



Министерство социальной политики Нижегородской области  
Государственное казенное учреждение  
«Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Вера»  
Московского района г. Нижнего Новгорода»

# *Альбом*

## *эффективных*

### *педагогических технологий*

*(из опыта работы учреждений социального обслуживания семьи и детей  
Нижегородской области, участников областного конкурса эффективных  
технологий, направленных на формирование ЗОЖ)*

*Составители: Л.Н.Ефанова-зав.организационно-методически  
отделением, Н.А.Пентко – методист*

*г. Нижний Новгород*

*2020 год*

## Содержание

### Раздел 1. Занятия для несовершеннолетних

**1. Занятие – игра «В объятиях табачного дыма»**

*ГБУ «Центр социальной помощи семье и детям города Арзамаса»,*

*Елохина Елена Владимировна-Социальный педагог*

*Отделения дневного пребывания несовершеннолетних*

**2. Социально - реабилитационное занятие «Путешествие по городу Здоровье»**

*ГБУ «ЦСПСД Большемурашкинского района»,*

*Шестова Татьяна Вячеславовна - воспитатель*

**3. Занятие «В поисках клада- здоровья»**

*ГБУ «Центр социальной помощи семье и детям Бутурлинского района»*

*Калигина Анна Валерьевна, Социальный педагог*

**4. Занятие «Степень риска»**

*ГБУ НО «ЦСПСД Володарского района», Чистякова Вера Алексеевна- Заведующая*

*отделением дневного пребывания несовершеннолетних*

**5. Занятие «Гигиена полости рта»**

*ГБУ «Областной санаторно-реабилитационный центр для несовершеннолетних*

*«Золотой колос» (Арзамасский район)» Казарина Светлана Николаевна, воспитатель*

**6. Занятие «Полезные и вредные привычки»**

*ГКУ «ЦСПСД г. Сарова», Агапова Надежда Владимировна, воспитатель*

**7. Занятие «Мир лекарств»**

*ГКУ «ОСПДП «Алый парус» Кстовского района» Гусева Татьяна Анатольевна,*

*воспитатель*

**8.**

### Раздел2. Мероприятия для несовершеннолетних

**1. Игра-путешествие «О самом важном и главном!»**

*ГБУ«Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными*

*возможностями Городецкого района»,*

*Молева Ирина Андреевна, методист*

**2. Спортивно-игровое мероприятие «Секреты Зожика»**

*ГКУ «СПДП Уренского района» ,Смирнова Г.Н., Крюкова Г.В., воспитатели*

**3. Дидактическая игра «Турнир здоровья»**

*ГКУ СРЦН «Вера» Московского района г. Н.Новгорода, Мамедова Светлана Юрьевна,*

*педагог-психолог*

**4. Спортивные соревнования «Будь здоровым, сильным, смелым!»**

*ГБУ «ЦСПСД города Сарова», Захарченко Ольга Анатольевна, воспитатель*

**5. Сценарий мероприятия «Здоровым быть здорово!»**

*ГКУ «ЦСПСД г. Сарова», Агапова Надежда Владимировна, воспитатель*

**6. Игровая программа «Зимние забавы»**

*ГКУ «ЦСПСД г. Сарова», Агапова Надежда Владимировна, воспитатель*

**7. «Праздник Спорта»**

*ГКУ «ЦСПСД г. Сарова», Агапова Надежда Владимировна, воспитатель*

### **Раздел 3. Методические разработки в помощь специалистам, организующим работу по формированию ЗОЖ.**

#### **1. Валеологический аспект на занятиях продуктивной деятельностью с детьми дошкольного возраста, имеющими особые потребности**

*ГБУ «РЦДПОВ г. Арзамаса», Борискова Ирина Игоревна, воспитатель*

#### **2. Мастер-класс для педагогов «Кинезиология на все случаи жизни»**

*Государственное казенное учреждение «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних города Выкса» Борщ Наталья Владимировна, воспитатель*

#### **3. Проект: «Ступени ведущие вниз»**

*Государственное казенное учреждение «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних города Дзержинска», Егорова Лариса Владимировна, воспитатель*

#### **4. Социально-реабилитационная программа по формированию навыков ЗОЖ**

##### **«Наше здоровье – в наших руках»**

*ГБУ «Областной санаторно-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Золотой колос» Арзамасский район)», Полосина Евгения Игоревна, воспитатель*

#### **5. Методическая разработка конспекта занятия для детей школьного возраста**

*«Здоровье- моё богатство» ГКУ «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних Лысковского района», Будина Мария Анатольевна, воспитатель*

#### **6. Методическая разработка «Организация здоровьесберегающей среды в социально-реабилитационном центре»**

*ГКУ СРЦН Лысковского района, Рожик Ирина Вениаминовна, воспитатель*

**7. Буклет «Здоровые дети в здоровой семье», ГБУ ЦСПСД г. Сарова, Василенко Ольга Габдуллоевна. Воспитатель**

**8. Буклет «Быть здоровым – это здорово!», ГБУ ЦСПСД г. Сарова, Егорушкина Ольга Михайловна, социальный педагог**

**9. Буклет «Береги здоровье смолоду» ГБУ ЦСПСД г. Сарова, воспитатель стационарного отделения Захарченко Ольга Анатольевна**

**10. Консультация для родителей «Как сохранить здоровье ребенка в современном мире» ГБУ ЦСПСД г. Сарова, воспитатель стационарного отделения Захарченко Ольга Анатольевна**

#### **17. Памятка для родителей «Как бороться с вредными привычками у детей»**

*ГКУ «ЦСПСД г. Сарова», Агапова Надежда Владимировна, воспитатель*

#### **18. Памятка для родителей «Формирование здорового образа жизни у детей»**

*ГКУ «ЦСПСД г. Сарова», Агапова Надежда Владимировна, воспитатель*

#### **19. Буклет «Учись говорить «НЕТ!»**

*ГКУ «ЦСПСД г. Сарова», Агапова Надежда Владимировна, воспитатель*

#### **20. Методическая разработка «Занятия в сенсорной комнате как новые возможности по здоровьесбережению детей»**

*ГКУ СРЦН «Вера» Московского района города Нижнего Новгорода, Ефанова Людмила Николаевна, педагог-психолог*

# Раздел 1. Занятия для несовершеннолетних

## Занятие – игра «В объятиях табачного дыма»

*ГБУ «Центр социальной помощи семье и детям города Арзамаса»,  
Елохина Елена Владимировна - Социальный педагог  
Отделения дневного пребывания несовершеннолетних*

**Цель:** пропагандировать здоровый образ жизни.

### **Задачи:**

1. Способствовать формированию знаний о вреде курения.
2. Воспитывать ответственность за свое здоровье и отрицательное отношение к курению.
3. Формировать осознанное отношение к последствиям вредных привычек

### **1. Эмоционально- психологический настрой**

- С каким настроением вы пришли сегодня на занятие? (дети поднимают смайлики)  
Надеюсь, что после занятия ваше настроение улучшится.

### **2. Ход занятия**

Все полезные и вредные привычки человек «выращивает» в себе сам. Только полезные привычки требуют особого ухода – дело это нелегкое, изо дня в день нужно трудиться, чтобы получить результат, а вредные привычки очень легко пускают корни, как сорная трава.

*(Чтение и обсуждение отрывка из сказки Антуана де Сент Экзюпери «Маленький принц»):* «Есть такое твердое правило, – сказал мне Маленький принц. – Встал поутру. Умылся, привел себя в порядок – и сразу же приведи в порядок свою планету. Непременно надо каждый день выпалывать баобабы, как только их уже можно отличить от розовых кустов: молодые ростки у них почти одинаковые. Это очень скучная работа, но совсем не трудная».<sup>1</sup>

– Какую замечательную привычку Маленький принц вырастил в себе?

- Можно ли баобабы сравнить с вредными привычками, которые человек побеждает в себе?

Ведущий: Среди наиболее опасных привычек человека следует назвать алкоголь, курение, наркоманию. Даже один раз попробовав что-то из этого, человек может попасть в зависимость, которая обернется для него большой бедой. Ученые подсчитали, что здоровье человека на 60% зависит от его поведения, на 20% – от здоровья родителей (т.е. наследственности) и еще на 20% – от условий, в которых живет человек.

Самой распространенной вредной привычкой сегодня является табакокурение.<sup>2</sup>

Владимир Иванович Даль, русский лексикограф, пишет: «Табак – растение никотина табакум, поганое, блудное, антихристово, сатанинское зелье». История приобщения европейцев к курению началась в Америке в 15 веке. В Россию табак завезен английскими купцами в 1585 году через Архангельск. Царь Михаил Федорович вел жестокую борьбу с курильщиками: уличая 1 раз в курении – 60 ударов палок по стопам; 2 раза – резали носы, уши, ссылали в дальние города. А вот Петр 1 стал внедрять табакокурение: по его

---

<sup>1</sup> Антуан де Сент – Экзюпери Маленький принц, «Махаон», 2005.

1. <sup>2</sup> Свободные источники Internet.

мнению, это способствовало принципам западной цивилизации. Считалось даже, что табак целебен, его дым отпугивает болезни, злых духов. Табак считали стимулирующим и успокаивающим средством. Табачные листья использовались как лечебное вещество.

**Педагог:** Для начала нашей игры, вам нужно разделиться на 2 команды.

### **1 конкурс «Ассоциации».**

Игрокам нужно назвать как можно больше ассоциаций к слову «курильщик». Побеждает та команда, которая назвала больше всего слов – ассоциаций (*время выполнения 3 минуты*).

Количество баллов соответствует количеству написанных слов.

### **2 конкурс «Загадки – перевертыши».**

Командам нужно разгадать небольшие загадки – перевертыши, из которых будет видно, чем опасны сигареты. (*Время выполнения 4 минуты*)

Побеждает та команда, которая разгадает больше слов.

ДЫОКША (одышка)

ЯАРННЯ МРЕСТЬ (ранняя смерть)

АКР ГЕЛИКХ (рак легких)

ЫМРОЦНИ (морщины)

АКШЛЕЬ (кашель)

НЕБОЛИЗ АСДЦЕР (болезни сердца)

ВАИЛДНСТИОНЬ (инвалидность)

### **3 конкурс «Сложи поговорку»**

Каждой команде раздается набор карточек со слогами, из которых нужно составить поговорку. (*время выполнения 4 минуты*).

Максимальное количество баллов – 5.

### **4 конкурс «Викторина»**

1. Когда отмечается всемирный день без табака?
    - 31 марта
    - 31 мая
    - 31 августа
  2. Согласно закону в России запрещена розничная торговля табачных изделий лицам, не достигшим .....
  - 16л.
  - 18л.
  - 21г.
3. В каком году в нашей стране принят Госдумой Федеральный закон «Об ограничении курения табака»?
    - В 2001г.

- В 2003г.
  - В 2005г.
4. Немецкий поэт И.В. Гёте сказал: «Картофель стал для человека благословением, а табак - карой». Кто же открыл для европейцев картофель и табак?
- Дж. Кук
  - Х. Колумб
  - Н. Миклухо-Маклай
5. Какое наказание для курильщиков существовало в России при царе Михаиле Романове?
- Сажали на кол
  - Отрезали нос и уши
  - Отрезали губы и нос
6. Отпугивает злых духов, успокаивает, лечит зубы, головную боль, кожные заболевания – чему приписывали все эти свойства?
- Заклинаниям и колдунам
  - Табаку
  - Лекарствам

Максимальное количество баллов – 5.

#### **5 конкурс «Расшифруй слово НИКОТИН»**

Нужно выразить все отрицательные воздействия никотина, а также следствия, приводящие к заболеваниям и отрицательным и негативным явлениям (*время выполнения задания 3 минуты*)

**Н** – ненависть, недоумок

**И** – инсульт, инфаркт, исход

**К** – кража, карантин, кашель, кранты

**О** – одышка, отравление, ожог, опий

**Т** – тупица, табак

**И** – истерия, истощение, инвалидность

**Н** – негативизм

Максимальное количество баллов – 5.

Подведение итогов игры.

#### **4. Психологическая игра «Пирамида».**

Я выберу одного из вас. Он выйдет на середину и пригласит к себе двух других. Те двое выберут каждый себе еще по двое игроков и т. д. Таким образом, каждый приглашенный должен пригласить к себе еще по два человека. Игра заканчивается, когда не остается никого, кто еще сидит на своем месте. Ребята выстраиваются в «пираму»». Посмотрите,

как мало времени вам потребовалось, чтобы поднять всех присутствующих со своих мест. Вот с такой же скоростью, словно эпидемия, распространяются среди молодежи вредные привычки. Хотя бы кто-нибудь из Вас задумался, зачем Вас поднимают с места, хоть кто-нибудь пытался отказаться? Каждый человек знает, какое страшное горе приносят вредные привычки. Но почему же зависимых людей становится все больше и больше? (*Высказывания ребят*)

### **Заключение.**

Скороговорка: «Цапля чахла, цапля сохла, цапля сдохла».

Жила цапля на болоте.  
Выходила на охоту:  
Свежей травки пощипать  
Да лягушек погонять.

И могла стоять носатая  
Целый день в воде, как статуя.  
Скучно цапле стало жить,  
Цапля начала курить ...

Выйдет цапля на болото –  
Ну какая тут охота?!  
Стал у цапли бледный вид,  
И пропал вдруг аппетит!

Так курила цапля лето,  
Хоть и знала:  
Вредно это!

Стало вскоре цапле плохо:  
Цапля чахла, цапля сохла.  
К осени бедняга сдохла...  
А могла бы долго жить!  
И зачем было курить?

<sup>3</sup>Ребята, не уподобляйтесь этой цапле. Занимайтесь спортом, ведите здоровый образ жизни и вы будете жить долго

---

1. <sup>3</sup> Куликовская Т.А. Логопедические скороговорки и считалки. М., «Гном и Д», 200

## Социально - реабилитационное занятие

### «Путешествие по городу Здоровье»

ГБУ «ЦСПСД Большемурашкинского района»,  
Шестова Татьяна Вячеславовна - воспитатель

**Цель:** Формирование у воспитанников и готовность вести здоровый образ жизни.

**Задачи:**

Воспитывать бережное отношение к своему здоровью, прививать навыки здорового образа жизни.

Развивать логическое мышление, память, познавательный интерес, расширять кругозор воспитанников.

**Оборудование:** карточки, плакат – карта, таблички,

**Предварительная работа:** подготовка музыкального сопровождения, табличек и карточек для игр.

### Ход занятия.

#### I. Организационный момент.

**Воспитатель:** Здравствуйте, ребята!

**Дети:** Здравствуйте!

**Воспитатель:** Слово «здравствуйте» является волшебным! Как вы думаете, почему?

**Ответы детей:** Слово «здравствуйте» - это пожелание другому человеку здоровья

**Воспитатель:** Слово «здравствуйте» - это пожелание другому человеку здоровья и долгих лет жизни. Есть различные формы приветствия. Назовите, какие еще формы приветствия вы знаете?

**Ответы детей:** Доброе утро, добрый день, добрый вечер.

**Воспитатель:** Правильно, ребята. Люди, встречаясь, здороваются и желают друг другу при встрече добра и здоровья. Ребята, а что такое здоровье?

**Ответы детей:** Здоровье – это хорошее самочувствие, хорошее настроение

**Воспитатель:** Молодцы, правильно! Здоровье – это хорошее физическое состояние, хорошее самочувствие, хорошее настроение. Сегодня на занятии мы поговорим о том, как сохранить свое здоровье на долгие годы, как защитить себя от болезней, и куда пойти лечиться, если вы все-таки заболели.

#### II. Путешествие по городу Здоровья.

##### *Создание игровой ситуации «путешествие».*

- Давайте представим, что мы сами туристы и отправляемся в увлекательное путешествие в город «Здоровья», вы узнаете много нового и интересного. В этом городе есть свои правила, которые надо знать. Если вы выучите все эти правила и будете их применять, то станете полноправными гражданами город «Здоровья».

**Воспитатель:** Ребята, вы согласны совершить путешествие в город «Здоровья»?

*На доске плакат с изображением домиков. (Режим дня, личная гигиена, правильное питание, спортивная, скорая помощь.)*

**Ответы детей:** Да!

**Воспитатель:** Тогда мы прямо сейчас отправляемся.

*Звучит музыка. Дети встают и на месте шагают.*

Первый дом называется «Режим дня».

- Давай те ребята постучимся и узнаем, кто там живёт.

---



*Дети тихонько стучат кулаком об парту. Вывешивается рисунок с изображением Доктора Пилюлькина.*



**Воспитатель:** Мы хотели бы узнать о том, как быть здоровым долгие годы, познакомиться с вашими правилами в сохранении здоровья. Доктор Пилюлькин говорит, что сохранить свое здоровье помогает режим дня.

- Ребята, а что такое режим дня?

**Ответы детей:** Режим дня - это распорядок дня.

**Воспитатель:** Режим дня - это распорядок дел, действия, которые вы совершаете в течение дня. Правильно составленный режим дня помогает поддерживать здоровье человека.

**Воспитатель:** Ребята поднимите руки, кто из вас соблюдает режим дня?

Сейчас мы проверим. С Доктором Пилюлькиным живёт Незнайка который не соблюдает режим дня и не знает, как его составить. Вы сможете помочь Незнайке?

*Вывешивается рисунок с изображением Незнайки.*



**Ответы детей:** Да.

**Воспитатель:** Давайте поиграем. Игра называется «Мой режим дня».

**Дидактическая игра «Мой режим дня»**

*Учащимся предложены картинки. Необходимо составить по картинкам схему «Мой режим дня». Отметить правильный режим дня и где были допущены ошибки.*

*Дети играют.*



**Воспитатель:** Молодцы, ребята. Вы справились с этим заданием. Посмотрите на этот плакат (вывешивается плакат «Режим дня»). Я советую вам придерживаться такого распорядка (режима)

### Режим дня

7ч.-8ч.	Подъем, зарядка, утренний туалет, завтрак;
8ч.-13ч.	Занятия в школе;
13ч.-14ч.	Возвращение домой, обед;
14ч.-16ч.	Отдых; прогулка; магазин;
16ч.-18ч.	Приготовление уроков;
18ч.-19ч.	Отдых; ужин; помощь по дому;
19ч.-20ч.45мин.	Чтение; игры дома;
20ч.45мин.-21час.	Подготовка ко сну.

**Воспитатель:** Тот режим дня, который мы прочитали на плакате примерный. Он может немного меняться. Например, вы можете прийти из школы не в 13, а в 12 часов, лечь спать не в 21, а в 22 часа, если к вам в дом пришли гости. Самое главное, чтобы в сутки вы спали не менее 8—9 часов, кушали примерно в одно и то же время 4—5 раз в день, но никак не реже трех раз. Проводили на свежем воздухе не меньше двух часов в день, чередовали учебу или работы с отдыхом, побольше двигались.

**Воспитатель:** Говори спасибо, идём дальше.  
*Звучит музыка. Дети встают и на месте шагают.*  
 Следующий дом называется «Личная гигиена».  
 - Давай те ребята поступимся и узнаем, кто там живёт.

*Дети тихонько стучат кулаком об парту. Вывешивается рисунок с изображением Доктора Чистюлькина.*



**Воспитатель:** Доктор Чистюлькин следит за тем, чтобы жители города соблюдали правила личной гигиены, за тем, чтобы каждый гражданин города мыл руки перед едой, правильно ухаживал за зубами, не реже одного раза в неделю мылся горячей водой, ухаживал за ногтями и волосами, содержал в чистоте одежду и обувь, помещение, в котором живут. И спрашивает вас.

- Дети, что обозначают эти слова — «личная гигиена»?

**Ответы детей:** Личная — то есть каждый человек выполняет эти правила. Гигиена — это те действия, выполняя которые, жители города поддерживают свое тело и жилище в чистоте, и не болеют

**Воспитатель:** Но вот незадача. В доме живет очень непонятный щенок. (вывешивает на доске рисунок с изображением щенка.) Он не хочет соблюдать правила личной гигиены, постоянно путает предметы — какими он должен пользоваться сам, а какими мы можем пользоваться вместе. Помогите ребята, объяснить это щенку.



Я предлагаю поиграть в игру, которая называется «Правила личной гигиены».

## ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



Запомнить нужно навсегда:  
залог здоровья – чистота!

### **Игра «Правила личной гигиены»**

*Если я называю предмет личной гигиены, вы хлопаете в ладоши, а если эти предметы может пользоваться вся семья, вы потихоньку топаете ногами.*

*Мыло, полотенце, зубная паста, шампунь, расчёска, мочалка, детский крем, носовой платок, зубная щётка.*

**Воспитатель:** Молодцы, ребята, отлично справились с заданием.

Доктор Чистюлькин благодарит ребят за выполненное задание и просит закончить правила личной гигиены.

- Чистить зубы надо два раза в день: ... (утром и вечером)
- Перед едой нужно обязательно ... (мыть руки)
- Во время еды нельзя ... (разговаривать с набитым ртом)
- Никогда не ешь немытые ... (овощи и фрукты)

**Воспитатель:** Говори спасибо, идём дальше.

*Звучит музыка. Дети встают и на месте шагают.*

Следующий дом называется «Спортивная».

- Давай те ребята постучимся и узнаем, кто там живёт.

*Дети тихонько стучат кулаком об парту. Вывешивается рисунок с изображением*



*Весёлый физкультурник.*

Зайдём, чтобы узнать еще один секрет сохранения здоровья.

**Воспитатель:** Весёлый физкультурник вам расскажет, как сберечь здоровье.

Думаете, почему его прозвали Физкультурником?

Он очень любит физкультуру. Ведь еще один наш помощник в сохранении здоровья — это.... Ребята как вы думаете?

**Ответы детей:** Движение.

**Воспитатель:** Нужно чтобы вы каждый день выполняли зарядку, больше ходили пешком, играли в подвижные игры, не пропускали без причины уроки физкультуры. Все эти занятия укрепляют здоровье человека, делают его ловким, сильным, быстрым, выносливым.

**Воспитатель:** А у физкультурника для нас есть интересная игра, которая называется «Посмотри и повтори».

***Подвижная игра «Посмотри и повтори»***

*Учащиеся под музыку повторяют движения, которые им показывает воспитатель.*

*Дети играют.*

**Воспитатель:** Молодцы, ребята. Вы справились с этим заданием.

**Воспитатель:** Говори спасибо, идём дальше.

***Звучит музыка. Дети встают и на месте шагают.***

Следующий дом «Здоровое питание».

