлювати образливі зауваження на адресу дітей, котрі мають фізичні вади.

Ведучий повинен підкреслювати зовнішні риси дітей: "Пригадай, яка Оля гарна" і т. д.

4. Релаксивне малювання "Уяви звук"

Вихователь: Минулого разу ми уявляли, як звучить хмаринка, а зараї уявіть собі звук... солоного огірочка. Опишіть або намалуйте звук (роздрукувати аркуші).

5. Прощання

Заняття №4

1. Вітання.

2. Гра "Телефон зламався"

Мета: розвиток сприйняття і пам'яті.

Процедура гри: у групі дітей (за їхнім бажанням) вибирається один ведучий. Уся група дітей стає до нього спиною і ніхто не підглядає. Ведучий підходить до когось із дітей і потайки від інших показує якусь позу. (Він її вигадує сам.)

Потім ведучий відвертається і відходить убік. Дитина, що їй показали позу, вибирає іншого учасника і показує йому ту позу, яку сама бачила. Коли всі діти покажуть один одному пози, вони стають обличчям у коло.

Ведучий стає у свою позу, а той, хто був останнім, — у свою. Перша і остання пози порівнюються.

Зауваження до гри:

Пози мають бути різноманітними. Якщо діти соромляться і переживають, що їхні пози різні, необхідно пояснити, що так і має бути, варто розгювісти їм про гру "зіпсований телефон"

3. Гра "Заборонене число"

Мета: розвиток самоконтролю, самодисциплінованості, уваги.

Процедура гри: вибирається певне число, наприклад 4, яке забороняється називати. Діти стають у коло і за годинниковою стрілкою лічать по мерзі: один, два, три ... Коли підходить черга четвертої дитини, вона не вимовляє "чотири", а плескає у долоні. "Забороненими" можуть бути числа: 1, 7, 11, 14, 15, 18, 21, 23 тощо.

4. Релаксивне малювання "Уявіть собі..."

Вихователь: Спробуйте уявити собі власний звук. Опишіть його. Уявляйте і фантазуйте.

5. Прощання

Обговорення заняття, заохочення (призи дітям).

Заняття № 5

1. Вітання

2. Гра "Тінь"

Мета: розвиток спостережливості, пам'яті, внутрішньої свободи.

Процедура гри: звучить легка музика. З групи дітей вибирають двох. Одна дитина - "мандрівник", друга - його "тінь". Решта - "глядачі".

Мандрівник іде через поле, а за ним, на два-три кроки позаду, його тінь", яка намагається скопіювати рухи мандрівника. Бажано стимулювати „мандрівника" на виконання різних рухів: зірвати квітку, присісти, пострибати на одній нозі, зупинитися і подивитися попід руку..

3. Повторення гри "Букви алфавіту" (Заняття 2).

4. Релаксивне малювання "Уявіть собі..."

Вихователь: Всі ви добре знаєте, що трава зелена, небо синє, помідор червоний, корови не бувають фіолетовими, а місяць часто буває сріблясто-білим. Всі ці та багато інших кольорів вам добре відомі.

А ось якого кольору доброта?

Уявіть, і ви побачите незвичайні кольори і фарби, нікому поки ще не відомі.

Уявіть, яких кольорів олівці можуть бути в коробці.

А тепер уявіть, якого кольору сміх? Опишіть або намалюйте колір сміху.

(Роздаються аркуші, звучить музика у запису, діти малюють.)

5. Прощання

Милування роботами.

Психомоторна розминка

Зоопарк на прогулянці

Діти рухаються як ведмежата, як зайчата, лошата, чаплі, жаби, крокодили, лисички. Ведучий спочатку показує ходу кожного звіряти, лише потім називає його.

Хто що любить

Діти приходять у лісове кафе. Страус-офіціант не знає, що люблять діти і не розуміє людської мови. Тому він пропонує все, що у нього є, а діти мімікою показують, що їм подобається, а що вони не їдять.

Орієнтовне меню: цукерки, солоні равлики, горіхи лущені, гусінь, черв'яки смажені, яблука червоні, поганки бліді, сіно сушене, курка печена, жабка в юшці, суніці в цукрі тощо. Ведучий заохочує тих, хто вдало передав задоволення або огиду.