- Давай те ребята постучимся и узнаем, кто там живёт.

*Дети тихонько стучат кулаком об парту. Вывешивается рисунок с изображением*



*Весёлый повар.*

**Воспитатель:** Ребята, как вы думаете, почему он такой здоровый и веселый?

**Ответы детей:** Повар правильно питается;

**Воспитатель:** - Что значит «правильное питание»?

Правильное питание — это разнообразное питание. Для жизни человеку необходимы питательные вещества, которые находятся в разных продуктах питания. Есть лучше всего в одно и то же время.

- Сколько раз в день желательно есть?

**Ответы детей:** Желательно 4—5 раз в день, но никак не меньше трех раз.

Если есть возможность, старайтесь больше употреблять овощей и фруктов, пейте молоко и кефир, ешьте творог, поменьше употребляйте сладкого, жирного и солёного. И будете здоровы!

**Воспитатель:** Ребята, для чего человек ест пищу?



**Дети:** Человек ест пищу, чтобы ходить, бегать, смеяться, работать, учиться, то есть, жить и расти.

**Воспитатель:** Именно с пищей в организм человека попадают все необходимые для жизни элементы и питательные вещества. Чтобы вырасти здоровым, нужно соблюдать режим питания.

**Воспитатель:** Вы должны помнить, что взрослые заботятся о детях, готовят для них вкусную, здоровую пищу, вкладывают в нее свою энергию и желание, чтобы каждый ребенок вырос здоровым и крепким. Вы должны уважать труд взрослых и не оставлять пищу на тарелках.

Но есть и вредные продукты, которые наносят нашему организму вред. Давайте узнаем, какие продукты полезны, а какие не нужно употреблять в пищу?

**Дидактическая игра «Собери корзинку».**

Каждой команде дается задание (первая команда должна собрать полезные, вторая - собирает вредные для здоровья продукты).

Дети играют.

<i>Полезные продукты</i>	<i>Неполезные продукты</i>
Рыба	Пепси
Кефир	Фанта
Геркулес	Чипсы
Подсолнечное масло	Жирное мясо
Морковь	Торты
Капуста	Сникерс
Яблоки	Сало
Груши	Конфеты

**Воспитатель:** Молодцы! А сейчас я хочу проверить, как ребята знают правила здорового питания. Игра называется «Закончи предложение»

**Дидактическая игра «Закончи предложение»**

Воспитатель говорит незаконченное предложение о правилах здорового питания, а дети должны закончить предложение.

1. Пища должна быть разнообразной, ее нужно принимать в одно и то же \_\_\_\_\_ (время)
2. Перед едой тщательно мойте \_\_\_\_\_. (руки)
3. Ешь медленно, тщательно пережевывая \_\_\_\_\_. (пищу)

4. Жуй пищу с закрытым \_\_\_\_\_ . (ртом)  
5. Ешь больше овощей и \_\_\_\_\_ (фруктов), они полны \_\_\_\_\_ (витаминов).

### Советы весёлого повара

1. *Воздерживайтесь от жирной пищи*
2. *Остерегайтесь очень острого и солёного*
3. *Сладостей тысячи, а здоровье одно*
4. *Овощи и фрукты – полезные продукты.*

**Воспитатель:** Говори спасибо, идём дальше.

*Звучит музыка. Дети встают и на месте шагают.*

Следующий дом «Скорая помощь».

- Давай те ребята постучимся и узнаем, кто там живёт.

*Дети тихонько стучат кулаком об парту. Вывешивается рисунок с изображением*



*Доктор Айболит.*

**Воспитатель:** Доктор Айболит следит за тем, чтобы жители города не болели.

Добрый доктор Айболит  
Он под деревом сидит  
Приходи к нему лечится....

**Воспитатель:** Скажите, а какая температура тела человека считается нормальной?

**Ответы детей:** 36,6 градусов

**Воспитатель:** Нормальная температура тела человека - не выше 37 градусов. Более высокая температура - уже сигнал о возможной болезни. Поэтому не надо спешить сбить температуру лекарствами. Лучше всего это сделает врач, он же и назначает подходящее лечение.

Кто же нас лечит? Какой врач?

**Вопрос-ответ:**

- кто лечит зубы? (стоматолог)
- кто лечит заболевания кожи? (дерматолог)
- кто делает операции? (хирург)
- кто проверяет зрение и назначает носить очки? (окулист)
- кто лечит ухо, горло, нос? (отоларинголог)
- какой врач стучит по коленке и назначает пить валериану? (невропатолог)
- какой врач слушает сердце, измеряет давление? (терапевт)
- как называется детский врач? (педиатр)

**Как вести себя во время болезни?**



**Ответы детей:** Соблюдать постельный режим, сообщить взрослому о том, что болит.

**Воспитатель:** Если у вас появились признаки болезни: болит голова, горло или ухо, чувствуете озноб или жар, вдруг испортилось настроение, пропал аппетит, не хочется ни гулять, ни играть — то, скорее всего, вы заболели.

А что делать, если никого нет дома?

**Ответы детей:** Позвать на помощь старших: позвонить кому-нибудь из взрослых. Измерить температуру, при высокой температуре вызвать врача.

**Воспитатель:** Ребята вы знаете номер телефона скорой помощи?

**Ответы детей:** номер телефона скорой помощи 03

**Воспитатель:** Лекарства - наши спасители и помощники в болезнях. Но, обращаться с ними надо осторожно. И без взрослых их нельзя трогать, вы можете даже отравиться.

**Воспитатель:** Ребята, а вы знаете, как оказать первую медицинскую помощь при порезах, ушибах.

**Ответы детей:** Нужно с начала промыть рану перекисью водорода и перевязать рану или наклеить пластырь.

**Воспитатель:** поиграем в игру « Окажи первую медицинскую помощь».

**Дидактическая игра « Окажи первую медицинскую помощь».**

*Для игры приглашаются по два человека от команды. Им даёт воспитатель бинт, их задача перевязать первой команде – руку, второй команде - ногу.*

**Воспитатель:** Молодцы! Доктор Айболит хочет зачитать «УСТАВ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА» – который выполняют граждане города, но его нужно дополнять. Помогите ему.

**Устав здорового человека!**

1. Соблюдай ..... режим дня.
2. Мой..... руки с мылом.
3. Делай .....ежедневно зарядку.
4. Веди.....активный образ жизни.
5. Закаляй.....свой организм.
6. Чисти.....зубы два раза в день.
7. Содержи .....в чистоте своё тело
8. Ешь .....разнообразную пищу.
9. Береги и укрепляй ..... своё здоровье.
10. Занимайся ..... спортом.

Если будешь ты здоров, до 100 лет ты проживешь!

### **III. Итог занятия. Рефлексия.**

**Воспитатель:** Вот и подошло к концу наше путешествие по городу Здоровья.

Я надеюсь, что вы, ребята, всегда будете вести здоровой образ жизни. Помните, что ваше здоровье – в ваших руках!

- Назовите помощников в сохранении здоровья. (Режим дня, личная гигиена, правильное питание, движение.)





#### Используемая литература:

1. Юматова Д.Б. «Культура здоровья школьника» : Цикл игр- путешествий/Детство пресс,2014.-123с.
2. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 252 с.
3. Васильева, Д. Вредным привычкам места нет / Д. Васильева // Пока не поздно. - 2010. - № 11.
4. Гончарук С. В.: Активный образ жизни и здоровье студента. - Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2011
5. Горохова, Н. А. Организация здоровьесбережения в школе / Н. А. Горохова // ОБЖ. - 2010. - № 7. - С. 33-38. Здоровье учащихся.
6. Синягина Н. Ю., Кузнецова И. В. Здоровье как образ жизни// Н. Ю. Синягина, И. В. Кузнецова//Здоровье всех от А до Я. - 2007. - №2. - С.41-47.
7. Здоровье [Электронный ресурс]// Здоровый образ жизни, ЗОЖ. - Режим доступа: <http://www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh/>

#### **Занятие «В поисках клада- здоровья»**

*ГБУ «Центр социальной помощи семье и детям Бутурлинского района»  
Калигина Анна Валерьевна, Социальный педагог*

#### **Цель:**

Формировать у дошкольников представление о здоровом образе жизни.

#### **Задачи:**

Вызвать у детей желание заботиться о своем здоровье. Обобщить и закрепить элементарные знания и представления о сохранении и укреплении здоровья.

Способствовать развитию речи детей.

Развитие общей и мелкой моторики.

Развивать у детей способность активного общения совместно решать проблемные ситуации. Вызвать у детей интерес к здоровому образу жизни.

**Оборудование:** Презентация по теме занятия, мяч, 5 лучиков с советами здоровья, 3 пальмы, 1 дерево, 2 корзины, 4 конверта с письмами. мешочек, мыло, зубная щетка, полотенце. расческа. зеркало, канат, гимнастическая дорожка,, сундучок, часы, картинки «режим дня» по количеству детей, мягкие модули, листочки для дерева красные и зеленые, магнитная доска, солнышко, магниты.

#### **Структура занятия:**

**Вводная часть:** 5 мин

**Основная часть:** 20мин

**Заключительная часть:** 5мин

#### **Ход занятия:**

Дети сидят в зал под песенку про ЗОЖ появляется фея .

Фея: - Здравствуйте ребята, сегодня мы будем говорить о самом большом и главном богатстве человека. Как вы думаете о чем?

Дети называют свои варианты ответов (земля, вода, деньги, дружба, семья)

Фея: - Вы, конечно, все правильно говорите. Без всего этого человеку трудно жить. Но мы сегодня будем говорить о здоровье. На какое слово похоже слово «здоровье»? Ответы детей. Правильно, слово «здоровье» похоже на слово «здравствуй». Когда люди здороваются, они желают друг другу здоровья. Давайте поздороваемся и мы.

### **1. Коммуникативная игра «Здравствуй!»**

Фея: - Давайте и мы пожелаем, друг другу здоровья, в этом нам поможет наш друг - мяч. Дети встают в круг и поочередно припевают фразу, называя имя ребёнка, которому передают мячик: «Здравствуй, Серёжа!» и т. д

Фея: - Молодцы ребята! А сейчас, я вам расскажу старую легенду: «Давным-давно, на горе Олимп жили-были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек.

Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один из богов сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И, решили они спрятать главное, что есть у человека - его здоровье. Стали думать, решать - куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - за высокие горы. А один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать так, чтобы его трудно было отыскать и еще труднее сохранить».

Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов.

Фея: - Дети, а вы чувствуете себя здоровыми? Что значит быть здоровым? А как ты считаешь?

Фея: - А сейчас я предлагаю вам отправиться в необычное путешествие, чтобы найти здоровье и узнать, как помочь себе его сберечь.

Дети строятся в колонну по одному и маршируют по кругу за феей, проговаривая слова:

В путь-дорогу собираемся,

За здоровьем отправляемся.

Впереди препятствий много -

Будет трудная дорога!

Фея: - Дети, я вижу впереди остров, может там находится наше здоровье?

- Ребята, смотрите, река разлилась и преградила нам путь. У нас есть вот такие таблетки, мы их превратим в кочки. Раскладываем таблетки и переходим по ним к первому острову.

Фея: - Это остров «Чистюлька». Дети, давайте сядем на стульчики и посмотрим, кто живет на этом острове? (*Показ слайда с персонажем Мойдодыр*). Он оставил для нас письмо и вот этот чудесный мешочек.

Фея читает: «Дорогие дети! Я знаю, что вы ищите здоровье. Я вам подскажу, но сначала хочу проверить, знаете ли вы предметы личной гигиены. Ответ на загадке вы найдете в мешочке и расскажите, для чего нужен данный предмет».

### **2. Игра «Волшебный мешочек»**

1. Ускользает как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. (*Мыло*)

2. Пластмассовая спинка,

Жесткая щетинка,

С зубной пастой дружит,

Нам усердно служит. (*Зубная щетка*)

3. Вытираю я, стараюсь,

После ванной паренька,

Все намокло, все измялось -

Нет сухого уголка. *(Полотенце)*

4. Хожу, брожу не по лесам,

А по усам, по волосам.

И зубы у меня длинней,

Чем у волков, у медведей. *(Расческа)*

5. И сияет, и блестит,

Никому оно не льстит,

А любому правду скажет -

Все, как есть, ему покажет. *(Зеркало)*

Фея: - Молодцы, правильно отгадали загадки. А в чудесном мешочке кое-что осталось очень похожее на лучик. Какая это фигура? *(треугольник)*. А на нем написан совет Мойдодыра: «Пользуйтесь предметами личной гигиены каждый день, и вы будете не только красивыми и опрятными, но и здоровье сохраните». А теперь пора дальше идти искать здоровье.

Дети строятся в колонну по одному и маршируют по кругу, проговаривая слова:

В путь-дорогу собираемся,

За здоровьем отправляемся.

Впереди препятствий много -

Будет трудная дорога!

Фея: - Я снова вижу впереди остров, может там находится наше здоровье? Ах, нет, это остров «Здоровячков» и чтобы попасть на него нужно пройти по канату.

Фея: - Дети, посмотрите, кто живет на этом острове? (Показ слайда с изображением трех богатырей). Ответы детей.

Фея: - Ребята, а какие эти богатыри? Как вы думаете, они болеют? Как вы считаете, что нужно делать, чтобы быть сильными? (заниматься спортом, делать зарядку, бегать). А где находится ваша сила? (Моя сила в мышцах.)

Фея: - Ребята, богатыри предлагают нам сделать «богатырскую» зарядку, согласны?

### **3. Физминутка: «Богатырская зарядка»**

Как спортсмены на параде

Мы шагаем ряд за рядом

Левой - раз, левой - раз,

Посмотрите все на нас.

Все захлопали в ладошки-

Дружно, веселей!

Застучали наши ножки-

Громче и быстрее!

По коленочкам ударим

Тише, тише, тише.

Ручки, ручки поднимаем-

Выше, выше, выше.

Завертелись наши ручки,

Снова опустились.

Мы на месте покружились

И остановились.

Мы ногами топ, топ,

Мы руками хлоп, хлоп!

Мы глазами миг, миг,

Мы плечами чик, чик,

Раз - сюда, два - туда!

Повернись вокруг себя.

Раз - присели, два - привстали,  
Словно Ванькой - встанькой стали.  
Руки к телу все прижали  
И подскоки делать стали,  
Снова выстроились в ряд,  
Словно вышли на парад,  
Раз - два, раз - два  
Путешествовать пора!  
Кто зарядкой занимается,  
Тот здоровья набирается!  
Фея: - Ребята, вы чувствуете, как силушки богатырской у нас прибавилось!  
Фея читает совет трех богатырей: «Человек должен, заниматься спортом, быть сильным?  
Сила укрепляет здоровье человека!»  
Фея: - А нам пора продолжить поиски.  
Дети строятся в колонну по одному и маршируют по кругу, проговаривая слова:  
В путь-дорогу собираемся,  
За здоровьем отправляемся.  
Впереди препятствий много –  
Будет трудная дорога!  
Фея: - Я снова вижу впереди остров, может там находится наше здоровье?  
Но добраться до него можно только перепрыгнув через овраг. Это остров «Успевай-ка».  
На этом острове живут Смешарики они нам оставили вот такой замечательный сундучок.  
Как вы думаете, что в нем лежит? *(ответы детей)*. Давайте посмотрим *(фея достает из коробки часы)*. Что это? Как выдумаете, зачем нужны часы?  
Ответы детей.  
Фея: - Да, вы правы, часы нам нужны для того, чтобы ориентироваться во времени, знать, когда надо проснуться чтобы не опоздать в д/с, знать, когда наступает обед, время прогулки, сна. А еще, часы помогают нам соблюдать режим дня. Ребята, вы все успеваете делать, знаете расписание дня?  
Дети: Да.  
Фея: - Сейчас проверим. Смешарики предлагают вам выполнить задание:  
**4. «Разложи по порядку»**  
Вы будете по одному выходить к доске и выкладывать картинки с изображением детей занятых различными видами деятельности в течение дня.  
Молодцы, режим дня вы знаете.  
Фея достает из сундука треугольник с советом: «Режим дня – верный помощник нашего здоровья». Нам пора идти дальше.  
Дети строятся в колонну по одному и маршируют по кругу, проговаривая слова:  
В путь-дорогу собираемся,  
За здоровьем отправляемся.  
Впереди препятствий много –  
Будет трудная дорога!  
Фея: - Я снова вижу впереди остров, может здесь мы найдем наше здоровье?!  
Но добраться до него можно только обходя все горы. Это остров «Витаминка».  
Фея: Что за гость нас здесь встречает?  
Как зовут его, узнай.  
А для этого загадку поскорее отгадай.  
Приходи к нему лечиться  
Зверь любой, любая птица.  
Всем помочь он поспешит,

Добрый доктор...

Правильно, на этом острове живет Доктор Айболит. Он живет под деревом здоровья и оставил для нас письмо.

Фея читает письмо: «Дорогие дети! Я знаю, что вы ищите дорогу в к здоровью. Я подскажу вам, если вы вырастите дерево - здоровья»

Фея: - Ребята, что вы любите есть больше всего?

- Скажите, пожалуйста, а все ли продукты полезны?

- Назовите полезные продукты.

Чем полезна морковь? Чем полезно молоко? Чем вреден торт? Газировка?

Фея: - Да, вы правы, некоторые продукты лучше не употреблять в пищу. А если очень хочется, то есть в очень малых количествах. Как вы думаете, для чего мы едим?

Дети: - Человек ест, чтобы жить.

Фея: Пища - не только источник энергии, необходимый для деятельности человека, но и материал для роста и развития.

### **5. Игра: «Дерево здоровья»**

Фея: - Чтобы пища хорошо усваивалась нужно соблюдать правила питания. Я вам буду сейчас читать правила, и если вы согласны со мной, то приклейте на дерево зеленый листик. Если нет - отложите на поднос красный листик.

1. Есть нужно в любое время, даже ночью.

2. Надо есть продукты, которые полезны для здоровья.

3. Пищу надо есть не жуя.

4. Полоскать рот после еды вредно.

5. Постоянно нужно есть, для зубов, для ваших, фрукты, овощи, омлет, творог, простоквашу.

6. Зубы вы почистили и идите спать, захватите булочку сладкую в кровать.

7. Каша полезна для здоровья.

8. Не грызите лист капустный, он совсем, совсем не вкусный. лучше ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад.

9. Употребляйте в пищу продукты богатые витаминами.

10. Белки, жиры и углеводы- это топливо для нашего организма.

Фея: - Молодцы, справились с заданием! Здесь мы с вами получили последний конверт. В нем еще один треугольник с советом: «Вы запомните навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда».

Я открою вам маленький секрет. Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков. И мы с вами, путешествуя, собрали лучики нашего здоровья. Давайте все вместе соберем солнышко.

1 лучик нашего здоровья - «Пользуйтесь предметами личной гигиены каждый день, и вы будете не только красивыми и опрятными, но и здоровье сохраните».

2 лучик нашего здоровья - «Человек должен, заниматься спортом, быть сильным? Сила укрепляет здоровье человека!»

3 лучик нашего здоровья - «Режим дня - верный помощник нашего здоровья».

4 лучик нашего здоровья - «Вы запомните навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда».

Почему-то солнышко не получается, в чем дело? Как вы думаете? Давайте поищем недостающий лучик, может она спряталась где-то в зале? Зрительная гимнастика:

Внимательно осмотрите зал своими глазами. Мы стоим, ищут только глазки.

- Вот он, потерявшийся кусочек солнца!

Хотите узнать, что написано на последнем лучике? Посмотрите друг на друга. Почему вы все весело улыбаетесь? Какое у вас настроение? Хорошее настроение - вот имя последнего лучика.

Теперь мы можем собрать наше солнышко целиком.

Посмотрите, солнышко улыбается, радуется за вас, потому что мы нашли все секреты здоровья. Оказывается, здоровье, спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из нас.

Фея: - Наше путешествие подошло к концу. Ребята, а вы сможете сберечь свое здоровье? Что для этого нужно сделать?

### **Занятие «СТЕПЕНЬ РИСКА»**

*ГБУ НО «ЦСПСД Володарского района», Чистякова Вера Алексеевна- Заведующая отделением дневного пребывания несовершеннолетних*

Ведущий: Здоровье – главное богатство человека. Закладывается оно в детстве. Чтобы быть здоровым человеком, необходимо отказаться от вредных привычек.

**Ситуационно – ролевая игра «Спасатели».**

Участники игры садятся по кругу. Каждому выделяется роль ( отца, матери, священника, соседки, наркомилера, инспектора ПДН, друга, классного руководителя). Играющий центральную роль (наркоман, курящий, употребляющий алкоголь) располагается в центре круга. Остальные участники должны в меру своих сил и возможностей помочь наркоману избавиться от зависимости и убедить его изменить образ жизни. Проигрываются ролевые ситуации в парах: наркоман – любой человек. Очередность персонажей – свободная. Вмешательство ведущего – минимальное. Обсуждение выявляет эффективность той или иной роли или способа поведения. Наркоман дает обратную связь о личностном переживании общения с тем или иным персонажем Совместно вырабатываются оптимальные формы изменения поведения.

**Групповая дискуссия «Альтернатива».**

Педагог: как можно сделать так, чтобы большинство людей вели ЗОЖ? Самое важное в профилактике – это предложение другого варианта полезного времяпрепровождения (альтернатива). Досуг – это свободное время. Чем можно заполнить досуг подростков, чтобы им было интересно? Нужно придумать как можно больше способов интересного и полезного проведения досуга.

Ответы детей записываются на демонстрационной доске.

Ожидаемые ответы: занятие физкультурой и спортом, шахматами, современными танцами, рисованием, музыкой, паркуром, изготовление различных поделок, конструирование.

**Упражнение «Аргументы».**

Задание: придумать максимальное количество доводов в пользу отказа от курения, наркотиков, алкоголя. Они не должны повторяться.

**Упражнение «За и против».**

Необходимо защищать ЗОЖ, а не запрещать курение. Разделиться по группам и обсудить 4 позиции. Одна группа приводит доводы «за», другая – «против».

1. Если хочешь быть здоровым – необходимо соблюдать меру во всем.
2. Отсутствие хронических болезней говорит о ЗОЖ.
3. Никто не знает на самом деле, что такое ЗОЖ.
4. В здоровом теле – здоровый дух.

**Творческое задание «Сочини стихи».**

Задание: продолжи стихи -лозунги, придумай рифмы:

1. Никогда не пей ты пива...  
(Будет много негатива)

2. Береги свое здоровье...
3. Если будешь ты курить...
4. Если курит лучший друг...
5. Сигарета – это яд...

Заключение

На доске написаны фразы: Я научился... Я узнал... Мне понравилось...

Ведущий: Здоровье не купить за деньги,

Не выменять, не одолжить

Поэтому хотим мы

Чтобы здоровьем каждый научился дорожить,

Чтобы напомнить всем без исключения,

Что здоровье – это такая вещь,

Которую не только в праздник или воскресенье,

Его необходимо каждый день беречь.

## **Социально-реабилитационное занятие по формированию ЗОЖ**

### **« Гигиена полости рта»**

*ГБУ «Областной санаторно-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Золотой колос» (Арзамасский район)» Казарина Светлана Николаевна, воспитатель*

**Цели: формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни.**

**Задачи:**

1. **Воспитательно-реабилитационная:** Воспитывать позитивное отношение к здоровому образу жизни.
2. **Развивающая:** Развитие воображения.
3. **Информирующая:** Познакомить детей с заболеванием зубов (кариес) и десен (пародонтоз), мерами их профилактики. Познакомить с основными правилами по уходу за зубами.

### **Ход занятия.**

**1. Организационный момент.**

**2. Мотивационно-ориентировочный момент.**

*Воспитатель:* Дети! Кто знает, чем занимается врач-стоматолог?

*Дети:* Лечит зубы, десны .

*Воспитатель:* Верно, поэтому мы сегодня на занятии познакомимся с заболеваниями зубов и десен, узнаем причины которые приводят к болезни зубов и найдем способы профилактики.

*Девизом нашего занятия будут являться слова : «Здоровые зубы – гарантия здоровья»*

*Воспитатель:* Человеку нужны зубы? Может быть лучше, если бы их не было?

*Дети:* Нет, нужны, чтобы правильно произносить слова, чтобы откусывать и пережевывать пищу, украшают лицо человека.

*Воспитатель:* Правильно (целесообразно обобщить ответы и объяснить: если во рту есть больные зубы, то могут болеть желудок, сердце, уши, суставы и другие органы).

### **3. Основная часть**

*Воспитатель:* В течение первых двух – трех лет жизни у ребенка вырастают 20 временных (молочных) зубов. С 6 лет они начинают постепенно выпадать и сменяться постоянными.

*Воспитатель :* Сколько зубов у взрослых людей?

*Дети :* 23, 30, 32 .

*Воспитатель:* Зубы бывают различные по форме, потому что выполняют разные функции. Существует три вида зубов:

- **Резцы** захватывают и режут пищу – они заостренные и заточенные
- **Клыки** удерживают и разрывают наиболее жесткую и твердую пищу, главным образом, мясо, поэтому они самые длинные и острые
- **Моляры и премоляры** предназначены для пережевывания и окончательного измельчения

*Воспитатель:* Кто знает, из чего состоит зуб?

*Дети:* (Ответы могут быть разные. Их следует выслушать, если был правильный ответ - похвалить).

*Воспитатель:* Правильно. Зуб - часть целого организма, это живая структура, и он значительно больше, чем та небольшая часть, которую вы можете действительно видеть во рту (показывает на макете). Посмотрите на рисунок. Часть зуба, которая находится выше линии десен, называется коронкой; часть зуба, которая находится в челюсти и крепко держит зуб, называется корнем. Коронку покрывает эмаль - очень твердый, белый слой зуба. Эмаль является самым твердым веществом в организме человека. Дентин - желтоватая ткань, формирующая основную массу зуба. Пульпа - "живое ядро" зуба, которое содержит нервы и кровеносные сосуды.

Цемент - это костеподобная ткань, покрывающая корень и помогающая удерживать зуб на месте.

Полость рта ограничена сверху небом. Небо разделяет ротовую и носовую полость и состоит из двух частей.

Итак, ребята проверим что вы запомнили. ( Тест для сообразительных)

*Воспитатель:* От чего могут болеть зубы?

*Дети:*

1. Если есть много конфет.
2. Если не чистить зубы.
3. Если не заниматься спортом, человек становится слабым, может быстро заболеть и у него также быстро могут заболеть зубы.
4. Если не ходить к стоматологу на проверку.

*Воспитатель:* Вы, по-видимому, все слышали, что существует такое заболевание, как "кариес". В переводе с латинского языка "кариес" означает "гниение". Кто знает, как он появляется?



*Дети:* (Отвечают).

*Воспитатель:* Кариес вызывают бактерии, живущие в зубном налете. Зубной налет - мягкий, липкий, почти невидимый слой, который постоянно формируется на зубах и есть во рту у любого человека. Он содержит миллиарды бактерий, вызывающие развитие кариеса и болезней десен. Бактерии не атакуют зуб прямо, но они превращают сахар, содержащийся в пище, в кислоту. Именно эта кислота и начинает растворять зубную эмаль. Эмаль деминерализуется, в результате чего образуется белое пятно, которое не беспокоит человека, его тяжело заметить самому, его может увидеть только врач.

Если зуб вовремя не лечить, то бактерии достигают мягкой пульпы внутри зуба, где они атакуют нервы и кровеносные сосуды. Возникает зубная боль. Если зуб своевременно не вылечить, то инфекция распространяется в кость челюсти и образуется флюс.

Кроме того, зубной налет раздражает десны и постепенно может вызвать их воспаление. При этом появляются кровоточивость десен при чистке зубов, неприятный запах изо рта.

Лечить больные зубы и десны, помочь сохранить их надолго здоровыми и крепкими должен врач-стоматолог. Поэтому не забывайте дважды в год обязательно посещать стоматолога.

*Воспитатель:* Как вы считаете, что нужно делать, чтобы сохранить ваши зубы здоровыми очень долго?

*Дети:* Чистить зубы, не есть сладкого, есть сыр, твердую пищу.

*Воспитатель:* Верно, вы должны помнить, что каждый из вас сам может сохранить красивую и здоровую улыбку, если будет придерживаться определенных правил.

### **Правило 1.** Физическое развитие и закаливание.

В здоровом теле - не только здоровый дух, как говорит народная пословица, но и здоровый зуб. Вы знаете, что спорт и закаливание укрепляют организм, повышают его сопротивляемость к различным заболеваниям, увеличивают выносливость. Следовательно, регулярные занятия в любимой спортивной секции, ежедневная зарядка, посещение бассейна - все это важно как для всего организма, так и для состояния зубов, ведь при неправильном телосложении формируется неправильный прикус. Это приводит к неправильному смыканию зубов, поэтому в пережевывании пищи участвуют не все зубы, что также способствует их поражению кариесом.

### **Правило 2.** Активное жевание.

Физкультура нужна также и для зубов. Среди причин кариеса и гингивита ученые указывают на то, что жевательный аппарат человека в настоящее время лишен нагрузок, которые имели зубы у первобытных предков. Поэтому нужно стараться больше употреблять твердую пищу, отварное мясо, а не кушанья из фарша. По возможности, больше употреблять сырые и твердые овощи и фрукты, не отказываться от черствого хлеба, особенно хлебных корочек. Нужно много и сильно жевать после вязких продуктов - каш, пюре и кондитерских изделий. Это способствует самоочищению зубов от остатков пищи, укрепляет ткани пародонта, улучшает питание тканей, окружающих зуб. Поэтому прием пищи желательно заканчивать морковью, яблоками или грушами.

### **Правило 3.** Гимнастика для зубов и десен.

Нагрузку на зубы, кроме жевания, можно дополнять специальными упражнениями. Необходимо приучить себя иногда попеременно (сильно и слабо) сжимать зубы, закрывая рот на несколько секунд плавно и быстро. Такие движения нужно выполнять, смыкая то боковые зубы (как при жевании), то передние (как при откусывании). Другие движения - смещение нижней челюсти вправо и влево - повторять тоже сильно и умеренно, но так, чтобы зубы скользили по зубам.

### **Правило 4.** Рациональное питание.

Это означает, что питаться нужно регулярно. Сбалансированным является такое питание, при котором потребляется достаточное количество витаминов и минералов, необходимых для здоровых зубов. Чтобы зубы были сильными и здоровыми, им нужен кальций, фосфор, фтор, витамины Д, А, С и другие вещества.

Кальций содержится в молочных продуктах (молоко, кефир, йогурт без добавок, сыр, твердый сыр), зеленых овощах, моркови, капусте, салате, орехах, абрикосах, яблоках. Фосфором богаты рыба, мясо. Но чтобы эти минеральные вещества хорошо усвоились, следует употреблять в пищу такие продукты, у которых соотношение кальция и фосфора является оптимальным (например: грецкие орехи, клубника), а также продукты, содержащие белки, витамины.

Фтор необходим для того, чтобы эмаль зуба была крепкой. Кроме того, постоянные зубы, которые формируются сейчас в ваших челюстях, будут благодаря фтору более крепкими и здоровыми. Фтор содержится в большинстве видов морской рыбы, морской капусте, в чае.

А вот употребление сладких и мучных изделий следует ограничить. Чрезмерное употребление сладкого, нехватка витаминов и микроэлементов - вот главные факторы риска развития кариеса зубов, который широко распространился после изобретения способа производства сахара.

Сахар нужен, он источник энергии, служит пищей для мозга, но очень часто мы употребляем его намного больше, в результате чего страдают зубы.

### **Правило 5.** Ограничение потребления сладостей.

Если очень хочется полакомиться конфетой, то можно не чаще одного раза в неделю сделать "сладкий день", съесть одну-две конфеты, лучше из молочного шоколада, чем леденцы и тянучки, которые долго растворяются во рту и создают для зубов вредную сладкую среду. После конфеты или пирожного прополаскивать рот нужно особенно тщательно. Будет очень хорошо для ваших зубов, если вы сладости замените на свежие фрукты, орехи и семена.

Частое употребление сахара и сладких продуктов является основной причиной повреждения зубов. Постоянный прием сладкого в течение дня поддерживает уровень кислоты во рту высоким, позволяя бактериям осуществлять постоянную атаку зубной эмали. Именно поэтому пища и напитки, содержащие много сахара и потребляемые между основными приемами пищи, создают реальную угрозу для зубов.

**Правило 6.** Ополаскивание зубов жидкими пищевыми продуктами, способными укрепить эмаль. Такими продуктами являются молоко и чай (особенно зеленый), которые полезно на некоторое время (1-2 минуты) задерживать во рту или медленно пить.

**Правило 7.** Полоскание полости рта.

Это нужно делать сразу после еды, пока не началось разложение пищевых остатков под действием микробов. Особенно вредны для зубов и десен продукты брожения сахара, поэтому полезно для полоскания полости рта после еды использовать щелочную минеральную воду или раствор пищевой соды, но можно и простой водой. Полоскать нужно энергично в течение 2 минут.

**Правило 8.** Чистка зубов. (Презентация)

*Воспитатель* : Кто знает, сколько раз в день нужно чистить зубы?

*Дети*: (Разные ответы - 1, 2, 3).

*Воспитатель*: Необходимо тщательным образом чистить зубы два раза в день: утром - после завтрака, вечером - перед сном. Но когда вы целый день дома, то нужно чистить зубы и после обеда.

Чистку зубов проводят последовательно сначала на верхней, потом на нижней челюстях (демонстрирует методику чистки зубов на модели). На каждой поверхности зуба необходимо делать по 10 парных движений зубной щеткой с обязательным захватом десны. Чистку начинают с жевательной группы зубов верхней челюсти: жевательные поверхности чистят возвратно-поступательными движениями, наружные поверхности - подметающими движениями от десен, а внутренние - скребущими движениями.

Потом последовательно таким же образом чистят фронтальные зубы и дальше переходят на другую сторону челюсти. В этой же последовательности чистят все зубы на нижней челюсти. Чистку завершают круговыми движениями щетки при сомкнутых челюстях. Чистка длится около 3 минут, в течение которых нужно осуществить 300-320 парных движений зубной щеткой.

Вам, наверное, интересно будет узнать, что человек начал чистить зубы очень давно. Еще у индусов в VII в. до нашей эры описана такая методика чистки зубов: "Встав рано со сна, следует почистить зубы щеткой. Щетка делается из свежей, не тронутой червями ветви дерева или куста без узлов, длиной в 12 пальцев и толщиной в мизинец, которая зубами расщепляется на конце в виде кисточки. Кроме щетки, ежедневно применяется также паста, содержащая растительные масла и ряд ароматических ингредиентов. Каждый зуб чистится отдельно, причем следует избегать повреждения десны".

Основной инструмент для чистки зубов - зубная щетка. У каждого она должна быть своя. Для вас наилучшая зубная щетка - детская, из синтетической щетины, средней мягкости, с закругленными концами. Ее рабочая часть должна по размеру покрывать 2-3 зуба. Особенность зубной щетки для детей заключается в том, что более твердые внутренние щетинки тщательно очищают зубы от налета, а более длинные внешние щетинки осторожно массируют десны и снимают налет с боковой поверхности зубов. Щетка имеет нескользкую ручку, которую легко удерживать, и гибкую шейку, которая прогибается и предупреждает ранение десен.

Зубную щетку нужно хранить в чистоте, головкой вверх. Никогда не используйте дома для хранения щетки футляры, они нужны только в дороге. Зубная щетка должна полностью высохнуть до следующей чистки зубов. Если она останется влажной, то создаются благоприятные условия для развития на ней бактерий.

Свою зубную щетку нужно менять на новую каждые 3 месяца, поскольку старая щетка, щетинки которой стали неровными, разломаченными, не может хорошо чистить зубы.

*Воспитатель:* А что делать, если вы не имеете возможности почистить зубы после еды (в школе, в гостях)?

Дети: Прополоскать рот, пожевать жевательную резинку, съесть что-то твердое.

*Воспитатель:* Правильно. Зубная щетка не может полностью очистить межзубные промежутки. Для их чистки следует использовать зубные нити (флоссы).

После того как вы закончили чистить зубы щеткой и флоссом, нужно прополоскать рот, чтобы удалить остатки налета.

Кроме того, есть еще одно, хорошо вам известное, средство гигиены. Это - жевательная резинка. Но нужно хорошо запомнить, что она никогда не заменит зубную щетку. Из жевательных резинок предпочтение следует отдавать тем, которые не содержат сахара. Жевать ее можно только после еды в течение 10-15 минут, особенно в тех случаях, когда нет возможности воспользоваться зубной щеткой. Жевательная резинка стимулирует выделение слюны, которая способствует очищению зубов. Но жевание резинки натошак может привести к заболеваниям желудка. Кроме того, человек, который постоянно что-то жует, выглядит не очень привлекательно в глазах окружающих.

#### **Правило 9.** Применение зубных паст с фтором.

Зубные пасты используют для усиления очищающего действия зубной щетки. Они содержат различные вещества и разнообразные химические компоненты, которые растворяют и обезвреживают зубной налет, освежают дыхание. Современные зубные пасты содержат кальций, фосфор, фтор, которые предупреждают развитие кариеса. Вам уже можно пользоваться и взрослыми зубными пастами, но следует брать небольшое количество (величиной с горошину) пасты. Зубы нужно чистить в течение 3 минут. Зубным порошком вам пользоваться не следует.

#### **Правило 10.** Бережное отношение к зубам.

Эмаль зубов не любит резкого изменения температуры и ударов. А ее поврежденная поверхность легко становится местом, откуда начинается разрушение зуба. Поэтому нужно избегать температурных перепадов: нельзя после горячего сразу есть холодное или наоборот.

Опасно откусывать и грызть зубами твердые предметы из металла, пластмассы, грызть орехи - эмаль может отколоться. Кроме того, если у вас есть вредная привычка постоянно грызть, например, ручку, может нарушиться расположение зубов или челюстей, которые в будущем придется лечить у ортодонта. Во время падения или удара, когда травмируется зуб, следует немедленно обратиться к врачу-стоматологу.

#### **4. Итог занятия**

*Воспитатель* : Я очень надеюсь, что вы обязательно будете следовать этим правилам ухода за зубами и регулярно (дважды в год) посещать своего стоматолога. И тогда ваша улыбка всегда будет белоснежной и здоровой и будет приносить радость вам и вашим родителям.

### Занятие «Полезные и вредные привычки»

*ГКУ «ЦСПСД г. Сарова», Агапова Надежда Владимировна, воспитатель*

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни, формирование и закрепление представлений о полезных и вредных привычках, сознательного отношения к своему здоровью; показ значимости полезных привычек.

**Задачи:**

- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни;
- познакомить с понятием «привычка»;
- заинтересовать детей в создании и закреплении полезных привычек у себя.
- создать условия для развития таких аналитических способностей воспитанников, как умение анализировать, сопоставлять, сравнивать, обобщать, делать выводы;
- продолжить развитие коммуникативных качеств воспитанников.

**Методическое обеспечение:** учебный фильм «Вредные привычки» (инфоурок); стихи о полезных и вредных привычках; листы с текстом «Полезные и вредные привычки» (приложение №1).

**Оборудование:** компьютер, кружки из зеленой и красной бумаги, ножницы, клей, листы бумаги.

#### **Ход мероприятия:**

##### **I. Мотивационно-ориентировочный этап.**

**Воспитатель:** Здравствуйте, ребята!

Сегодня мы с вами начинаем знакомиться с новой темой наших занятий «Полезные и вредные привычки». Поговорим о привычках и их влиянии на здоровье.

Как вы думаете, что такое привычки? Приведите пример привычек. *(ответы детей)*

**Привычки — это то, что мы совершаем, почти не задумываясь, действуя как бы автоматически.**

Как формируются привычки? *(ответы детей)*

*Чтобы сформировалась привычка необходимо повторить какое-то действие многократно изо дня в день.*

**Воспитатель:** У человека бывает много разных привычек.

Какие бывают привычки? *(ответы детей)*

*Привычки бывают полезные и вредные.*

Приведите примеры полезных привычек *(дети приводят примеры).*

**Воспитатель:** Полезные привычки: умываться, чистить зубы, делать зарядку, заправлять постель, соблюдать режим дня, класть вещи на место, не опаздывать и многие другие полезные привычки. Они помогают сохранить здоровье, стать более сильным и красивым, удобно и комфортно организовать жизнь, экономить время, делают человека более свободным.

Но существуют, к сожалению, и вредные привычки.

А сейчас мы посмотрим фильм о вредных привычках. *(просмотр первой части учебного фильма «Вредные привычки» (2 минуты 10 сек), инфоурок)*

О каких вредных привычках идет речь? *(ответы детей)*

Что вредно для здоровья человека? В чем состоит вред?

Вредные привычки плохо влияют на организм человека, если они появились у человека отказаться от них, порой бывает не просто. Они наносят вред здоровью человека, вызывают зависимость и приводят к тяжелым заболеваниям, а иногда и к смерти. Запомните, что делать нельзя!

Грубить старшим и не уважать их, много сидеть у телевизора или за компьютером, есть чересчур много сладкого, грызть ногти, гулять в неположенных местах, где есть опасность для жизни, пробовать незнакомые вещества, принимать алкоголь или наркотики.

Сегодня мы будем говорить о полезных привычках и о том, как их создавать.

## **II. Исполнительный этап.**

### **1. ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ**

1. Хорошая привычка – дружить с водой. Мы с вами уже говорили про это на занятиях о гигиене. Давайте вспомним, что вы узнали о пользе воды.

*Наша кожа покрыта мельчайшими отверстиями-порами. Одни из них впитывают кислород из воздуха, другие – выделяют жир, смягчающий кожу, третьи – пот, а вместе с ним и скапливающиеся в организме вредные вещества. Пыль и пот забивают поры нашей кожи. От этого кожа становится вялой, она хуже защищает организм от заразных микробов.*

Необходимо приучить себя, чтобы дружба с водой вошла в привычку. Приучайте себя делать следующее:

- мыть руки, лицо и шею каждое утро и каждый вечер перед тем, как ложиться спать;
- когда моете руки, потрите щёткой кончики пальцев, чтобы вычистить грязь из-под ногтей;
- каждый день перед сном мойте ноги;
- принимайте горячий душ или ходите в баню не реже, чем раз в неделю, а лучше 2 раза. Горячая вода промывает от пыли и пота поры, которыми дышит наша кожа.

### 2. Хорошая привычка- чистить зубы.

- Какие зубы лучше – здоровые или больные? Почему?

*Здоровые зубы очень хорошо справляются со своей работой – пережёвыванием пищи. Больные зубы делают это гораздо хуже, а плохо пережёванная пища и переваривается с трудом. Здоровые зубы помогают правильной речи, украшают лицо человека.*

- Как же сохранить зубы здоровыми? (Зубы надо чистить с наружной и внутренней стороны, пользоваться только своей щёткой, не грызть твёрдые предметы, не ковырять острыми предметами в зубах, после еды надо полоскать рот, 2 раза в год посещайте врача.)

Полезная привычка – чистить зубы утром и вечером.

-Какие пословицы и поговорки об этой полезной привычке вы знаете?

Пословица. Здоровые зубы – здоровью любви.

### 3. Полезная привычка – закаливание организма.

Ни мороз мне не страшен, ни жара

Удивляются даже доктора,

Почему я не болею,

Почему я здоровее

Всех ребят из нашего двора.

Потому что утром рано

Заниматься мне гимнастикой не лень,

Потому что водою из-под крана

Обливаюсь я каждый день.

- А для чего надо закаляться? Как можно закаляться? Вспомните, пожалуйста, основные правила закаливания.

1. *Закаливание следует проводить систематически.*

2. *Постепенность.*

*Вставать в одно и то же время. При открытой форточке надо сделать зарядку.*

*После зарядки приступать к водным процедурам. Начинать следует с простого – обтирания, как более доступного способа закаливания во все времена года. Через месяц можно перейти и к более сильной процедуре – обливанию или душу.*

- А кто помнит, что такое контрастный душ? *(ответы детей)*

- А ещё с помощью чего можно закалывать свой организм? *(ответы детей)*

Занимайтесь лёгкой атлетикой, гимнастикой, катайтесь на коньках и лыжах – и ваши мускулы будут упруги и крепки. Летом старайтесь быть больше на свежем воздухе – в лесу, у реки. Играйте в подвижные игры, ходите в походы. Помните: солнце, воздух и вода – самые верные наши друзья.