Зайчєня в телевізорі

Втікаючи від Вовка, забігло Зайчєня в телеательє. Там працювало багато телевізорів, а деякі стояли ще без екранів. Залізло Зайчєня в порожній корпус і почало повторювати все те, що робив Засць на екрані справжніх телевізорів.

Ведучий зображує здивування, радість, гнів, страх, співає, жестикулює, а всі діти намагаються якнайточніше копіювати його дії.

Глуха бабуся

Глуха бабуся запитує про щось дітей. Наприклад: "Хто з вас любить, цукерки?" та ін.

Відповідати їй можна лише жестами, оскільки вона нічого не чує.

Здоровим будь !

Ведучий читає вірші Г. Бойка, а діти імітують дії, про які йдеться.



*Глянь, без мила і водиці
Умиваються дві киці.
Язичком вмиваються,
Лапками втираються.
Я до крана сам дістану,
Умиваюсь біля крану.
Милю милом щоки, шию
І водою добре мию.*

*Носить півник-співунець
На головці гребінець.
Гребінцем тим, знає кожний,
Причесатися не можна.
А у мене, а у мене
Є гребіночка зелена.
Я нікого не прошу –
Сам головку причешу.*



(Ведучий відзначає найвиразніші рухи, заохочує дітей до імітації інших дій, ставить запитання: "А як ти витираєшся? Надягаєш шапочку? їси? Чистиш зуби?")



Фотографія

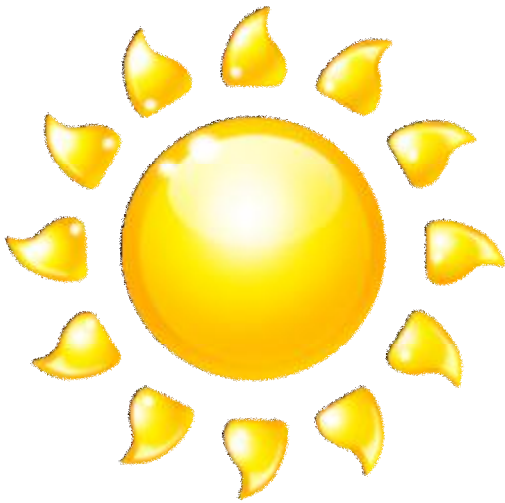
Ведучий приймає якусь нерухому позу і говорить: "Увага! Знімаємо!" Діти швидко повертаються і намагаються відтворити позу, що побачили. Тоді ведучий дякує фотографам і каже, чиї "фотографії" найвдаліші.



Слухаємо себе

Ведучий звертається до дітей: "Давайте сядемо зручніше, розслабимося, заплющимо очі. Послухаємо, що відбувається навколо і всередині нас. Уважно прислухайтесь до своїх відчуттів... Що ви зараз відчуваєте, що хочете? Що ви почули?"

Ігри – медитації



Я- сонце

Вихователь: Я — маленьке сонце, Я прокидаюся, вмиваюся, розчісую свої промінчики і піднімаюся над обрієм. Я - велика куля. В мені багато тепла і світла. Я - велике сонце. Я дарую своє тепло всій землі: лісам, річкам, лукам. Я видихаю тепло. Я перетворююся на маленький сонячний промінчик.

Я лечу над землею і освітлюю зелене листя, квітку, купаюся у блакитних морських хвилях, стрибаю по вікнах будинків.



Я – хмарка

Вихователь: Я - хмарка. Велика, пухнаста, легка. Мені приємно бути хмаркою. Мені вільно плисти у синьому небі. Мої руки легкі, вони допомагають мені летіти.

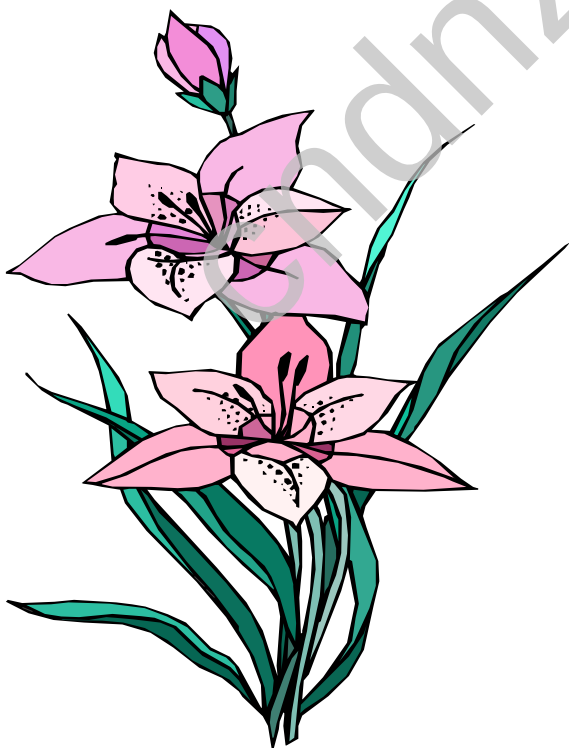
Я підводжу вгору очі, вдихаю всім тілом свіже повітря, наповнююся вологою.