#### 4. Хорошая привычка – соблюдать режим дня.

Вспомните, что такое режим дня и для чего он нужен? *(Это распределение времени дня для дел и отдыха, чтобы хорошо учиться, меньше уставать, быть добрым, расти сильным и здоровым человеком)*

Какие еще хорошие привычки вы знаете? *(ответы детей)*

### **2. ФИЗМИНУТКА:**

На балконе две подружки,  
Две зеленые лягушки,  
Утром рано умывались,  
Полотенцем растирались,  
Ножками топали,  
Ручками хлопали,  
Вправо, влево наклонялись

### **3. ИГРА «ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД»**

Сейчас мы поиграем. Вы слушаете стихи и, если в тексте говорится о полезной (хорошей) привычке, то показываете зеленый кружок, если о вредной - красный.

-Ты, дедушка, прожил  
На свете сто лет!  
Скажи нам, пожалуйста,  
В чём тут секрет?

-Тут нету секрета, -  
Ответил нам дед,

- Я слушался взрослых  
До старости лет!

- Кто ногтей не чистит  
И не подстригает,  
Тот своих знакомых  
Здорово пугает.  
Ведь с ногтями грязными,  
Длинными и острыми  
Могут очень просто вас  
Перепутать с монстрами.

- Кто разбил большую вазу?  
Я признался, но не сразу.  
Пусть подумают немножко,  
Пусть на кошку поглядят:  
Может быть, разбила кошка?  
Может, я не виноват?

- У самого печального

На свете крокодила  
- Ужасная зубная боль  
Никак не проходила.  
Могу сказать вам почему,  
Но только по секрету:  
Любил конфеты крокодил,  
Все дело только в этом!

- Доброта нужна всем людям,  
Пусть побольше добрых будет.  
Говорят не зря при встрече  
«Добрый день» и «Добрый вечер».

- Неземная красота,  
Выньте палец изо рта!  
Девочки и мальчишки,  
Не сосите пальчики.  
Дорогие детки,  
Пальцы - не конфетки.

- Отправляла мама-квочка  
В школу милого сыночка.  
Говорила: — Не дразнись!  
Не дерись! Не петушись!  
Поспешу, тебе пора!

Ну, ни пуха ни пера!  
Через час, едва живой,  
Петушок идёт домой.

- Кто сказал, что мы подрались?  
Мы не дрались, а боролись.  
Правда, мы чуть-чуть  
кусались,  
И щипались, и кололись.  
Правда, мы друг друга мяли,  
И бодались, и лягались.  
Нас, конечно, разнимали.  
Мы, конечно, упирались.

- Кто приехал в гости к нам?  
К нам приехал ТАРАРАМ.  
Как приехал, сразу, сразу  
Начались его проказы.  
Книжки все поразбросал,  
Стенки все разрисовал,  
Стул забросил на окошко,  
В холодильник сунул кошку,  
Спрятал бабушкины тапки,  
В суп, для вкуса, сунул тряпки,  
Ну, а в комнате, в углу  
Дырку просверлил в полу.

- Ковыряется Таня даже в сметане!  
Что она ищет - известно лишь Тане.  
Палец макая, капризная Таня,  
Наверное, ищет корову в сметане!

- Не стой в стороне равнодушно,  
Когда, у кого-то беда.  
Рвануться на выручку нужно  
В любую минуту, всегда  
И если кому-то, кому-то поможет  
Твоя доброта и улыбка твоя.



#### 4. ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

**Воспитатель:** Мы посмотрели отрывок из фильма, поговорили о полезных и вредных привычках, послушали стихи и поиграли, а сейчас для вас такое задание: из предложенного списка привычек (*Приложение №1*) выбрать привычки полезные и вредные, на один лист наклеить зеленый кружок, подобрать и приклеить полезные привычки, на второй лист-красный кружок и вредные привычки. (*дети показывают свои работы*)

#### III. Рефлексивно-оценочный этап.

**Воспитатель:** Что такое привычка? (*ответы детей*)

О каких полезных привычках мы говорили? (*ответы детей*)

Для чего они нужны? (*ответы детей*)

У некоторых из нас есть и хорошие привычки и дурные. Редко встретишь человека, у которого только хорошие полезные привычки. Полезные привычки помогают сохранить здоровье и облегчить нашу жизнь.

Большое спасибо всем! Мне очень понравилось с вами работать!

#### Приложение №1

Чистить зубы	Заниматься спортом
Прогуливать занятия в школе	Пробовать неизвестные вещества
Заправлять постель	Быть вежливым
Есть чересчур много сладкого	Курить
Быть аккуратным	Грубить старшим и не уважать их
Мыть руки перед едой	Быть трудолюбивым
Грызть ногти	Много сидеть у компьютера и телевизора
Гулять в неположенных местах, где есть опасность для жизни	Внимательно слушать учителя на уроке

#### Занятие «Мир лекарств»

*ГКУ «ОСПДП «Алый парус» Кстовского района»,  
Гусева Татьяна Анатольевна, воспитатель*

#### Цель:

Создание условий для устойчивой мотивации на здоровый образ жизни, ответственности за состояние своего здоровья.

#### Задачи:

Воспитательно-реабилитационная – воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью;

- способствовать развитию контактности, доброжелательности.

Информирующая – познакомить с правилами пользования лекарствами,

- дать знания о том, для чего нужны лекарства и о содержании домашней аптечки

Развивающая – увеличить степень ответственности за своё здоровье.

**Оборудование:** фломастер, витамины, мультимедийное оборудование, флешка, аптечка (пластырь бактерицидный, бинт, стерильные марлевые салфетки, медицинский термометр, нашатырь, анальгин - обезболивающий и при температуре, настойка йода или бриллиантовая зелень, перекись водорода, уголь активированный).

**Методическое обеспечение:** памятки, карточки с названием препаратов, мультфильм «Вкус лекарств» (телеканал Бибигон)

**Формы проведения:**

Индивидуальная и групповая формы работы, беседа, игра, оздоровительная минутка, анализ ситуации, создание проблемных ситуаций, практическое занятие, загадки.

### **Ход занятия**

#### **I. Орг. часть**

Проблемная ситуация.

- Ой, что-то мне плохо, не могу вести занятие, сильная головная боль. Что же делать? Какую таблетку выпить? (дискуссия воспитанников)

- Конечно же, это был розыгрыш. Как не растеряться в такой ситуации мы сегодня и поговорим на занятии

- Тема сегодняшнего занятия «Что нужно знать о лекарствах» (на доске надпись). Какие цели поставим перед собой, что мы должны узнать, чему научиться, какие правила выведем для себя? (Правила обращения с лекарствами)

#### **II. Основная часть**

##### **1. Мозговой штурм «Кто больше знает?»**

- Назовите известные вам лекарства

##### **2. Беседа по теме**

- Подумай и скажи можно ли выздороветь без лекарств?

- Лекарство – это природное или синтетическое лечебное средство

Составление лекарств и врачевание с их помощью известно с древнейших времен. Древние жрецы, имевшие право врачевания, готовили свои снадобья из растений. Древние греки уже тысячу лет назад также использовали растения для приготовления лекарств. И по сей день большинство лекарств готовится из растений. Морфий и опиум готовятся из макового сока. Хинин получают из коры хинного дерева. Касторовое масло получают из касторовых зерен. Большое количество лекарств, употребляемых нами, получают из минералов — например, соли, бромиды, фосфор. Знаете ли вы, что органы животных также могут вырабатывать полезные лекарственные вещества для человека? К их числу относятся щитовидная железа, надпочечники, поджелудочная железа.

С развитием науки человек смог получить и искусственные лекарства. Они созданы не растениями или животными, а в лабораториях путем химических исследований. Сейчас количество искусственных лекарств становится все больше и больше, а их производство становится дешевле. Наверно, всем хорошо известно такое искусственное лекарство, как аспирин. Сравнительно недавно наукой было открыто еще одно лекарство — антибиотики. Эти химические препараты получают из плесенных грибков. Антибиотики обладают свойством останавливать рост многих болезнетворных бактерий. Два самых известных антибиотика — это пенициллин и стрептомицин.

Даже витамины, по вкусу похожие на конфеты, можно есть только в присутствии взрослых и в том количестве, которое рекомендовано врачом. Если сразу съесть много таблеток или витаминов, можно заболеть, а другие лекарства при этом не помогут, так как будут вызывать аллергию. Это очень неприятная болезнь, при которой появляется температура, кашель и насморк, чешется кожа. Аллергию трудно лечить.

- Для чего нужны лекарства? (Лекарства помогают организм справиться с болезнью.)

- Какие выводы можно сделать? Попробуйте сформулировать правила

1. Безвредных лекарств не бывает.

2. Лекарство следует принимать только по рекомендации врача и в присутствии взрослых.

##### **3. Оздоровительная минутка**

- Самое действенное лекарство для физического здоровья есть бодрое и веселое настроение духа

«Упражнения животных»

- «Жираф» - голова вверх-вниз, круговые движения вправо-влево
- «Осьминог» - круговые движения плечами назад-вперёд, плечи поднять, опустить (оба вместе, затем по очереди)
- «Птица» - руки поднять, опустить (как крылья), круговые движения назад-вперёд
- «Обезьяна» - наклон вперёд, круговые движения туловищем вправо-влево
- «Лошадь» - поднятие ног по очереди, сгибая в коленях
- «Аист» - подняться на носки, опуститься, круговые движения правой ногой, затем левой (по полу)
- «Кошка» - потягивание всем телом, поднять вытянутую правую руку, затем - левую

#### 4. Аптека

- О каком медицинском учреждении написано в стихотворении

В этом мини-магазине

Не игрушки на витрине,

Не запчасти, не конфетки,

А различные таблетки,

Пузырьков ряды и банок.

Ежедневно, спозаранок

Он открыт, чтоб нам помочь,

А порой не спит всю ночь...

Магазинчик тот от века

Называется ... (аптека)

- Многие из вас бывали в аптеке. По рецептам врача в аптеке не только продают, но и изготавливают лекарства.

#### 5. Загадки

- Послушайте загадки о лекарствах предметах, которые можно купить в аптеке

Если мальчик упадёт

И коленку обдерёт -

Ранку высушит, прижжёт

Медицинский жгучий ... (ЙОД).

Вырос столбик от тепла,

На морозе сразу сник.

Из прозрачного стекла

Изготовлен ... (градусник)

Мягкий хвост и острый носик,

В животе лекарство носит,

Капает по капле метко

В ухо, в глаз и нос ... (пипетка).

Распластался он над раной.

От микробов он охрана.

Нежный не клыкастый,

Липкий, мягкий ... (пластырь).

Ей тепла для всех не жалко.

Для больного не сиделка,

А скорей всего лежалка.

Греет, боль снимает ... (грелка).

В этом тюбике лекарство  
Мазать нужно. Вот помажь  
Прыщик красный. Царь пол - царства  
Отдал вот за эту ... (мазь).

Юля маленькая плачет –  
Нос распух, и лоб горячий.  
Мама вяжет ей носочки,  
Утешает нежно дочку:  
- Чтобы сбить температуру,  
Выпей, Юленька ... (микстуру)

## 6. Анализ ситуации

- Что вы покупали в аптеке? Все ли лекарства можно купить детям? Почему? Какие лекарства мы покупаем без особых сложностей? (от кашля, от головной боли). Есть такая группа лекарств, которая продается только по рецептам. Это сильнодействующие препараты, которые назначаются только врачом и только в особых случаях. Если мы ими неправильно воспользуемся, то нанесем серьезный вред своему здоровью.

Вот такая ситуация:

Мама на работе, ребенок пришёл из школы, у него очень болит голова, его знобит, он чувствует слабость. Мальчик вспомнил, что когда его мама болела, она пила таблетки, которые ей помогли. Ребенок достал таблетку из знакомой коробки и выпил её...

- Что может произойти дальше? Как бы вы поступили? (вызвали врача)

- Правильно. Врач – специалист с высшим мед. образованием. Он обучался в университете. Он изучил весь организм человека и причины болезней, поэтому он знает, точно, какие лекарства могут помочь в каждой конкретной ситуации. По окончании учебы каждый врач дает клятву Гиппократата - «не навреди». Поэтому свое здоровье мы смело доверяем врачу.

- Кто был в кабинете врача? Что напоследок вам выписывает врач?  
(рецепт) Что там указывается? (какое лекарство, доза, время приема).

Витамины и таблетки  
В ярких упаковках  
Дружно выстроились в ряд  
На аптечных полках.  
Это - верные друзья,  
Все на свете знают.  
От болезней и простуды  
Очень помогают.  
Но лекарства принимать  
По рецепту нужно!  
А поэтому, друзья,  
Повторите дружно,  
*Что нельзя без докторов  
Самому лечиться.  
Если всё подряд глотать,  
Можно отравиться!*

- И еще надо строго следовать предписанию врача.

## **7. Домашняя аптечка**

Дома у каждого из вас есть маленькая аптечка, в которой хранятся необходимые для оказания первой помощи лекарства.

- Какие лекарства есть в вашей домашней аптечке? Как они хранятся? Как часто обновляются? Кто следит за состоянием аптечки? Кто в семье чаще всего ею пользуется?

Специалисты считают, что лучше всего для хранения лекарств подходит отдельный специальный ящик с дверцей. Лекарства в аптечке следует периодически заменять, так как они имеют срок годности, указанный на упаковке, по истечении которого лекарство употреблять нельзя.

- Какое ещё правило обращения с лекарствами можно добавить (Прежде чем принимать лекарство, нужно проверить срок его годности, который указан на упаковке)

- Перед вами аптечка. Как вы думаете, что там?

## **8. Игра «Угадай содержимое аптечки» (групповая работа)**

Дети выбирают подходящие карточки (с объяснением):

Гипс, минеральная вода, анальгин, слуховой аппарат, конфетка, перекись водорода, карандаш, бинт, аппарат искусственного дыхания, настойка йода, мерный стаканчик

- Чего ещё не хватает?

- А теперь проверим (Анализ содержимого аптечки)

В домашней аптечке должны быть следующие медикаменты:

Пластырь бактерицидный, бинт, стерильные марлевые салфетки, медицинский термометр, нашатырь, анальгин - обезболивающий и при температуре, настойка йода или бриллиантовая зелень, перекись водорода, уголь активированный.

## **9. Запомни правила применения домашней аптечки**

1. В каждом доме должна быть аптечка, содержание которой необходимо периодически обновлять.

2. Без взрослых не пробуй никаких лекарств (настоек, таблеток, капсул). Во-первых, это не очень вкусно; во - вторых, неправильно принятое лекарство может оказаться ядом

## **10. Итог занятия**

- Вернёмся к ситуации в начале занятия. Как поступить, если вы почувствовали боль? (Боль может пройти от лекарства, но обычно это облегчение бывает временным и боль снова начинает подавать сигналы. Поэтому всегда нужно искать причину боли. Лучше всего это сделает врач, он и назначит подходящее лечение.)

- Для чего нужны лекарства (Лекарства помогают организм справиться с болезнью.)

- Какие правила приёма лекарств вы запомнили (Безвредных лекарств не бывает. Лекарство следует принимать только по рекомендации врача и в присутствии взрослых. Не принимай никаких лекарств самостоятельно. Прежде чем принимать лекарство, нужно проверить срок его годности, который указан на упаковке)

- Перечислите содержимое аптечки

## **III. Рефлексия**

- Узнали ли вы для себя что-то новое? Что понравилось?

- Какое настроение у вас сейчас?

- Чтобы настроение было весёлым и бодрым до конца сегодняшнего дня, я вручаю вам по 1 аскорбиновой кислоте. Но сначала проверим срок годности.

По окончании занятия просмотр мультфильма «Вкус лекарства» (канал Бибигон)

- Закончить занятие хочется пословицей: «Кто здоров, тот лекарства не требует». Будьте здоровы!

## Раздел 2.

### Игра-путешествие «О самом важном и главном!»

ГБУ «Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями Городецкого района»

Молева Ирина Андреевна, методист

**Цель:** актуализация знания детей о здоровом образе жизни, формирование понимания значимости постоянно укреплять свое здоровье. Социальная интеграция детей с ограниченными возможностями здоровья.

#### **Задачи:**

**Образовательные:** развитие словарного запаса по теме «Спорт»; развивать навык ориентирования в пространстве; активизация творческих способностей; развитие речи, логического мышления, внимания; продолжить развитие умения делать выводы, анализировать, отвечать на вопросы.

**Воспитательные:** воспитывать дисциплину – совершенствование умения осознанно выполнять инструкции взрослого; прививать любовь к спорту, воспитывать умение работать в группах, парах; прививать и воспитывать любовь к играм и физическим упражнениям.

**Коррекционно-развивающие:** коррекция зрительной и слуховой памяти; развивать фонематическое восприятие (упражнять в определении количества слогов в слове); развивать внимание, мышление, речь.

**Участники:** получатели социальных услуг реабилитационного центра для детей и подростков.

**Возраст:** 6-10 лет

**Форма:** игра-путешествие

**Материальное обеспечение:** овощи, фрукты (муляж), 2 корзинки, изображение солнца (на доске середина, карточки для приклеивания, клей), плакат с названием мероприятия, 3 мягких мяча, 3 ведерка.

**Оборудование:** компьютер, музыкальный центр.

#### **План занятия:**

1. Организационный момент (2 мин.).
2. Подведение к теме (2 мин.).
3. Основной этап.
  - ✓ Загадки (3 мин.).
  - ✓ Малоподвижная игра «Зарядка» (4 мин.).
  - ✓ Упражнение «Надуть колеса» (2 мин.).

- ✓ Игра «Полезно или нет» (3 мин.).
- ✓ Игра «Витаминный коктейль» (5 мин.).
- ✓ Задание: «Бросок в корзину» (6 мин.).
- ✓ Задание «спортивное слова» (5 мин.).

#### 4. Заключительный этап.

- ✓ Рефлексия. (3 мин.)

### Ход мероприятия

#### 1. Организационный момент.

Фоновая музыка.

**Ведущий:** Здравствуйте наши гости и друзья! Мы сегодня пригласили Вас на праздник, название которого вы поймете по услышанному музыкальному произведению. (Музыкальное сопровождение: «Закаляйся!» Автор: В. Лебедев-Кумач)

#### 2. Подведение к теме.

**Ведущий:** Про что песня? (Здоровье)

**Ведущий:** Послушайте сейчас пословицы и попробуйте догадаться чему посвящено наше мероприятие.

«В здоровом теле – здоровый дух»

«Здоров будешь, всего добудешь!»

«Болен – лечись, а здоров – берегись»

«Береги платье с нову, а здоровье смолоду.»

**Ведущий:** О чем же, вы догадались? (О здоровье)

**Ведущий:** Правильно, мы с вами будем говорить сегодня о самом важном и главном – о здоровье.

#### 3. Основной этап.

**Ведущий:** А что вы делаете для того чтобы быть здоровыми? (ответы детей)

**Ведущий:** Я предлагаю вам отправиться в путешествие в город Здоровья. Хотите? (Да)

**Ведущий:** А помогать нам сегодня будет Доктор Пилюлькин.

**Ведущий:** Кто знает, из какой сказки он к нам пришел? («Незнайка и его друзья»)

**Ведущий:** Может, кто-то знает автора? (Носов Николай Николаевич)

**Ведущий:** Как вы думаете, что значит быть здоровым?

**Пилюлькин:** Быть здоровым – это значит быть сильным, не болеть, быть крепким, выносливым, не кашлять, не чихать, закаляться, есть больше овощей и фруктов.

**Ведущий:** Молодцы ребята! Правильно! Итак, на чем поедем? (ответы детей)

**Ведущий:** Давайте на автобусе!

(Звучит фонограмма «Вот мы в автобусе сидим»)

**Пилюлькин:** Давайте представим, что мы с вами в автобусе вытянули руки вперед, крутим руль.

**Ведущий:** Мы с вами проезжаем первую площадь города, которая называется площадь «Гигиены». Ребята, чтобы быть всегда здоровым, нужно следить за чистотой.

**Пилюлькин:** На нашей площади полная чистота и порядок. Вот скажите — вы, сегодня все умывались, чистили зубы? (ответы зала)

**Ведущий:** Пилюлькин! Конечно наши детки все аккуратные, чистые, все знают о гигиене, о чистоте.

**Пилюлькин:** А вот мы сейчас и проверим. Ребята, скажите для чего надо мыть руки, лицо, вообще мыться?

**Пилюлькин:** Как нужно мыть руки — покажите.

**Пилюлькин:** А зубы нужно чистить? Сколько раз? (*утром и вечером*)

**Пилюлькин:** А что будет, если мы не будем чистить зубы? (ответы детей)

**Пилюлькин:** Ну, молодцы, все знаете!

**Пилюлькин:** А сейчас я буду читать вам стихи, а вы хором договаривать последнюю фразу.

*Словарно-дидактическая игра «Закончи фразу».*

1. Мы с утра проснулись рано

Отбежали от дивана,

Чтоб микробов не бояться

Надо утром ... (*умываться*).

2. Аккуратно мы умылись

Уши, шею не забыли.

Чтоб блестели наши зубы

По утрам мы... (*чистим зубы*).

3. Мы в одежду нарядились,

Встали прямо, наклонились,

Чтобы день прошёл в порядке,

Утром делаем ... (*зарядку*).

4. По дорожке скачет мячик,

Словно это скачет зайчик.

Чтоб нам дружбу прославлять,

Надо вместе нам... (*играть*).

5. Все мы будем очень ловки

От специальной подготовки.

Чтоб здоровья нам набраться,

Надо спортом...(*заниматься*).

6. Кто спортом занимается, тот силы... (*набирается*).

7. Чтобы быть большим и сильным, надо кушать... (*витамины*).

8. Солнце, воздух и вода – наши лучшие...(*друзья*).

**Ведущий:** Правильно, ребята, молодцы!



**Пилюлькин:** Недаром говорится: «Чистота — залог здоровья». Это означает, что, если человек соблюдает одно из важных правил, чтобы быть здоровым. Представьте себе неопрятную девочку. Она редко моет руки, не стрижет ногти, поэтому под ногтями у нее грязь. Забывает мыть руки перед едой, после туалета, после того как поиграла в свои любимые игры.

**Пилюлькин:** Хотели бы вы дружить с этой девочкой? (ответы детей)

На руках скапливается огромное количество микробов, которые могут стать причиной опасных болезней. Помните, как называются эти болезни? «Болезни грязных рук». К ним относятся желтуха и дизентерия.

**Пилюлькин:** Давайте вспомним, когда нужно мыть руки с мылом. Когда вы приходите домой, с прогулки, из магазина, поликлиники. После того, как вы поиграли с кошкой, собакой или другими животными. Руки нужно мыть перед едой и после еды. После туалета. При мытье рук с мылом, тщательно почистите ногти щеткой, удаляя из-под них грязь. Я думаю, никому из вас не нужно напоминать, что ваша одежда должна быть опрятной и чистой.

**Пилюлькин:** Теперь я точно уверен, что вы знаете, как нужно соблюдать собственную гигиену.

**Пилюлькин:** Итак, садимся, на свои места и едем дальше. (Вытянули руки вперед, крутим руль)

**Ведущий:** И следующая наша остановка «Утренняя»!

Мы в одежду нарядились,  
Встали прямо, наклонились,  
Чтобы день прошёл в порядке,  
Утром делаем ... (*зарядку*).

**Ведущий:** Ребята, а для чего делают зарядку? (Чтобы проснуться, быть здоровым, зарядиться бодростью)

**Пилюлькин:** Утро в городе начинается с зарядки! А вы, ребята, умеете делать зарядку?

**Пилюлькин:** Я сейчас проверю.

*Малоподвижная игра «Зарядка»*

*Описание:* Дети встают в круг, под музыку повторяют движения за ведущим. (музыка на тематику «Здоровье»)

**Ведущий:** Какие вы, молодцы, как хорошо выполняете зарядку! Присаживайтесь на места, едем дальше.

Фоновая музыка.

**Пилюлькин:** Ой, ой, ой кажется колеса сдулись. Ребята помогите мне их надуть. Сделайте губы трубочкой и дуйте, как можете.

Выполняют упражнение «Надуть колеса».

**Пилюлькин:** Спасибо вам, ребята! Вы большие молодцы, теперь мы можем ехать дальше.

Фоновая музыка.

**Ведущий:** Вот мы уже приехали на следующую остановку «Витаминную».

Чтоб здоровым оставаться, нужно правильно питаться!

Предлагаю вам поиграть в игру *«Полезно или нет»*. Нужно быть внимательным, если еда полезная, говорим да, а если вредная, говорим, нет.

Каша — вкусная еда, это нам полезно? — Да

Лук зеленый иногда, нам полезен дети? — Да

В луже грязная вода нам полезна иногда? — Нет

Творог, сыр, кефир, всегда полезны дети? — Да

Фрукты — просто красота! Это нам полезно? — Да

Грязных ягод иногда, съест полезно, детвора? — Нет

Овощей растёт гряды. Овощи полезны? — Да

Съесть мешок большой конфет. Это нам полезно? — Нет!

Объедаться иногда, нам полезно дети? — Нет!

Лишь полезная еда на столе у нас всегда! — Да

А раз полезная еда, будем мы здоровы? — Да!

**Ведущий:** Ребята! что вы видите на столе?

*(на столе стоят корзинки с фруктами и овощами-муляжами)*

Задание для 2 –х ребят, собрать фруктовый коктейль.

**Ведущий:** Молодцы!

**Пилюлькин:** Спорт, ребята, очень нужен,

Мы со спортом очень дружим.

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт-ура!

Следующая наша остановка «Спортивная».

**Ведущий:** Посмотрим насколько вы ловкие и быстрые. Приглашаются 3 участника с родителем.

Задание «Бросок в корзину». Ребенок кидает мягкий мяч, родитель ловит корзиной, и наоборот.

**Ведущий:** Родители могут присесть и мы приглашаем всех ребят.

**Пилюлькин:** А теперь следующее задание, проверим как вы хорошо знаете «спортивные» слова.

*Описание:* Участники встают в круг с интервалом на вытянутую руку. Ведущий произносит слово, ребёнок должен выполнить хлопки руками на количество слогов. Ведущий показывает, как необходимо выполнять задание.

**Слова - мяч, лыжи, ракетка, велосипед, гол, коньки, скакалка, палки, лёд, винтовка, волан, ворота, штанга, гири, перчатки, спорт, зарядка.**

**Ведущий:** Молодцы! вот и проехали мы по городу здоровья, пора нам возвращаться обратно. (Вытянули руки вперед, крутим руль).

#### **4. Заключительный этап.**

**Ведущий:** Ребята! Что же вы запомнили сегодня? Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

(Делать зарядку, быть всегда чистыми, кушать только полезные продукты)

**Пилюлькин:** Молодцы! Мы сегодня с вами отлично провели время. Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо! Ведь радостное, хорошее настроение помогает нашему здоровью.

**Пилюлькин:** А сейчас мы вам предлагаем сделать солнышко, которое всегда будет светить в нашем городе здоровья.

**Пилюлькин:** Берите каждый по лучику, где указано, что помогает сохранить наше здоровье, прикрепите к нашему солнышку, родители тоже могут принять участие.

(дети выполняют задание вместе с родителями)

**Ведущий:** Какие вы молодцы.

**Пилюлькин:** Спасибо вам, теперь никакие туки-болезни не смогут нам помешать расти здоровыми и крепкими.

**Ведущий:** Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься.

Руки мыть перед едой,

И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире

Долго-долго будут жить.

И запомним, что здоровье

В магазине не купить!

**Ведущий, Пилюлькин:** Будьте здоровы! До свидания!

Фоновая музыка.

А сейчас приглашаем всех желающих сфотографироваться с «солнцем здоровья».

#### **Список используемых источников:**

1. Воронкова, Л.В. Игровые программы: Атракционы. Шуточные забавы. Сюжетно-ролевые игры. Кипарис-13/ Л.В. Воронкова, – М.: Педагогическое сообщество России, 2005. – 78 с.
2. Заречникова, С.В. Организация культурной и творческой деятельности слепоглухих детей с целью социализации в обществе/С.В. Заречникова// Школьная Пресса. Научно-методический и практический журнал. Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. – 2011. – №2. – С. 21.
3. Ледяйкина, Е.Г. Чудеса для малышей. Музыкальные занятия, праздники и развлечения в детском саду/ Е.Г. Ледяйкина, Л.А. Топникова. – Ярославль: Академия развития, 2008. – 112 с.
4. Стогова, В.А. Программа дополнительного образования (для детей с ДЦП, ЗПР и легкой умственной отсталостью)/В.А. Стогова//Образование плюс. Коррекционная педагогика: теория и практика. – 2009. – № 1(31). – С. 52.

5. [Электронный ресурс] режим доступа: <https://www.hobobo.ru/poslovitsy-i-pogovorki/poslovitsy-i-pogovorki-o-zdorove/>

## Спортивно-игровое мероприятие «Секреты Зожика»

ГКУ «СПДП Уренского района», Смирнова Г.Н., Крюкова Г.В., воспитатели

**Цель:** популяризация и пропаганда здорового образа жизни среди воспитанников.

**Задачи:**

- ✓ формирование ответственного отношения к своему здоровью и позитивного отношения к жизни;
- ✓ привлечение детей к занятию спортом;
- ✓ воспитание толерантности и умения работать в команде;
- ✓ обеспечение содержательного и полезного для воспитанников.

**Оборудование:** мячи, ракетки, воздушные шары, градусники самодельные, бумажные коробки, яблочки.

### Ход мероприятия:

**Ведущий:** Здоровье - это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Знаете ли вы, что 10% здоровья заложено в нас генетически, 5% дает медицина, а 85% зависит от нас самих, от нашего образа жизни. Поэтому без здоровья очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Часто мы растрчиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно. Лучше быть активным и здоровым, чем пассивным и больным! Лучше идти по жизни со светлой улыбкой, чем с гримасой боли. Навыки здорового образа жизни столь же необходимы, как воздух, вода, пища!

**Ведущий:** Ребята, сейчас к нам придут два героя из известных мультфильмов, и, конечно же, вы их сейчас узнаете, они тоже хотят быть здоровыми и поучаствовать с вами в конкурсах.

**Ведущий:** Возьмём их с собой.

**Дети:** Да!

*Под звуки спортивного марша входят Заяц и Волк.*

- Здравствуйте, ребята!

**Дети:** Здравствуйте!

**Ведущий:** Итак, к нам прибыли ещё две команды самые сильные, самые находчивые и дружные. Команды выстраиваются друг напротив друга.

Приветствие команд.

**Заяц:**

Наша дружная команда

Спортом любит заниматься.

Упражняемся всегда

Мы зарядкой по утрам.

А сюда пришли сегодня,

Чтоб, конечно, победить!

Мы - команда, мы – герои!

В этом можем убедить!

Наш девиз совсем простой –

« Побеждает кто? –

Герой!»

**Ведущий:** Аплодисменты команде « Герои!»

**Волк:**

В приюте нашем пусть все знают,  
Что за команда сегодня выступает.  
Мы любим физкультуру,  
Любим спорт

И верим, что он счастье принесёт.

А счастливы мы потому,

Что мы здоровы!

И победим мы очень просто –

Ведь наш девиз: «Дружи со спортом»

**Ведущий:** Аплодисменты команде «Победа»

**Ведущий:** Чтобы быть здоровым, ловким, необходимо как можно больше двигаться. Ведь недаром говорят: «Движение – жизнь!» Я предлагаю вам всем немного подвигаться, размять тело. Заяц и Волк тоже участвуют в разминке.

- посмотрели на соседа справа;
- посмотрели на соседа слева;
- посмотрели на небо, посмотрели на землю;
- перестроились в круг;
- идем по кругу вправо, ускоряем шаг, еще ускоряем, побежали;
- идем по кругу влево, ускоряем шаг, еще ускоряем, побежали;
- остановились, повернулись, посмотрели друг на друга, улыбнулись;
- а теперь покажите, какие вы дружные: подойдите все в центр своего круга, а теперь назад;
- поднимите вверх руки и поаплодируйте друг другу!

**Ведущий:** Ну что же начнём наш спортивный праздник!

А ведущими нашей спортивной программы будут Заяц и Волк и они нам сейчас представят жюри, в которое входят представители от детей и воспитателей.

*Представление членов жюри.*

Пусть жюри весь ход сраженья

Без промашки проследит.

Кто окажется дружнее,

Тот в бою и победит.

**Ведущий:**

Я, ты, он, она -

Мы - красивая страна!

Мы - здоровая страна!

В нас вся сила, знаю я!

**Ведущий:** Можно начинать наши спортивные соревнования!

### **Конкурс «Спорт - наш лучший друг»**

**Заяц:** Здоровье у каждого человека должно быть не только физическим, но и умственным, поэтому заданием следующего конкурса будет ответить на мои вопросы, которые одновременно задаются всем участникам. Тематика вопросов - спорт. Право отвечать предоставляется тому, кто первым поднял руку.

1. Назовите вид спорта, в котором используется этот предмет:

- а) воланчик (**бадминтон**);
- б) клюшка (**хоккей**);
- в) обруч (**гимнастика**);
- г) коньки (**фигурное катание**);
- д) ракетка (**теннис, бадминтон**);
- е) штанга (**тяжелая атлетика**);
- ж) ворота (**футбол, хоккей**);

з) скакалка (гимнастика).

2. а) что означает термин «Аут» в футболе? (мяч вне поля);  
б) к какому виду спорта относится термин «Двойной тулуп»? (фигурное катание);  
в) к какому виду спорта относятся термины «Шах» «Мат»? (шахматы)

**Волк:** Народная мудрость гласит истину.

3. Я назову начало пословиц, а вы продолжите.

- береги платье снову, а здоровье (смолоду)
- чистота – половина (здоровья)
- от здоровья не (лечатся)
- было бы здоровье, а счастье (найдется)
- где здоровье, там же (красота)
- двигайся больше — проживешь (дольше)
- после обеда полежи, после ужина (походи)
- лук семь недугов (лечит)

*Гости программы объясняют правила игры и тоже участвуют в конкурсах.*

### Конкурс - эстафета «Кенгуру»

**Заяц:** Пришло время посмотреть и оценить, как наши участники физически развиты и подготовлены. Следующий конкурс - это эстафета «Кенгуру». Как передвигается зверь? (прыжками). Вот и нашим участникам нужно будет по одному допрыгать до обозначенной цели и обратно к команде, зажав мяч коленями.

### Конкурс «Болото»

**Волк:** Перекладывая листочки – дощечки, команды должны перейти «болото», не замочив ноги. Выигрывает та команда, затратившая на переход меньше времени, меньшее количество раз ступившая на землю.

**Ведущий:**

*Быть здоровым - это модно!*

*Быть здоровым - это классно!*

*Быть здоровым - не опасно!*

*А здоровое поколение- это сильная губерния, сильная страна!*

### Конкурс «Вопрос – ответ»

**Заяц:**

1. Какого цвета олимпийский флаг? (Белый)
2. Сколько колец на олимпийском флаге? (Пять колец)
3. Какая страна является родиной Олимпийских игр? (Греция)
4. Через сколько лет проходят летние Олимпийские игры? (Через 4 года)
5. Кому посвящались олимпийские игры в Древней Греции? (Богу богов Зевсу)
6. Какого цвета олимпийские кольца? (Синий, черный, красный, зеленый, желтый.)
7. Чем награждается чемпион современных Олимпийских игр? (Золотой Олимпийской медалью)
8. Девиз олимпийских игр? (Быстрее, выше, сильнее)
9. Чем награждали чемпиона Олимпийских игр, в Древней Греции? (Оливковым венком)
10. Сколько золота содержит Олимпийская медаль? (Не менее 6 грамм)
11. В каком году Олимпиада проводилась в России? (2014)
12. В каком городе была Олимпиада в 2014 году? (Сочи)
13. Принимают ли участие в Олимпиаде дети до 16 лет? (Нет, только с 18)

14. Участвуют ли в Олимпиаде женщины? (Да)

### Конкурс «Передай градусник соседу - я больше не болею»

**Волк:** Следующий конкурс нашей программы называется «Передай градусник соседу - я больше не болею». Задачей наших участников является передать самодельный градусник без помощи рук, чтобы градусник был под левой подмышкой следующего участника. Начинает конкурс капитан, который передает градусник следующему участнику, тот - следующему, таким образом, градусник должен оказаться у последнего участника команды. Тогда задание считается выполненным. Все команды выполняют задание под музыку одновременно.

### Конкурс «Конкурс капитанов»

**Заяц:** Необходимо положить в ведро надувной шар при помощи ракетки, не касаясь его руками достать из ведра.

**Волк:**

*И, наверное, устали?*

*Для веселья, для порядка*

*Загадаю ещё вам загадку:*

1. Кинешь в речку - не тонет,  
Бьёшь о стенку - не стонет,  
Будешь озимь кидать,  
Станет кверху летать (мяч)
2. Этот конь не ест овса,  
Вместо ног 2 колеса.

Сядь верхом и мчись на нем

Только лучше правь рулём (велосипед).

3. Костяная спинка, жесткая щетинка  
С мятной пастой дружит,  
Нам усердно служит (зубная щетка)
4. Лег в карман и караулит - реву, плаксу и грязнуюлю,  
Им утрет потоки слез, не забудет и про нос (носовой платочек)
5. Деревянные кони по снегу скачут,  
В снег не проваливаются (лыжи)

### Конкурс «Лыжники»

**Заяц:** По 4 человека по очереди выполняют упражнение под названием «Лыжники». Надо пройти дистанцию, обогнув стул. (Вместо лыж используются картонные коробки).

### Конкурс «Сбереги яблоко!»

**Волк:** Мы продолжим тему здорового питания. По мнению большинства зрителей, как показала наша игра, яблоко является очень полезным продуктом. Поэтому сейчас мы его используем еще с большей пользой. Я приглашаю подойти ко мне по 2 участника от каждой команды. Следующий конкурс нашей программы называется «Сбереги яблоко». Задачей наших участников является за 1 минуту как можно больше синхронно присесть, зажав яблоко лбами, не держась друг за друга руками. Пары участников от каждой команды выполняют задание по очереди.

**Заяц:**

Последний вид соревнований,  
Мы завершили и сейчас  
Итог всех наших состязаний,  
Пусть судьи доведут до нас.

**Ведущий:** Дорогие ребята и гости! Вот и закончились наши спортивные состязания. Теперь мы попросим уважаемое жюри подвести итоги и назвать победителей. Жюри подводит итоги соревнований.

**1-й ребенок:**

Да здравствуют сетки, мячи и ракетки,  
Зеленое поле и солнечный свет!  
Да здравствует отдых! Борьба и походы!  
Да здравствует радость спортивных побед!

**Ведущий:** Давайте дадим слово жюри и узнаем, чья команда сегодня стала самой лучшей, самой быстрой, самой внимательной, самой дружной и спортивной.

**2-й ребенок:**

Над Россией солнце светит,  
Светел жизни путь.  
Ты счастливым будь на свете,  
Будь здоровым, будь!

## Литература

1. Мальцева Л.И. Игры-сценарии для внеклассных мероприятий (текст).- Ростов н/Д: Феникс.,2005г.
2. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе.- М., Сфера.2003г.
3. Филиппенко Е ( текст). Игры и конкурсы в школе и загородном лагере/ - Ярославль: Академия развития. 2005г.

### Дидактическая игра «Турнир здоровья»

*ГКУ СРЦН «Вера» Московского района г. Н.Новгорода,  
Мамедова Светлана Юрьевна, педагог-психолог*

*Цель игры:* формирование основ здорового образа жизни.

*Задачи игры:*

1. закрепить и расширить знания детей о тех заболеваниях, которые могут поражать внутренние органы;
2. закрепить и расширить знания детей о путях передачи заболеваний;
3. закрепить и расширить знания детей о последствиях и мерах защиты от возбудителей инфекции.

*Правила игры.* В игре участвуют две команды. В каждой из команд от одного до четырех игроков. В начале игры фишки с персонажами расставляют перед их палатками по номерам. У каждой команды набор из 14 карточек – мишеней и оружия. На шкале силомера перед палатками персонажей «стрела» (полоска бумаги) закрывает цифру 1.

*Начало игры.* Если каждая команда состоит из нескольких игроков, то они выбирают капитана, который и определяет очередность участия в поединках членов его команды. Капитаны команд бросают кубик. Тот, у кого выпало больше очков, «вызывает на бой» любого противника из другой команды. Перед поединком противники выбирают одну из 7 карточек-мишеней, имеющих в наборе у каждой команды, и прячут ее от противника. Вступающие в поединок фишки занимают позиции на 1-й линии, перед своей палаткой.

*Поединок.* Каждый игрок бросает кубик. Тот, у кого выпало больше очков, «атакует» первым – передвигает фишку по направлению к противнику на количество клеток, соответствующее цифре, выпавшей на кубике. Когда противники встретятся на соседних или одной и той же клетке, один из



игроков открывает ранее спрятанную карточку-мишень. Другой игрок должен противопоставить этой карточке любую из имеющихся у него карточек, изображающих оружие. При этом первый игрок рассказывает о мишени, т.е. какими заболеваниями могут поражаться данные органы и каков путь их передачи (заражения), а второй – об оружии, т.е. о средствах и мерах защиты от возбудителей инфекции. Игроки сравнивают между собой мишень и оружие (изображения и цифры на карточках) и определяют правильный ответ. Затем уже второй игрок достает свою карточку-мишень, а первый должен ответить на нее карточкой-оружием. После этого также определяется правильный ответ.

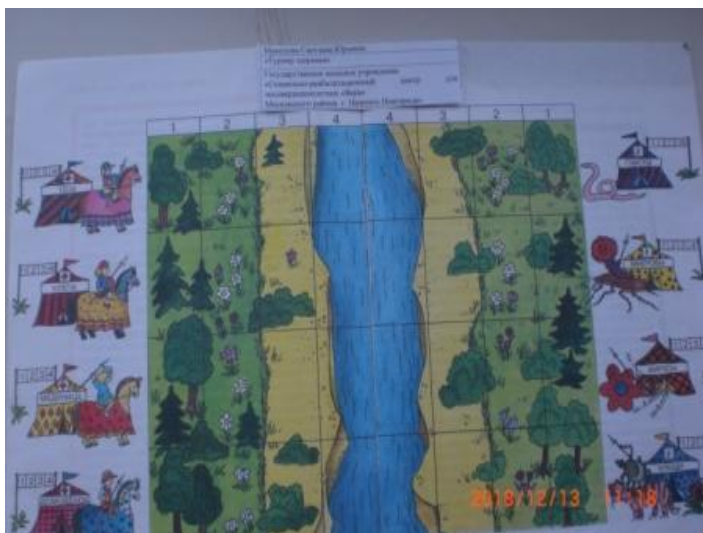
Если кто-то из игроков выбрал защиту неверно или она недостаточна, то пораженная фишка снимается с «поля боя», а ее карточка-мишень исключается из игры (т.е. не возвращается команде). Если игроки правильно выбрали средства защиты и мишени, т.е. они находятся в равном положении, каждый подсчитывает количество набранных очков.

*Подсчет набранных очков.* Цифра на карточке складывается с баллом на шкале силомера и номером той вертикали, на которой происходил поединок. Если у игроков вновь равное количество набранных очков, то снова бросают кубик, и выигрывает этот поединок тот, у кого выпадет большая цифра на кубике.

Победитель продолжает игру и переходит к следующему этапу игры с одним дополнительным баллом («стрела» на шкале силомера закрывает цифру 2).

Выигрывает «Турнир здоровья» та команда, у которой осталось на «поле боя» больше фишек с персонажами.

Контроль правильности ответов и справедливости решения споров осуществляют судьи – капитаны команд и ведущий игры.



**Игровое поле**



**Карточки**



## Фишки к игре

### Спортивные соревнования «Будь здоровым, сильным, смелым!»

ГБУ «ЦСПСД города Сарова», Захарченко Ольга

**Участники:** воспитанники стационарного отделения ГБУ «ЦСПСД города Сарова»

**Цель:** привлечение воспитанников к занятиям физкультурой и спортом, к активному участию в спортивных соревнованиях.

#### Задачи:

- прививать потребность в здоровом образе жизни;
- развивать личность ребёнка на основе овладения физической культурой, понимания значения спорта в жизни человека;
- способствовать развитию товарищества, чувства взаимопомощи, дружбы, сопереживания.