Я можу щедро напоїти землю дощем. Я видихаю і потоком дрібних крапельок лечу на землю.



Я - дощ

Вихователь: Я - дощ. З великої хмари лечу на землю. Я - маленька прозора крапелька. Я пронизую повітря, я кричу землі: "Вітаю тебе!" Я падаю на гарну червону квітку, відчуваю всім тілом її ніжні пелюстки. Я збігаю по стебельцю вниз і просочуюся в теплу землю.



Я - квітка

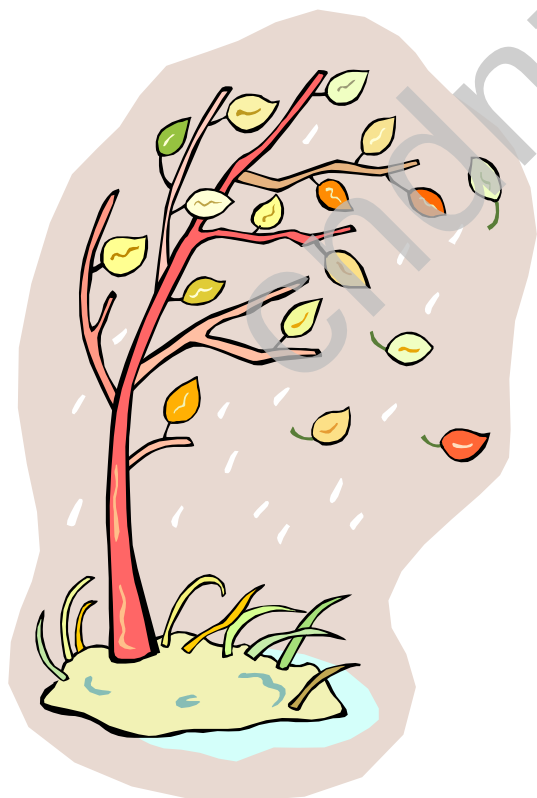
Вихователь: Я - квітка. Я дуже маленька. Я вільно расту. Я вранці прокидаюся після чудового сну, розкриваю свої пелюстки, повертаюся до сонечка, вмиваюся росою. Мої пелюстки бавляться з вітерцем. Довколі мене разносяться чудові пахощі.



Я - дерево

Вихователь: Я - дерево. Я расту у весняному лісі. Мої ноги - то корі ння в прохолодній пухкій землі. Моє тіло - міцний стовбур, мої руки - тонкі гілочки. Вони піднімаються до неба, відчують сонячне тепло, вбирають його, воно розливається по всьому тілу. Я-дерево. Я бавлюся з вітром, який гойдає мої тоненькі

гілочки. Я вмиваюся краплинами дощу і радію його прохолоді.



Я - вітер

Вихователь: Я - вітер. Я легкий, ніжний, приємний. Я ніжно торкаюся пелюсток квітів, я ховуюсь у гілках дерев і бавлюся їхніми листочками. Я вдихаю свіже повітря лісів і ланів, я стаю сильнішим... Мої крила великі й невагомі.

Я лечу над морем, я здіймаю хвилі. Я піднімаюся високо в гори і співаю "Я - вітер! Я - найпрудкіший! Я - найдужчий!"