**Оборудование:** обручи, мячи, скакалки, кегли, плакат «В здоровом теле здоровый дух».

#### Ход мероприятия:

**Ведущий:** Здравствуйте, дорогие ребята! Нам очень приятно видеть всех вас сегодня в нашем зале! Мы начинаем спортивные соревнования «Будь здоровым, сильным, смелым!» Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте! Теперь пришло время познакомиться с нашими участниками. В соревнованиях участвуют 2 команды.

#### Ведущий:

Если хочешь быть здоровым  
Ловким, быстрым, сильным, смелым,  
Научись любить скакалку,  
Мячик, обручи и палку.  
Никогда не унывай,  
Дух и тело закаляй.  
Вот здоровья в чем секрет!  
Всем вам шлем физкультпривет!  
Спорт - это здоровье!  
Спорт - это крепкие мышцы!  
В спорте во все времена  
Воля стальной быть должна.  
Спорт - это мужество.  
Спорт - это мастерство.

Плюс дисциплина.

Плюс Дружба.

Лишь тогда будет...

**Дети:** Победа.

**Ведущий:** Спортсмен преодолел себя.

А это значит много.

И главное здесь даже не рекорды,

И даже не победа,

Здоровье главное - его приносит...

**Дети:** Спорт.

**Ведущий:** Спорт в жизни каждого очень необходим. Ведь не зря говорят, что человек должен быть красив и духовно, и физически.

**Ведущий:** Итак, команды - на старт. Команды приветствуют друг друга.

**Представление команд:** название, девиз

**Ведущий:** Приступим к соревнованиям.

**Что ж, начнем с простой разминки:**

Ножки шире, прямо спинки.

Руки вверх подняли дружно.

А теперь попрыгать нужно.

Опустите ручки вниз,

Ждет тебя теперь сюрприз.

Постарайтесь опуститься,

Будто ищите вы спицу.

Только ноги не сгибать,

Руки вниз опять держать.

Посмотреть по сторонам.

Нет и здесь? А может там?

Что ж, мы спицу не нашли,

Встали прямо и пошли.

**Ведущий:** Мой резвый друг, прыгучий друг -

Он по забору стук да стук!

То вверх летит под облака

Он, голубей пугая,

То бойко пляшет гопака,

С травы росу сбивая.

А то хитрец через забор

На улицу ускачет.

И дом, и улица, и двор

От непоседы плачут.

**Эстафета «Спортивный бег с мячом»**

**Ведущий:** В нашей эстафете процесс ходьбы будет таким: участники с мячом в руках бегут до стены, дотрагиваются до нее, возвращаются назад, передают мяч тому, кто должен бежать следующий. Так до последнего человека. Кто нарушает правила, начинает дистанцию с самого начала. На старт, внимание, марш!

**Эстафета «Скакалка»**

**Ведущий:** Участники скачут на скакалке до черты, возвращаются назад, передают скакалку тому, кто должен бежать следующий.

**Эстафета «Передача мяча над головой»**

**Ведущий:** Команды встают в колонну, подняв руки. Мяч передают высоко поднятыми руками через всю колонну. Последний с мячом бежит в начало колонны и снова передает мяч тому, кто сзади. И так, пока по кругу не пройдут все члены команды.

### «Сложная» эстафета

**Ведущий:** Участник должен допрыгать на одной ноге до обруча, продеть обруч через себя, затем вернуться обратно, дотронувшись до того, кто побежит следующим.

**Ведущий:** А теперь, дорогие зрители, давайте участникам соревнования дадим передохнуть, чтобы с новыми силами продолжить соревнование, а вы мне в этом поможете.

### Эстафета «Прыгунки»

**Ведущий:** Каждой команде вручается мяч. По команде участник обхватывает мяч коленями, не придерживая его руками, и прыгает так до стены. Обратно уже бежит с ним в руках к команде. И так до последнего участника. Кто первый закончит, тот и победил. Если мяч выронил кто-то, то начинается все сначала.

### Эстафета "Удержи мяч"

**Ведущий:** Команды встают в колонну, расставив широко ноги. Мяч должен прокатиться между ног всех участников. Последний поднимает мяч в руки, бежит в начало колонны и снова прокатывает мяч между ног участников.

### Эстафета «Пройди с предметом на голове»

**Ведущий:** на голову игрокам кладется предмет, с которым нужно быстро дойти до кегли и обратно, не уронив его.

### Эстафета «Паровозик»

**Ведущий:** Первый бежит до стены, возвращается к команде, к нему «прицепляется» второй, они снова бегут до стены и обратно. И так пока все члены команды не «прицепятся». Побеждает команда, закончившая первой.

**Ведущий:** Вот и закончились наши соревнования.

Каждая команда победила в той номинации, в которой она оказалась немного быстрее и сильнее других. Поздравляем вас, ребята!

### Награждение победителей.

**Ведущий:**

Со спортом будем мы дружить  
И нашей дружбой дорожить.  
И станем сильными тогда,  
Здоровыми, умелыми,  
И ловкими, и смелыми.  
Желаю вам, друзья, всегда,  
Быть сильными спортсменами.  
Ведь только спорт поможет вам  
Здоровыми быть, сильными.  
Всем спасибо за вниманье,  
За задор, за звонкий смех,  
За огонь соревнованья,  
Обеспечивший успех  
И вот настал момент прощанья,  
Будет краткой наша речь.  
Говорим вам: «До свиданья,  
До счастливых новых встреч!»

## Сценарий мероприятия «Здоровым быть здорово!»

ГКУ «ЦСПСД г. Сарова», Агапова Надежда Владимировна, воспитатель

**Цель:** Формирование у детей позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

**Задачи:** Расширять знания и навыки по гигиенической культуре;  
Вызвать у детей желание заниматься физкультурой и спортом;  
Воспитывать общую культуру здоровья.

**Оборудование:** карточки с пословицами, лист ватмана с кроссвордом, фломастеры, предметные картинки, ножницы и нарисованные кисти рук на каждого воспитанника, разрезанные карточки с режимом дня, карточки с «Меню Карлсона», рисунок солнца с лучами.

### Ход мероприятия

#### 1. Мотивационно-ориентировочный этап.

**Ведущий:** Добрый день, ребята! Сегодня у нас очень интересное мероприятие. А чтобы узнать его тему, постарайтесь разгадать кроссворд.

		1.	З	А	Р	Я	Д	К	А		
		2.	Д	У	Ш						
3.	С	П	О	Р	Т						
		4.	Р	Ю	К	З	А	К			
5.	П	Р	О	Р	У	Б	Ь				
		6.	В	Е	Л	О	С	И	П	Е	Д
7.	К	О	Н	Ь	К	И					
	8.	Т	Р	Е	Н	И	Р	О	В	К	А

1. Утром рано поднимайся, прыгай, бегай, отжимайся,  
Для здоровья, для порядка людям всем нужна... (*зарядка*).

2. Вот такой забавный случай: поселилась в ванной туча.  
Дождик льется с потолка мне на спину и бока!

До чего ж приятно это, дождик теплый, подогретый,  
На полу не видно луж, все ребята любят... (*души*).

3. Хочешь ты побить рекорд? Так тебе поможет... (*спорт*).

4. Он с тобою и со мною шел степными стежками.

Друг походный за спиной на ремнях с застежками (*рюкзак*).

5. В новой стене, в круглом окне днем стекло разбито,  
Утром вставлено (*прорубь*).

6. Ясным утром вдоль дороги на траве блестит роса.

По дороге едут ноги, и бегут два колеса.

У загадки есть ответ: это мой... (*велосипед*).

7. Кто на льду меня догонит? Мы бежим вперегонки.

А несут меня не кони, а блестящие... (*коньки*).

8. Чтоб большим спортсменом стать, нужно очень много знать.

Вам поможет здесь сноровка и, конечно, ... (*тренировка*).

- О чем будем сегодня говорить? (*О здоровье*)

#### 2. Основной этап

- Получен от природы дар – не мяч и не воздушный шар.

Не глобус это, не арбуз. ЗДОРОВЬЕ. Очень хрупкий груз.

Чтоб жизнь счастливую прожить, здоровье нужно сохранить.

- В век технического прогресса и развития космических технологий всего дороже здоровье! Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Здоровье не купишь за деньги. Будучи больными, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете решать жизненно важные задачи. Все мы хотим вырасти крепкими и здоровыми. Быть здоровым – естественное желание человека, рано или поздно все задумываются о своем здоровье. Каждый из нас должен осознавать, какой это бесценный клад. Давайте вместе подумаем, что такое здоровье, здоровый образ жизни, и как нам сохранить наше здоровье.

А что значит быть здоровым? Как вы это понимаете?

**Дети:**

- Делать утреннюю зарядку
- Соблюдать режим дня
- Заниматься спортом
- Закаляться
- Соблюдать чистоту
- Правильно питаться и т.д.

**Ведущий:** Правильно, чтобы быть здоровым, нужно заниматься физкультурой, делать утром зарядку и не лениться. Заниматься спортом: бегом, плаванием и другими видами спорта, закаляться, играть в подвижные игры на свежем воздухе. Чтобы быть здоровым человеком, необходимо, прежде всего, отказаться от вредных привычек и знать что вредно, а что полезно – то есть вести здоровый образ жизни.

**Игра «Полезно-вредно».** Продолжите фразу:

- Читать лежа ...
- Смотреть на яркий свет ...
- Промывать глаза по утрам ...
- Смотреть близко телевизор...
- Оберегать глаза от ударов ...
- Употреблять в пищу морковь, петрушку ...
- Тереть грязными руками глаза...
- Заниматься физкультурой ...

**Ведущий:** Молодцы, ребята. А как вы думаете, беспокоились ли наши предки о своем здоровье? Конечно, беспокоились. И это отражается в народных пословицах и поговорках. Какие вы знаете пословицы о здоровье?

**Конкурс "Народная мудрость гласит"**

- Я вам раздам карточки с разрезанными пословицами. У кого-то будет начало, у кого-то – конец пословицы. Ваша задача – собрать пословицы о здоровье.

Чистота – \_\_\_\_\_ (залог здоровья).

Здоровье в порядке – \_\_\_\_\_ (спасибо зарядке).

Если хочешь быть здоров – \_\_\_\_\_ (закаляйся).

Здоровье не купишь – \_\_\_\_\_ (его разум дарит).

Здоровьем слаб – \_\_\_\_\_ (так и духом не герой).

Ешь да не жирей – \_\_\_\_\_ (будешь здоровей).

Здоров будешь – \_\_\_\_\_ (все добудешь).

**Игра «Можно - нельзя»**

- Я называю предметы, а вы говорите, которыми из них можно пользоваться всем, и которыми можно пользоваться только одному.

Полотенце	Карандаши
Кисточка	Носовой платок
Зубная щетка	Книга
Зубная паста	Ключи
Расческа	Игрушки

**Игра «Кто с кем дружит»**

- Составьте пары из данных картинок и докажите, что выбор правильный.

(руки – мыло, нос - носовой платок, ногти - ножницы, зубы – зубная щетка, волосы – расческа, шампунь)

**Игровое задание «Обстриги ногти»**

- Умеете ли вы правильно стричь ногти? Как часто вы это делаете? Почему нужно ухаживать за ногтями?

*(Дети получают ножницы и нарисованные кисти рук с выделенными черным цветом ногтями. Они должны не торопясь, аккуратно обрезать ногти, не задев пальцы.)*

### **Конкурс "Загадки о режиме дня"**

- Поднимите, пожалуйста, руки те, кто никогда не болел. Теперь те, кто болеет раз в году! А кто болеет два раза и более? Посмотрите, мы все уже привыкли болеть, а ведь это неверная установка. Давайте постараемся изменить ее и запомним, что для человека естественно быть здоровым. Болеть никто из вас не любит, а соблюдаете ли вы режим дня? Проверим! Сейчас я буду читать вам начало фразы, а вы должны ее закончить:

- утром в семь звенит настырно наш веселый друг... *(будильник);*
- мне никто не помогает, постель сам я... *(застилаю);*
- режим, конечно, не нарушу – я моюсь под холодным... *(душем);*
- после душа и зарядки ждет меня горячий... *(завтрак);*
- после завтрака всегда в школе ждут меня... *(друзья)*
- в школе я стараюсь очень, с лентяем спорт дружить... *(не хочет);*
- с «пятерками» спешу домой сказать, что я всегда... *(герой);*
- всегда я мою руки с мылом, не надо звать к нам... *(Мойдодыра);*
- после обеда можно сладко поспать, а можно и во дворе... *(играть);*
- мама машет из окна, значит, мне домой... *(пора);*
- теперь я делаю уроки, мне нравится моя... *(работа);*
- после ужина веселье – в руки мы берем гантели, с папой спортом занимаемся, маме нашей... *(улыбаемся);*
- смотрит к нам в окно луна, значит, спать давно... *(пора);*
- я бегу скорей под душ, мою и глаза, и ... *(уши);*
- стать здоровым ты решил, значит, соблюдай... *(режим).*

### **Задание «Собери режим дня»**

- Сейчас я вам раздам режим дня, который разрезан. Соберите его в правильном порядке.

*(Дети получают полоски с режимом дня, собирают)*

### **Конкурс «Меню Карлсона»**

- Перед вами меню Карлсона. Вычеркните лишние блюда, оставив только полезные.

Суп, фрукты, рыба,

Лимонад, конфеты, булочки,

Сок, овощи, чупа-чупс,

Каша, мясо, компот.

### **Игра "Это я, это я, это все мои друзья"**

- Отвечайте дружно хором "Это я, это я, это все мои друзья!", если вы со мной согласны. Если это не про вас, говорите: «Это не я и не мои друзья!»

### **Вопросы:**

- кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов;
- кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым;
- кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру;
- кто мороза не боится, на коньках летит, как птица;
- ну а кто начнет обед жвачкой с парюю конфет;
- кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны;
- кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки;
- кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей;
- кто согласно распорядку выполняет физзарядку;
- кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать?

### **Игра «Советы»**

Мы советы вам расскажем.

Если наш совет хороший, вы похлопайте в ладоши!

На неправильный совет говорите: нет, нет, нет!

Так что обязательно будьте вы внимательны!

1. Постоянно нужно есть для зубов для ваших

Фрукты, овощи, омлет, творог, простоквашу.

Если наш совет хороший, вы похлопайте в ладоши. *(Хлопают в ладоши)*

2. Не грызите лист капустный, он совсем, совсем не вкусный,

Лучше ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет? *(Нет, нет, нет)*

3. Зубы вы почистили и идёте спать, захватили булочку

Сладкую в кровать. Это правильный совет? *(Нет, нет, нет)*

4. Запомните совет полезный, не надо грызть предмет железный.

Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши. *(Хлопают в ладоши)*

5. Чтобы зубы укреплять, полезно гвозди пожевать.

Это правильный совет? *(Нет, нет, нет)*

6. Вижу вас не обмануть, все теперь вы знаете,

Что полезно, а что нет - сразу угадаете.

Говорила маме Люба: я не буду чистить зубы.

И теперь у нашей Любы дырка в каждом, каждом зубе.

Каков будет ваш ответ? Молодчина Люба? *(Нет, нет, нет)*

7. Блеск зубам чтобы придать, нужно крем сапожный взять.

Выдавить полтюбика и почистить зубики.

Это правильный совет? *(Нет, нет, нет)*

8. Ох, неловкая Людмила на пол щётку уронила.

С пола щётку поднимает, чистить зубы продолжает.

Кто даст правильный ответ? Молодчина Люда? *(Нет, нет, нет)*

Навсегда запомните, милые друзья,

Не почистив зубы, спать идти нельзя.

Вы смогли сегодня, дети, наши правила понять.

Каждый день должны их люди очень строго выполнять.

### **3. Рефлексия.**

- Вот и закончилось наше небольшое путешествие по стране Здоровья.

- Ответьте мне на вопрос: **ЗДОРОВЫМ БЫТЬ ЗДОРОВО?**

- Почему? Что для этого нужно делать?

#### ***Упражнение «Яркое солнце – здоровым детям!»***

- На доске солнышко. Выберите любой лучик и напишите на нем, что нужно делать, чтобы вести здоровый образ жизни.

*Дети выбирают понравившийся луч, пишут на нем компоненты здорового образа жизни, прикрепляют к солнцу.*

- Здоровье – неоценимое богатство в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, как можно дольше сохранять подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Надеюсь, что сегодняшняя игра не прошла даром, и вы многое почерпнули из нее. Не зря говорят: "Здоров будешь – все добудешь". Так будьте все здоровы, до свидания!

## **Игровая программа «Зимние забавы»**

*ГКУ «ЦСПСД г. Сарова», Агапова Надежда Владимировна, воспитатель*

**Цель:** Пропаганда здорового образа жизни, организация досуга воспитанников.

#### **Задачи:**

- Развивать интерес к зимним играм-соревнованиям;
- Развивать ловкость, меткость, быстроту реакции;
- Учить играть в команде, действовать по сигналу и сообща;
- Воспитывать чувства коллективизма и взаимопомощи.

**Оборудование:** 2 обруча, 12 кеглей, 2 санок, 2 лопатки, 4 красных и 4 синих флажка.

#### **Ход мероприятия.**

### **II. Мотивационно-ориентировочный этап.**



## **Ведущий:**

Начинаем зимний праздник:  
Будут игры, будет смех,  
И веселые забавы  
Приготовлены для всех.  
Хороша красой своею  
Наша Зимушка-зима.  
Встретить её сегодня  
Собралась вся детвора.

Выходят **команды** детей «Снежинка» и «Льдинка». Команды приветствуют друг друга.

**Команда «Снежинка»:** Мы вам желаем от души,

Чтоб результаты ваши были хороши!

**Команда «Льдинка»:** Все у нас готово,

Все у нас в порядке,

Потому что по утрам

Делаем зарядку.

**Ведущий:** Ребята! Сегодня мы собрались для того, чтобы повеселиться, поиграть и порезвиться!

Докажем матушке-зиме, что не боимся морозов! В любой ситуации мы петь и плясать готовы!

Верно?

**Дети:** Да!

## **III. Исполнительный этап.**

**Ведущий:** Тогда поехали! Вернее, побежали! Друг за другом! Согреваем наши ножки, бегом-прыгом по дорожке!

### **Игра «Снежная дорожка»**

По заранее протоптанной дорожке на снегу дети движутся за ведущими, повторяя их движения: прыжки на одной ноге, на двух, шагом, с захватом голени, переступая мелкими шажками.

Интересней будет, если дорожка будет извилистой, а повороты будут в самых неожиданных моментах. Задача участников – не сойти с нее в сторону.

**Ведущий:** Согрели наши ножки, зима теперь их не заморозит! Мороз до них не доберется! Теперь будем согревать наши ручки! А заодно поздороваемся друг с другом!

### **Игра «Приветствие»**

Дети делятся на две команды. Команды выстраиваются шеренгой друг напротив друга. Задача участников – передать рукопожатие до конца шеренги как можно быстрее: сначалажимают руки первый и второй участник, затем – второй и третий и так далее.

**Ведущий:** Ребята, а чем еще можно заниматься зимой? Как много интересных занятий! Я познакомлю вас с эстафетами, которые можно проводить зимой.

Проводятся **игры-эстафеты** (соревнуются команды):

#### **1 эстафета. «Попади в цель».**

У каждого ребенка в руке снежный комочек. Участникам необходимо попасть комочком в цель (бросить его в обруч). Оценивается общее число попаданий в каждой команде.

#### **2 эстафета. «Быстрая езда».**

Проехать на санках между кеглей как можно быстрее, не задевая их. В каждой команде дети делятся на пары: один ребенок сидит в санках, другой его везет.

#### **3 эстафета. «Бег змейкой».**

Каждой команде необходимо пробежать змейкой между кеглями как можно быстрее, не задев их.

#### **4 эстафета. «Кто быстрее донесет комочек».**

Эстафета со снежными комочками: донести на лопатках комочки снежные в определенное место и что-нибудь из них построить.

У первых детей в команде в руке лопатка со снежным комом. Необходимо как можно быстрее добежать до линии финиша и положить туда снежный комок. У линии старта передают эстафету следующему касанием руки.

#### **5 эстафета. "Прыжки".**

Каждая команда по сигналу начинает прыгать через снежные комочки, разложенные в ряд. Выигрывает команда, которая раньше закончит, не разрушив снежные комки.

#### **6 эстафета. "Флажки".**

Собрать разноцветные флажки с горки. Каждой команде нужно собрать флажки определенного цвета. Выигрывает команда, которая раньше другой соберет флажки.

**7 эстафета. «Снежный ком».** (по погоде)

Каждая команда сообща должна скатать снежный ком. По сигналу воспитателя дети начинают скатывать снежные шары. Затем обе команды прикатывают шары по сигналу к финишу.

Оценивается размер шаров у каждой команды.

**8 эстафета. «Зайчики».**

Участникам необходимо добраться до финиша, прыгая два прыжка вперед, один назад. Чья команда быстрее, та победила.

**Конкурс «Фламинго».**

Участники команд стоят на одной ноге – кто сможет продержаться в таком положении дольше?

Можно также провести **игры:**

**Игра «Зима и весна»:** Зимой снег падает, а весной – тает. Если ведущий произносит слово «Зима», дети бегают, кружатся, изображая снежинки. Если же ведущий произносит слово «Весна» — дети должны присесть, как будто растаяли. Кто ошибается, тот проигрывает.

**Игра «Снеговик»:** Среди участников выбирается водящий – «снеговик». Он догоняет других участников и одаривает их снежком. Тот, в кого попали снежком, становится водящим.

### **III. Рефлексивно-оценочный этап.**

**Ведущий:** Ну, ребята, тренировку

Провели мы очень ловко.

Получайте-ка награды.

Поздравляем! Очень рады!

*Детям раздаются маленькие шоколадные медальки.*

**Ведущий:** Вот и закончилась наша снежная встреча! Мы устали, но нам было весело и интересно!

Желаем всем бодрости, здоровья и всего самого хорошего!

**Ведущий:** Всем спасибо за внимание,

За задор и звонкий смех,

За азарт соревнования,

Обеспечивший успех.

Вот настал момент прощанья,

Будет краткой наша речь.

Говорим мы до свиданья,

До счастливых новых встреч!

## **Сценарий «Праздника Спорта»**

*ГКУ «ЦСПСД г. Сарова», Агапова Надежда Владимировна, воспитатель*

**Цель:** Пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:** формировать у воспитанников представления о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на здоровье человека; укреплять здоровье детей, развивать у них интерес к спорту, ловкость, быстроту, выносливость, память, мышление; воспитывать умение работать сообща, сплоченность, организованность.

**Оборудование:** 2 обруча, 6 кеглей; 2 воздушных шара; 2 баскетбольных мяча; 2 мелка разного цвета; 2 столовые ложки, 6 черных и 6 белых шашек, 4 стула; 2 корзины, 12 скомканных листов бумаги, 2 листа с закаливающими процедурами, 2 списка продуктов.

### **Ход мероприятия.**

#### **IV. Мотивационно-ориентировочный этап.**

**Ведущий:** Добрый день, дорогие ребята! Сегодня мы проведем «Праздник Спорта», где нас ждет много интересных заданий.

В нашем трудном веке, в нашем бурном веке

Никому без спорта не прожить вовек,

Чемпион таится в каждом человеке  
Надо, чтобы в это верил человек.

**1 чтец:** Физкультурой заниматься  
Всем нам очень нравится.  
Все, кому рекорды снятся,  
Спортом увлекаются!

**2 чтец:** Поднимайтесь, сидни! Встаньте лежебоки!  
В жизни тихим шагом мир не обойти.  
Мир такой широкий, мир такой высокий,  
Сколько взять барьеров надо на пути!

**3 чтец:** Спорт всегда – стремление самовыражения.  
Будь всегда здоровым, сердцем молодых.  
Музыка движенья, музыка движенья,  
Пусть она все больше радует людей.

**Ведущий:** Мы зададим вопросы детям,  
А дети быстро нам ответят.  
Таких, что с физкультурой  
Не дружат никогда –  
Не прыгают, не бегают,  
А только спят всегда,  
Не любят лыжи и коньки  
И на футбол их не зови.  
Раскройте нам секрет –  
Таких здесь с нами нет?  
- Нет! (*отвечают дети*)  
- Кто с работой дружен,  
Нам сегодня нужен?  
- Нужен! (*отвечают дети*)  
- Кто со спортом дружен,  
Нам сегодня нужен?  
- Нужен! (*отвечают дети*)  
- Таким ребятам хвала и честь,  
Такие ребята у нас здесь есть?  
- Есть! (*отвечают дети*)

- Конечно, среди нас такие ребята есть. Их сегодня ждут веселые соревнования.

Давайте поприветствуем участников. (*Участники (2 команды по 6 человек) входят под песню «Вместе весело шагать...»*)

**Ведущий:** В каждом конкурсе доля шутки,  
Не грустим мы ни минутки.  
Пусть звучит веселый смех!  
Впереди вас ждет успех!  
Мы жюри вам представляем  
И успехов всем желаем...

**Представление жюри.**

**V. Исполнительный этап.**

**Ведущий:** Празднику спортивному рада детвора.  
Юным физкультурникам: Ура! Ура! Ура!

А теперь пришло время познакомиться с командами. В нашем празднике будут участвовать две сборные команды: «Спортсмены» и «Чемпионы».

**Представление команд.**

**Ведущий:** Сияет солнышко с утра,  
И мы готовимся заранее.  
Ребята, начинать пора  
Веселые соревнования.

*(Можно проводить не все из предложенных конкурсов, учитывая возраст детей и время)*

### **Первый конкурс «Диетолог»**

Из представленных ниже продуктов составить завтрак для спортсмена:

**Продукты:** молоко, рыба, мясо, хлеб белый, хлеб черный, овощи, фрукты, мучные изделия (макароны, булочки и др.). Сало, сыр, соки, зелень, газированная вода, копчености, шоколад, грибы, чипсы, майонез, крупы (гречка, манка, рис), кетчуп, питьевая вода.

### **Второй конкурс «Закаляйся»**

В два столбика помещены названия закаливающих процедур и требования к их проведению. Нужно как можно быстрее соединить положения из этих двух столбиков в одно предложение. В итоге должны получиться правила к проведению закаливающих процедур, которым нужно неукоснительно следовать, чтобы не навредить своему здоровью.

<b>Процедуры</b>	<b>Условия к проведению</b>
Воздушные ванны	Не больше 15 минут
Солнечные ванны	9-10 круговых движений, надавливая на одну точку.
Купание	Начинать нужно с теплой воды
Массаж	Раздеваться по пояс при температуре 16-18 градусов
Обтирание	Лучшее время с 8.00 до 10.00 часов
Обливание	Влажное полотенце 1-2 минуты

**Третий конкурс:** Переходим к спортивной части нашего праздника.

В конце площадки лежат 2 обруча. В каждом из них находятся 3 кегли. Первый участник должен добежать до обруча, собрать все кегли и, вернувшись к команде, передать кегли следующему игроку. Следующий должен разложить их обратно и так до тех пор, пока все игроки из команды не пробегут путь.

### **Четвертый конкурс. «Кривоножки»**

Участник, зажав мяч между ног, должен добежать до обруча, обойти его, взять мяч в руки и быстро вернуться к своей команде, передав мяч следующему игроку (можно придерживать мяч руками).

### **Конкурс для капитанов «Не урони шарик».**

Воздушный шарик зажимается лбами капитана и его помощника из команды. Кто больше присядет в таком положении, не потеряв шарик, та команда и побеждает. Капитаны сами выбирают себе помощников.

### **Пятый конкурс. Интеллектуальное состязание**

*Ведущий задает вопросы по очереди каждой команде. Побеждает команда, которая даст наибольшее число правильных ответов.*

1. Мяч ногами бьем – футбол.  
А руками? - ... (волейбол)
2. Взял в руки клюшку – не робей.  
Игры нет лучше, чем ... (хоккей)
3. Игра отличная футбол,  
Уже забили первый ... (гол)
4. Щит с корзиной, мяч об пол.  
Мы играем в ... (баскетбол)
5. Чтобы плавать научиться быстрее,  
Надо нам ходить в ... (бассейн)
6. Это что за молодец?  
В бассейне плавает ... (пловец)
7. Кушай морковку, салат, апельсины.  
Спортсмену для силы нужны ... (витамины)
8. В соревнованиях участвовать каждый рад.  
И ждут команды от судей ... (наград)
9. Расскажите вот о чем:  
Как вы стали силачем?  
- Очень просто. Много лет  
Ежедневно, встав с постели,

Поднимаю я ... (гантели)

10. Какие бывают олимпиады? (летние и зимние)
11. Назовите вид спорта, в котором самый легкий мяч. (теннис)
12. Назовите самый распространенный в мире вид спорта. (бег)
13. Назовите самую известную вершину Древней Греции. (Олимп)
14. Как часто проходят летние олимпийские игры? (1 раз в 4 года)
15. Человек крепкого телосложения и большой силы (атлет)
16. Спорт на воде. (плавание)
17. Прыжок через голову. (сальто)
18. Бег по пересеченной местности. (кросс)
19. Физические упражнения и игры, укрепляющие организм. (спорт)
20. Положение в футболе, когда мяч уходит за боковую линию поля. (аут)

#### **Шестой конкурс. Эстафета “Прыжки в длину”**

Первый участник встает на линию старта и совершает прыжок с места в длину. Проводим черту красным мелком по носкам обуви прыгающего. Следующий участник, не заступая черты, тоже совершает прыжок в длину. Таким образом, вся команда совершает один коллективный прыжок. Прыжки участников второй команды фиксируются мелком синего цвета. Самый длинный командный прыжок – победный.

#### **Седьмой конкурс. Эстафета «Шашки».**

Рядом с каждой командой стоит стул, на котором 6 шашек. Каждый участник должен ложкой перенести по 1 шашке на пустой стул, стоящий на противоположной стороне площадки (в обруче), вернуться к команде и передать ложку следующему игроку.

#### **Восьмой конкурс «Меткий стрелок»**

Каждый участник команды старается попасть скомканным листом бумаги прямо в корзину. Считается общее количество попаданий команды.

**Ведущий:** Итак, наш праздник завершен,

А в жюри итог не подведен.

Не ошибиться им желаем,

А мы немного поиграем!

**Загадки для команд:** Меня хлопали лопатой,

Меня сделали горбатой.

Меня били, колотили,

Ледяной водой облили,

А потом с меня, крутой,

Все скатились гурьбой. (Горка)

Ног от радости не чуя,

С горки снежной вниз лечу я!

Стал мне спорт родней и ближе.

Кто помог мне в этом ... (Льжи)

На рояль я не похожа,

Но педаль имею тоже.

Кто не трус и не трусиха,

Прокачу того я лихо.

У меня мотора нет.

Как зовусь? (Велосипед)

Взял дубовых два бруска,

Два железных полозка.

На бруски набил я планки.

Дайте снег! Готовы... (Санки)

**Ведущий:** Спорт, ребята, очень нужен,

Мы со спортом - крепко дружим!

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно!

Только надо знать, как здоровым стать.

В мире нет рецепта лучше:

Будь со спортом не разлучен.  
Проживешь сто лет -  
Вот и весь секрет!

### **III. Рефлексивно-оценочный этап.**

**Ведущий:** Ребята, вы большие молодцы! Мы с вами прошли длинный и непростой путь к достижению цели. У вас была возможность проверить свои силы, выносливость, а ваши товарищи не раз смогли почувствовать ваше крепкое плечо. Вы все себя проявили на высоком уровне. Но «сюрприз» достанется самой сильной команде. А кто был самым сильным, решат наши судьи. Внимание! Слово судьям.

*Судьи сообщают участникам соревнований результаты соревнований.*

**Ведущий:** Мы отдохнули все на славу,  
И победили вы по праву,  
Похвал достойны и наград,  
Призы вручить вам каждый рад.

*Награждение команд.*

**Ведущий:** Всем спасибо за внимание,  
За задор и звонкий смех,  
За азарт соревнования,  
Обеспечивший успех.  
Вот настал момент прощанья,  
Будет краткой наша речь.  
Говорим мы до свиданья,  
До счастливых новых встреч!

## **Приложение**

**Продукты:** молоко, рыба, мясо, хлеб белый, хлеб черный, овощи, фрукты, мучные изделия (макаронны, булочки и др.). Сало, сыр, соки, зелень, газированная вода, копчености, шоколад, грибы, чипсы, майонез, крупы (гречка, манка, рис), кетчуп, питьевая вода.

### **Процедуры**

Воздушные ванны  
Солнечные ванны  
Купание  
Массаж  
Обтирание  
Обливание

### **Условия к проведению**

Не больше 15 минут  
9-10 круговых движений, надавливая на одну точку.  
Начинать нужно с теплой воды  
Раздеваться по пояс при температуре 16-18 градусов  
Лучшее время с 8.00 до 10.00 часов  
Влажное полотенце 1-2 минуты

**Продукты:** молоко, рыба, мясо, хлеб белый, хлеб черный, овощи, фрукты, мучные изделия (макаронны, булочки и др.). Сало, сыр, соки, зелень, газированная вода, копчености, шоколад, грибы, чипсы, майонез, крупы (гречка, манка, рис), кетчуп, питьевая вода.

### **Процедуры**

Воздушные ванны  
Солнечные ванны  
Купание  
Массаж

### **Условия к проведению**

Не больше 15 минут  
9-10 круговых движений, надавливая на одну точку.  
Начинать нужно с теплой воды  
Раздеваться по пояс при температуре 16-18 градусов

Обтирание  
Обливание

Лучшее время с 8.00 до 10.00 часов  
Влажное полотенце 1-2 минуты

### **Раздел 3. Методические разработки в помощь специалистам, организующим работу по формированию ЗОЖ.**

#### **Валеологический аспект на занятиях продуктивной деятельностью с детьми дошкольного возраста, имеющими особые потребности**

*Борискова И.И,  
воспитатель ГБУ «РЦДПОВ г. Арзамаса»*

Мир, в котором живут дети, образ жизни семей, по сравнению с предыдущими годами, существенно изменился и продолжает интенсивно меняться. В последние годы в педагогической практике обострилось внимание к состоянию здоровья детского населения России. Это связано с увеличением количества детей с различными нервно-соматическими заболеваниями, отклонениями в развитии, зависящими от неблагоприятных экологических условий, различных инфекций, оказывающих отрицательное влияние на регенеративные клетки родителей, внутриутробное развитие плода, родовую деятельность матери и состояние здоровья человека в первые годы жизни.

Происходящие в настоящее время в России глубокие социокультурные изменения определяют важность разработки специальных мероприятий, внедрения инновационных программ и технологий, ориентированных на качественное совершенствование процесса социализации лиц с особыми потребностями.

Занятия по программе «Азбука творчества» - одна из составляющих системы работы ГБУ «РЦДПОВ г. Арзамаса» с детьми дошкольного возраста, имеющими особые потребности. Она направлена на сенсомоторное развитие детей и реализуется в отделении дневного пребывания центра. В мастерской «Азбука творчества» ведется специальная коррекционная работа по развитию ручных навыков, по раскрытию творческого потенциала.

Здесь занимаются дети с разными заболеваниями: ДЦП, психические нарушения, синдром дефицита внимания с гиперактивностью, хромосомные заболевания, заболевания органов слуха, зрения и другими. Занятие с такими детьми – это сложный трудоемкий процесс, требующий от педагога и родителей не только любви к ребенку и терпения, но и определенных специальных знаний.

Для больных детей характерно несовершенство регулирующей функции, которая проявляется в особенностях поведения, организации деятельности, эмоциональной сферы. Такие дети часто отвлекаются, не способны к длительному сосредоточению, легко возбудимы, очень эмоциональны, ранимы. Поэтому требуют со стороны педагога огромного внимания. Задача педагога состоит в том, чтобы помочь каждому ребенку реализовать свои потенциальные возможности в творчестве, раскрыть ценность умений каждого. Во время занятий детей нельзя торопить и подгонять, тем самым показывая им, что они не умеют работать. Ребенок может замкнуться в себе, потерять интерес к занятиям.

Педагогу необходимо проявлять выдержку, такт и настойчивость, чтобы заинтересовать ребенка, дать ему почувствовать, что он – творческая личность, может творить, придумывать новое и интересное. Позволять ребенку ощущать момент творческого удовлетворения своей работой.

Умственная работоспособность детей, имеющих проблемы в развитии, неустойчива, сопротивляемость утомлению низкая. Поэтому на занятиях ребенок не может длительное время выполнять одну и ту же операцию, необходимо переключать его с одного задания на другое,

проводить физкультминутки, музыкальные паузы, релаксацию, игры. Таким образом, в процессе занятий большое внимание уделяется валеологическому аспекту, сохранению здоровья детей.

Валеология (от греч. здравствовать, быть здоровым) – наука об индивидуальном здоровье, методах его поддержания и укрепления. Валеология является интегративной наукой, т.к. использует результаты различных отраслей медицины, психологии, философии.

В России впервые термин «валеология» как наука о здоровье человека был введен И.И.Брехманом в 1981 г. К настоящему времени выполнен ряд исследований, посвященных валеологии (Г.К.Зайцев, А.А.Семенов, В.П.Соломин и др.)

Валеологическое образование – это составная часть комплексного процесса воспитания, обучения и развития, которая направлена на достижение воспитанниками телесного и духовного социального здоровья и благополучия.

На занятиях продуктивной деятельностью с детьми параллельно ведется валеологическое образование: происходит привитие гигиенических навыков (воспитатель обращает внимание родителей и ребенка на чистоту рук до и после занятия, учит как правильно мыть руки: какой водой, как брать мыло, намывать руки, как и чем вытирать). Уделяется внимание правилам личной гигиены. Это одна из составляющих валеологического аспекта.

Вторая составляющая валеологического аспекта – постоянная смена деятельности. Она необходима для предотвращения утомления и переутомления, снижения напряжения. На занятиях используются физкультминутки, гимнастика для глаз, дыхательные упражнения, релаксация, аутотренинг, массаж, стихи, сказки, игры, тематические литературные произведения, пальчиковые игры.

Перед началом занятий, чтобы ребёнок настроиться на продуктивную деятельность, проводится разминка: пальчиковая гимнастика, самомассаж, Су-Джок терапия. Их цель – развитие мелкой моторики, слухового восприятия, речи, умения управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности, побуждать ребёнка к творчеству.

Пальчиковая гимнастика проводится в форме инсценировки стихотворных текстов с помощью пальцев. В ходе проведения пальчиковой гимнастики дети производят активные и пассивные движения пальцами. Используются такие виды упражнений:

- самомассаж,
- пальчиковые игры,
- действия с предметами или материалами.

Занятия начинаются с пальчиковой игры «**Замок**» (3, 44)

*На двери висит замок(руки в «замочек»),*

*Кто его открыть бы мог?*

*Постучали,*

*Покрутили,*

*Потянули*

*И открыли!*

(Движения выполняются в соответствии со словами).

А сейчас наши пальчики поздороваются (игра «**Здравствуй**»).

*Здравствуй, солнце золотое.*



*Здравствуй, небо голубое.*

*Здравствуй, вольный ветерок.*

*Здравствуй, маленький дубок.*

*Мы живём в одном краю,*

*Всех я вас приветствую!* (хлопки).

(Большой палец соединяется поочередно с остальными).

Пальчиковая гимнастика может использоваться и в ходе занятия (в середине и в конце) для предотвращения переутомления. Например, на занятии по пластилинографии «Букет для мамы» используется пальчиковая гимнастика «**Наши алые цветы**» (3, 44)

<i>Наши алые цветки</i>	Раскрываются пальчики, кисти
<i>Распускают лепестки.</i>	рук поворачиваются влево-вправо.
<i>Ветерок чуть дышит,</i>	Потихоньку пошевелить
<i>Лепестки колышет.</i>	пальчиками.
<i>Наши алые цветки</i>	Сомкнуть пальцы вместе.
<i>Закрывают лепестки.</i>	
<i>Тихо засыпают,</i>	Кисти рук опустить вниз.
<i>Головой качают.</i>	Круговые движения кистями рук.

Важная роль отводится развитию навыков самомассажа. Он помогает расслабить мышцы, снять напряжение, улучшить координацию. Воспитанники учатся массировать ладони, предплечья, кисти рук через поглаживания, вдавливания, растирание, похлопывание, пощипывание, разгибание – сгибание пальчиков. Для такого массажа используются подручные предметы: карандаши, щеточки, мячи, шарики.

Одной из нетрадиционных технологий является Су-Джок терапия («Су» - кисть, «Джок» - стопа). Это один из эффективных приемов, обеспечивающих развитие познавательной, эмоционально-волевой сфер ребенка. Су-Джок используется и при плохой подвижности пальчиков:

- массаж Су-Джок шарами (дети повторяют слова и выполняют действия с шарами в соответствии с текстом);

- массаж пальцев эластичным кольцом (дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики).

На занятиях используются физкультурные (динамические) паузы – кратковременные перерывы в практической деятельности, во время которых дети выполняют несложные физические упражнения. Физкультминутки способствуют снятию мышечного, нервного и мозгового напряжения, активизируют мышление, предупреждают утомляемость, повышают интерес детей к ходу занятия, создают положительный эмоциональный фон. Большинство физкультминуток сопровождается стихотворным текстом или выполняется под музыку. Так, на занятии по

нетрадиционной техники рисования (рисование штрихом) «Колбочая сказка» проводится физкультминутка «Ёжик топал по тропинке» (4, 26)

<i>...Жили-были серый ёж</i>	Хлопки в ладошки.
<i>И его ежиха.</i>	
<i>Серый ёж был очень тих,</i>	Потягивания – руки вверх с растопыренными пальчиками.
<i>И ежиха тоже.</i>	Потягивания – руки в стороны.
<i>И ребёнок был у них –</i>	Приседание – плавное
<i>Очень тихий ёжик.</i>	опускание рук вниз.
<i>Всей семьёй идут гулять</i>	Ходьба на месте с размахива-
<i>Ночью вдоль дорожек,</i>	нием руками вдоль туловища.
<i>Ночью вдоль дорожек</i>	Ходьба замедленная.
<i>Ёж – отец, ежиха – мать</i>	
<i>И ребёнок – ёжик.</i>	
<i>Вдоль глухих осенних троп</i>	Ходьба на носочках.
<i>Ходят тихо: топ-топ-топ.</i>	

### *С. Маршак.*

На занятиях используется дыхательная гимнастика. Она представляет собой систему дыхательных упражнений, которые улучшают работу внутренних органов; активизируют мозговое кровообращение; осуществляют профилактику заболеваний органов дыхания; восстанавливают душевное равновесие; повышают защитные механизмы организма. В ходе выполнения упражнений особое внимание уделяется характеру производимых вдохов и выдохов. Дети учатся вдыхать через нос (вдохи должны быть короткими и легкими), а выдыхать через рот (выдох долгий). Важно, чтобы у детей при выполнении упражнений на развитие речевого дыхания не напрягались мышцы тела, не двигались плечи. Эффективным приемом является подключение к дыхательным упражнениям визуальной и сенсорной системы («надувание» цветных шаров в животе, «вдыхание» солнечного света и золотистой энергии).

На занятии по пластилинографии «Воздушные шары» проводится дыхательное упражнение «Шарик». (11, 62)

*И.п. – сидя на полу. Вдох. Детям предлагается расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза (задержка дыхания). Выдох. Детям предлагается втянуть живот как можно сильнее. Пауза. Вдох.*

Важная роль на занятиях отводится гимнастике для глаз. Она включает систему упражнений, направленных на коррекцию и профилактику нарушений зрения. Гимнастика для глаз необходима для снятия напряжения, предупреждения утомления, тренировки глазных мышц, укрепления

глазного аппарата. Главное правило гимнастики: двигаться должны только глаза, а голова остается в неподвижном состоянии.

Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие. Известно, что разнонаправленные движения глаз активизируют процесс обучения.

*И.п. - сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Идет отработка движений глаз по четырём основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырём вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Каждое из движений производится сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы. При отработке глазодвигательных упражнений для привлечения внимания ребёнка рекомендуется использовать какие-либо яркие предметы, маленькие игрушки. (11, 62) Так, на занятиях по пластилинографии «Букет для мамы» это может быть цветок, на занятии по конструированию «Зверюшки из шишек» - шишка и т.д.*

Коррекционная работа включает в себя различные виды массажей (дополнительная афферентация тела). Особенно эффективным является массаж пальцев рук и ушных раковин. Специалисты насчитывают 148 точек, расположенных на ухе, которые соответствуют различным частям тела. Точки на верхушке уха соответствуют ногам, а на мочке – голове.