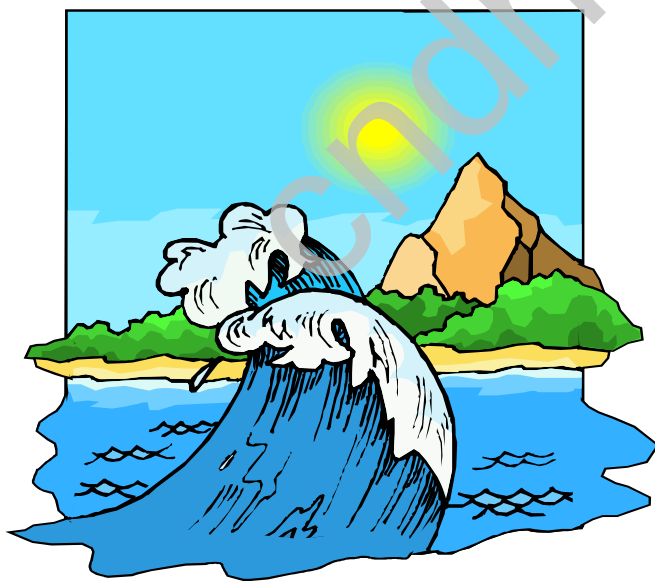
Я - листочок

Вихователь: Я - маленький листочок, позолочений осню. Мене весело гойдає вітерець і немов кличе за собою. І ось я відриваюся від гілочки злітаю... Як весело кружляти над землею! А коли я втомлюся - спускаюся на неї відпочити.



Холодно-спекотно

Вихователь: Подих північного вітру приніс до нашої кімнати прохолоду. Холодно. Та ось у віконце зазирнуло сонечко, і знову стало тепло, *аж* спекотно. Знову дмхнув північний вітерець... (Повторити гру 3-4 рази.)



На березі моря

Вихователь: Маленькі хвилячки набігають на берег і знову відкочуються назад. Приємно бавитися водичкою - вбігти у неї по кісточки, здійснити бризки, знову вибігти на теплі від сонечка камінчики і побавитися з ними. Хотите купатися? Похлюпаймося трішки на міліні, щоб відчути, як приємно огортає тіло

прохолодна вода. Трішки змерзли? Нумо знову на пекуче сонечко!

Література

1. Байер О.М., Крутий К.Л. Використання казкотерапії в поєднанні з фітбол-гімнастикою як здоров'язбережувальна технологія (на матеріалі роботи експериментальних майданчиків) // Дошкільна освіта: Науково-практичний журнал. -Запоріжжя: ТОВ "ЛІПС" ЛТД. -2008. -№1.-С. 54-64.
2. Денисенко Н. Оздоровчі технології в освітньому процесі // Дошкільне виховання. — 2004. — №12. - С. 4-6.
3. Денисенко Н. Освітній процес має бути здоров'язбережувальним // Дошкільне виховання. — 2007. — №7.-С. 8-Ю.
4. Ігнат'єва Л.П. Музикотерапія в дитячому садку // Дошкільна освіта: Науково-практичний журнал. -Запоріжжя, ТОВ "ЛІПС" ЛТД, 2008. - №4. - С. 14-18.
5. Єфименко М.М. Колір у фізичному вихованні // Дошкільне виховання. - 1998. -№ 11-12.-С. 18-19.
6. Ефименко Н. Горизонтальний пластический балет: новая система физического воспитания, оздоровления й творческого самовыражения детей й взрослых. -Таганрог: / Познание /, 2001. - 176с.
7. Кабачек О.Л. Сказка в век комп'ютера. - М: Издательство "Либерия", 2001. - 208с.
8. Мамулов С. Лекарство, которое слушают // Здоровье. - 1991. - №12. - С. 6-7
9. Мануйлова В.А. Альтернативнее технологи физкультурной й оздоровительной работы в современных условиях дошкольного учреждения. - Барнаул, БГПУ. - 2008. - 108с.
10. Психолого-педагогическое сопровождение гиперактивных дошкольников: учеб.-метод. пособие / под ред. О.В. Токарь, Т.Т. Зимаревой, Н.Е. Липай. - М.: Флинта: МПСИ, 2009. - 152с.
11. Современные технологии сохранения й укрепления здоровья детей. Учебное пособие / под. общей ред. Н.В.Сократова. - М.: ТЦ Сфера, 2005. - 224с.
- 12.Науково – методичний журнал «Початкова школа» №11 2006р. ст.. 1 -4.
«Формування культури здоров'я молодших школярів шляхом впровадження здоров'язберігаючих освітніх технологій.» Л. Загрієчук вчителька приватної школи «Перша ластівка» М. Івано – Франківськ