В теме «Чудо-плоды» (пластилинография) можно использовать массаж **«Мы капусту чистим, чистим...»** (3, 44)

*Мы капусту чистим, чистим (кулачками водим по спине) – 2 раза*

*Просим всех не зевать, просим нам помогать.*

*Мы капусту рубим, рубим (используются рёбра ладоней).*

*Просим всех не зевать, просим нам помогать.*

*Мы капусту давим, давим (давим кулачками) – 2 раза*

*Просим всех не зевать, просим нам помогать.*

*Мы капусту солим, солим (перебираем пальцами) – 2 раза*

*Просим всех не зевать, просим нам помогать.*

Особая роль отводится отдыху и расслаблению. Релаксация – состояние расслабленности, возникающее у человека после снятия напряжения. Детям включаются звуки природы или спокойная классическая музыка. Релаксационные паузы помогают снять умственное, нервное и эмоциональное напряжение, восстановить силы, дать отдых мышцам, улучшают самочувствие.

Мощным средством релаксации, которое позволяет быстро отдохнуть, восстановить силы и работоспособность является аутотренинг. Текст читается под музыку спокойным, достаточно громким голосом, в размеренном темпе, соблюдая обозначенные паузы. Детям нравится аутотренинг «Волшебный сон».

*Реснички опускаются...*

*Глазки закрываются...*

*Мы спокойно отдыхаем...(2 раза)*

*Сном волшебным засыпаем...*

*Дышится легко...ровно...глубоко...*

*Наши руки отдыхают...*

*Ноги тоже отдыхают...*

*Отдыхают...засыпают...(2 раза)*

*Греет солнышко сейчас...*

*Руки теплые у нас...*

*Жарче солнышко сейчас...*

*Ноги теплые у нас...*

*Дышится легко...ровно...глубоко...*

*Нам понятно, что такое...*

*Состояние покоя...(2 раза)*

Долгая пауза (до конца медленной музыки). Начинает звучать бодрая, веселая музыка. Ведущий обращается к детям:

*Мы спокойно отдыхали,*

*Сном волшебным засыпали...*

*Хорошо нам отдыхать!*

*Но пора уже вставать!*

*Крепко кулачки сжимаем,*

*Их повыше поднимаем.*

*Потянуться! Улыбнуться!*

Аутотренинг улучшает психические функции, активизирует память, внимание, воображение, образное мышление. Усиливает творческий потенциал детей. Ребята обращают внутренний взор на мир своих фантазий. Музыка помогает созданию сложных образов воображаемой действительности.

Использование на занятиях здоровьесберегающей технологии, которой является система аутотренингов, позволяет решать основную задачу – сохранение и укрепление психологического здоровья детей.

Релаксация может проводиться как в начале занятия с целью настройки, так и в конце – с целью интеграции приобретённого в ходе занятия опыта.

При изготовлении коллажа «Волшебная поляна» проводится активная релаксация «Полянка». Ребята с закрытыми глазами слушают музыку, а затем повторяют движения за педагогом.

*Первой просыпается травка (пальцы раскрыты).*

*Ветерок покачивает травку.*

*Вот пробивается первый цветок, цветок раскрывается,*

*Мы его нюхаем, даём понюхать другим.*

*Колокольчик, тюльпан (рука на руку).*

*Летит бабочка. Села на плечо, улетела (кисти скрещены).*

*Выползают жучки (перебор указательным и средним пальцами).*

*Выползли улитки (перебор указательным и маленьким пальцами).*

*Поползли на плечо, на руку.*

*В небе летят большие сильные птицы,*

*Несут нам радость и счастье (махи руками).*

### Третья составляющая валеологического аспекта.

Сам процесс творчества (продуктивная деятельность) является оздоравливающим методом при многих проблемах: нарушение координации, неловкость и неточность мелких движений, несформированность сенсорных эталонов, нарушение планирования движений, повышенная возбудимость.

На занятиях «Азбука творчества» происходит сенсомоторное развитие детей дошкольного возраста с особыми потребностями через нетрадиционные техники изображения. Они достаточно просты, вызывают положительные эмоции, интерес. Каждая из техник – это маленькая игра. Игротерапия является основным видом здоровьесберегающих технологий на занятиях по предметно-практической деятельности в мастерской «Азбука творчества». Дети привлекаются к участию в играх с разнообразными изобразительными материалами, в ходе которых у ребят появляется возможность:

- проявить эмоции, переживания, фантазию;
- получить полную свободу для самовыражения;
- снять психоэмоциональное напряжение;
- избавиться от страхов;
- стать увереннее в себе, раскованнее, смелее.

Ребятам нравится рисовать пальчиками, ладошками, оттиском поролона, отпечатками листьев, нитками, веревочками, пластилином, соленым тестом и т.д.

На занятиях мы используем различные изобразительные материалы:

1. Краски, карандаши, восковые смеси.
2. Для создания объемных композиций используются газеты, обои, бумажные салфетки, цветная бумага, тесьма.
3. Природные материалы – кора, листья и семена растений, цветы, перышки, мох, камешки, ракушки.
4. Бумага для рисования разных форматов.
5. Кисти разных размеров, губки.
6. Пластичные материалы (пластилин, соленое тесто).

Нетрадиционные техники рисования позволяют детям быстро достичь желаемого результата, развивают художественные способности, повышают самооценку.

Одной из ярких и широко используемых техник в последнее время являются – мандалы.

Мандалы представляют собой круг с четко выраженным центром и сакральным рисунком вокруг него. Возраст мандалы насчитывает более 20-ти тысячелетий. Многие люди в определённых жизненных ситуациях начинают спонтанно, опираясь на внутренние ощущения, рисовать мандалы. Мандалы выполняют успокаивающую функцию. Используются при работе с детьми следующих категорий:

- страдающих психическими заболеваниями (при наличии беспокойства и напряжения, вызванного страхом);
- для расслабления во время тренировок мелкой моторики, развития навыка восприятия и координации;
- для людей с задержкой психического развития;
- для людей с аутистическими проявлениями;
- для труднообучаемых.

Весьма распространённой техникой является тестопластика (работа с тестом). Применяя данную технику, мы стимулируем развитие мелкой моторики, тактильной сферы, гармонизируем общее психофизическое состояние, способствуем развитию креативности, фантазии, воображения.

На занятиях дети учатся лепить знакомые простые предметы, объекты окружающей действительности, передавая их форму, пространственные отношения.

Солёное тесто – это экологически чистый материал, идеально подходящий для детского творчества. Техника лепки проста, её легко освоить. Занятия с тестом позволяют снять стресс, помогают выражению чувств, приобщают к социальной активности необщительных детей.

Работа с природными материалами помогает снять нервное напряжение и подключить внутренние резервы организма ребёнка.

Т.о, творческий процесс (арт-терапия) не только преобразует внутренний мир, но и производит исцеляющее действие в работе с детьми дошкольного возраста, имеющими особые потребности.

*Вывод.* В дошкольном возрасте формируется жизненный уровень, биологический и социальный компонент здоровья. Цель педагогов, родителей – воспитать у детей данного возраста осознанное отношение к своему организму через здоровый образ жизни, чтобы сохранить тот потенциал здоровья, который заложен у ребёнка при рождении. Этому способствует валеологический аспект на занятиях:

- привитие гигиенических навыков;
- постоянная смена деятельности;
- здоровьесберегающие технологии (разминки, пальчиковые гимнастики, самомассаж, Су-Джок терапия, динамические паузы, дыхательные гимнастики, упражнения для глаз, арт-терапия (нетрадиционные техники изображения), игротерапия, релаксация, аутотренинг).

Список литературы:

1. Абраменкова В.А. Воспитание игрой. Играем вместе с ребенком. Игрушки лечат. – М.: Лепта Книга, 2008. – 96с.
2. Алябьева Е.А. Психогимнастика в начальной школе. – М.: ТЦ Сфера, 2003. – 88с.
3. Большакова С.Е. Формирование мелкой моторики рук. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 64с.
4. Давыдова Г.Н. Нетрадиционные техники рисования в детском саду. Часть 2. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007. – 72с.
5. Давыдова Г.Н. Пластилинография – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2006. – 96с.
6. Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей 6 – 7 лет. Сценарии для ДОУ.- М.: ТЦ Сфера, 2010. – 128с.
7. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии / Ред. Шапкова Л.В. СПб., 2001. – 154с.
8. Развитие эмоционально-двигательной сферы детей 4-5 лет / авт.-сост. Е.В.Михеева – Волгоград, Учитель, 2012. – 155с.
9. Сертакова Н.М. Инновационные формы работы взаимодействия дошкольного образовательного учреждения с семьей: метод. пособие. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2013. – 80с.
10. Сиротюк А.Л. Коррекция обучения и развития школьников. – М.: ТЦ Сфера, 2001. – 80с.
11. Сиротюк А.Л. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью – М.: ТЦ Сфера, 2002. – 128с.
12. Спортивные праздники в детском саду / авт.-сост. С.Н.Сапего – М.: АСТ; Донецк: Сталпер, 2007. – 94с.

## **Мастер-класс для педагогов**

### **«Кинезиология на все случаи жизни»**

*Государственное казенное учреждение «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних города Выкса» Борщ Наталья Владимировна, воспитатель*

#### **Введение.**

Жизнь современного ребенка становится все разнообразнее и сложнее. И она требует не шаблонных, привычных действий, а подвижности, гибкости мышления, быстрой ориентации и адаптации к новым условиям, творческого подхода к решению больших и малых проблем. Один из методов решения этих задач, который меня заинтересовал, является метод кинезиологии.

Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. И именно эти упражнения позволяют создать новые нейронные связи и улучшить работу головного мозга, отвечающего за развитие психических процессов и интеллекта.

**Цель мастер - класса:** Познакомить педагогов с новой современной здоровьесберегающей технологией - кинезиологией.

#### **Ход мастер - класса**

Прежде, чем начать свой мастер – класс, я предлагаю вам, уважаемые педагоги, зарядиться положительными эмоциями, а для этого мы с вами отправимся в лес. Ведь где как не в лесу можно прекрасно отдохнуть. Сядьте, пожалуйста, удобно и закройте глаза. Представьте себе, что вы в лесу, где много деревьев, кустарников и всевозможных цветов. В самой чаще у реки стоит скамейка, присядьте на неё. Прислушайтесь к звукам. Вы слышите пение птиц, шорохи трав. Почувствуйте запахи: прошёл дождь, пахнет влажная земля, ветер доносит запах сосен. Запомните свои ощущения и чувства, захватите их с собой, возвращаясь из путешествия. Пусть они будут с вами на протяжении всего мастер – класса. А сейчас хорошо отдохнувшие, с прекрасным настроением и позитивными эмоциями мы начинаем мастер-класс по теме «Кинезиология на все случаи жизни».

Всем нам известно, что человеческий мозг состоит из двух полушариев. Обычно у человека одно из полушарий является доминирующим и это проявляется в различии способа переработки

информации. Люди с доминирующим левым полушарием обладают логическим складом ума. А творческие личности – это люди с доминирующим правым полушарием.

Я предлагаю вам прямо сейчас определить, какое полушарие доминирует именно у Вас. Для этого мы сейчас воспользуемся одной из методик определения функциональной асимметрии полушарий (тест Павлова).

Разложите карточки по 3 на 3 группы так, чтобы в каждой группе было что-то общее.

Оценка результатов:

Если Вы разложили карточки по 1 варианту, а именно:

*1-я группа карточек – «карась», «орел», «овца».*

*2-я группа карточек – «бегать», «плавать», «летать».*

*3-я группа карточек – «шерсть», «перья», «чешуя».*

То у вас преобладает логическое мышление, у вас мыслительный тип и доминирует левое полушарие.

Если Вы разложили карточки по 2 варианту, а именно:

*1-я группа карточек – «карась», «плавать», «чешуя».*

*2-я группа карточек – «орел», «летать», «перья».*

*3-я группа карточек – «овца», «бегать», «шерсть».*

То у вас образное мышление, у вас художественный тип и доминирует правое полушарие.

Какие результаты бы Вы не получили, никогда не поздно начать тренировать свой мозг, чтобы оба полушария головного мозга стали равноценно развиты. Так вот роль кинезиологии заключается в том, чтобы синхронизировать работу обоих полушариев, передавать информацию из одного полушария в другое.

Многие упражнения направлены на развитие одновременно физических и психофизиологических качеств, на сохранение здоровья детей, и профилактику отклонений в их развитии. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме наступают положительные структурные изменения.

И чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения. Упражнения развивают тело, повышают стрессоустойчивость организма, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма. В результате повышается уровень эмоционального благополучия, улучшается зрительно-моторная координация, формируется пространственная ориентировка. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы.

Я предлагаю Вам выполнить несколько простых, но действенных упражнений вместе со мной.

**1 упражнение** – Кулак – ладонь. Обе руки лежат на столе или на коленях ладонями вниз, одна сжата в кулак. Одновременно кулак разжать, а другую ладонь сжать в кулак, поменять руки. Движения по мере усвоения можно ускорять, но следить за тем, чтобы сжатия - разжатия производились попеременно, не соскальзывая на одновременные.

Вот ладошка, вот кулак.

Всё быстрее делай так.

**2 упражнение** называется «Оладушки». Правая рука лежит на колене ладонью вниз, левая – на другом колене ладонью вверх. Одновременная смена: теперь правая – ладонью вверх, левая – ладонью вниз. По мере усвоения – движения ускорять.

Мы играли в ладушки – жарили оладушки.

Так пожарим, повернем – и опять играть начнем.

**3 упражнение** – Кулак – ребро – ладонь. Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на



плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола: выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками вместе. Количество повторений – по 8-10 раз. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении помогайте себе командами (кулак – ребро – ладонь), произнося их вслух или про себя.

Лягушка (кулак) хочет (ребро) в пруд (ладонь),

Лягушке (кулак) скучно (ребро) тут (ладонь).

**4 упражнение «Ухо – нос»**Левой рукой берёмся за кончик носа, а правой - за противоположное ухо, т.е. левое. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук "с точностью до наоборот".

**5 упражнение «Мельница»**Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

Послушайте притчу:

Как-то шёл по дороге мудрец, любовался красотой мира и радовался жизни.

Вдруг заметил он человека, сгорбившегося под непосильной ношей.

- Зачем ты обрекаешь себя на такие страдания? –спросил мудрец.

- Я страдаю для счастья своих детей и внуков, - ответил человек.

- Мой прадед всю жизнь страдал для счастья деда, дед страдал для счастья моего отца, отец страдал для моего счастья, и я буду страдать всю свою жизнь, только чтобы мои дети и внуки стали счастливыми.

- А был ли кто-то счастлив в твоей семье? – спросил мудрец.

- нет, но мои дети и внуки обязательно будут счастливы! – ответил несчастный человек.

- Неграмотный не научит читать, а кроту не воспитать орла! – сказал мудрец, - научись вначале сам быть счастливым, тогда и поймёшь как сделать счастливыми своих детей и внуков

Вы хотите видеть детей здоровыми и умными? Займитесь кинезиологией и пусть ваши дети освоят её вместе с вами.

### **Кинезиологическая сказка «Два котенка»**

(способ организации детей– сидя за столами)

Жил-был на свете белый, пушистый котенок по имени Снежок (*дети показывают правый кулачок*).

Он очень любил прогуливаться по своему саду (выполнение упражнения «Кошка» со словами: «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка»).

В саду росли высокие деревья (руки вверх, развести пальцы в стороны) и низкие кустарники (кисти рук стоят на столе, пальцы разведены в стороны).

И вот однажды, Снежок вышел из своего дома, прогуляться (выполнение упражнения «Кошка» правой рукой со словами: «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка») и увидел, что на полянке бегает черный котенок (выполнение упр. «Кошка» левой рукой со словами).

Он быстро помчался к нему, чтобы познакомиться (выполнение упр. «Кошка» в быстром темпе).

Котенка звали Уголек. Они подружились и стали бегать друг за другом, наперегонки (выполнение упр. «Кошка» с одновременной сменой позиции).

И тут Снежок нашел на траве колечко (упр. «Колечко»: поочередно, соединяя в кольцо большой палец с последующими, со словами: «Раз, два, три, четыре, пять – весело колечко будем примерять!»), он стал примерять его на правую лапку, а затем на левую, но колечко оказалось ему велико.

Тогда Уголек стал его примерять (Упр. «Колечко»: из большого и указательного пальцев правой руки делаем колечко и начинаем его нанизывать, не размыкая пальцы на каждый палец левой руки со словами: «Мизинец, безымянный, средний, указательный, большой – ой, ой, ой!»).

И тут колечко упало и покатило по тропинке – котята за ним (упр. «Кошка»).

И привела их тропинка к пруду, на котором сидела лягушка и громко плакала, от того, что ей было грустно одной.

Котята решили ее развеселить и показали ей интересную игру (упр. «Ладушки-оладушки»: правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх; одновременная смена позиции со словами: «Мы играли в ладушки – жарили оладушки, так пожарим, повернем и опять играть начнем»). Но лягушка не стала веселей, тогда котята предложили ей станцевать (упр. «Лезгинка»: левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После одновременно сменить положение правой и левой рук; ускоряя скорость).

Лягушка развеселилась и поблагодарила котят. А потом сказала, что темнеет, приближается ночь и ей пора в пруд (упр. «Лягушка»: смена трех положений руки кулак-ребро-ладонь, со словами: «Лягушка хочет в пруд, лягушке страшно тут!»).

Котята попрощались с ней и тоже отправились домой (упр. «Кошка»).

По дороге они наблюдали, как на небе мерцают звезды (упр. «Звездочки»: правая ладонь пальцы в кулак, левая – пальцы в стороны – смена позиций).

Вот они и дошли до дома (упр. «Домик»: руки направлены вверх, большой, указательный и средний пальцы каждой руки прижаты к ладоням, основания ладоней и кончики безымянных пальцев соприкасаются, мизинец правой руки встает вертикально – «труба»). Уставшие они улеглись на коврик (вытянуть пальцы из кулачка) и уснули.

Еще одной формой кинезиологических упражнений является зеркальное рисование. Это рисование двумя руками одновременно. Здесь мне хочется вернуться к теме моего опыта. Как вы помните, он связан с экологическими сказками. Вот поэтому я вам предлагаю сейчас упражнение «Рисуем экологическую сказку».

Перед вами лист бумаги, приклейте его скотчем к столу, чтобы он не скользил, возьмите в обе руки по карандашу. Я буду рассказывать вам сказку, а ваша задача нарисовать тот объект, название которого увидите на экране.

В лесу прекрасном и большом  
Стоит березка белоствольная,  
А в ее ветвях живет  
Птица щедрая и вольная.  
Вылетает из гнезда она с раннего утра.  
Целый день в лесу летает – насекомых собирает.  
Чтоб деревья и цветы  
Быть здоровыми могли.  
Лес свой любит, солнцу рада.  
Разве это не отрада?  
Хотя с виду не заметная,  
Птичка эта не приметная.  
Дом свой птичка покидает,  
Когда осень наступает,  
Ведь скоро зима придет  
И еды в лесу она уже не найдет  
Поближе к людям лежит ее путь,  
Они ей помогут, не дадут погибнуть  
Смастерят кормушки, Насыпят крошек,  
Чтоб поела птичка немножко.

Обратите внимание на ваши рисунки. Надеюсь, вы лишний раз убедились, что одно из полушарий у вас, все - таки, доминирует, так как вам не удалось добиться полной симметрии в рисунке. Постоянные занятия симметричным рисованием помогут вам. Рисуем обеими руками одновременно симметричные зеркальные рисунки – и у вас работают оба полушария гармонично!

Кинезиология относится к здоровьесберегающей технологии. Следующая форма кинезиологических упражнений, с которой я бы хотела вас сегодня познакомить – это глазодвигательные упражнения, которые позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие.

(Выполнение глазных упражнений по системе Владимира Филипповича Базарного)

Если ребенок отказывается писать, читать, заниматься рисованием, лепкой, обожают сидеть с планшетом, компьютером или перед телевизором – это не его вина. Просто когда нет энергии творчества, энергии самореализации, очень сложно что-то требовать от ребенка. Именно для получения этой энергии и нужны кинезиологические упражнения.

В завершении я хочу вам пожелать, чтобы самым лучшим отдыхом была для вас работа; лучшим днем был день – «сегодня»; самым большим даром - любовь, а самым большим богатством – здоровье!

Я надеюсь, что информация, полученная на мастер - классе, вам пригодится. Спасибо за внимание.

## **7. Проект: «Ступени ведущие вниз»**

*Государственное казенное учреждение «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних города Дзержинска», Егорова Лариса Владимировна, воспитатель*

### **Актуальность проекта:**

Возрастающие в массовых масштабах многообразные формы вредных привычек - являются серьезной социальной проблемой в современном обществе. Наиболее распространенными формами вредных привычек среди подростков, являются алкоголизация и табакокурение. А с недавнего

времени пошла мода среди молодёжи, на так называемый жевательный табак «снюс» - новый «модный» аналог сигаретам.

Происходит неуклонное «омоложение» подростков, употребляющих никотин и алкоголь. Важно отметить, что курение и алкоголизация являются «психологическими воротами», способствующими началу употребления других психоактивных веществ и формированию ранней криминализации.

Исходя из вышесказанного, проблема ранней профилактики возникновения вредных привычек у подростков является чрезвычайно актуальной.

Формирование личности каждого ребенка – одна из главнейших задач современного общества. Человек, имеющий активную жизненную позицию, способный нести ответственность за свои поступки, умеющий принимать решения в различных жизненных ситуациях, ведущий активный, здоровый образ жизни- вот портрет современного подростка.

В возрасте 13-16 лет у ребенка возникает потребность быть взрослым, ему необходимо быть востребованным и значимым для окружающих. Подросток часто руководствуется сиюминутными желаниями и порывами. Он ищет свое место в жизни и часто, сталкиваясь с непониманием и недовольством, замыкается в себе или начинает руководствоваться ложными ценностями и авторитетами. Здесь необходима поддержка взрослого человека, его умения видеть достижения и успехи подростка на пути к взрослой жизни и придавать им значимость.

В условиях возрастающей активности подростка в социальной среде, осознания им своего места в современном обществе, осознание ценностей актуален проект «Ступени ведущие вниз».

#### **Концептуальная идея проекта:**

##### **Цель:**

Профилактика алкоголизма, наркомании и курения, через пропаганду здорового образа жизни.

##### **Задачи:**

- Способствовать формированию взглядов и убеждений, соответствующих здоровому образу жизни.
- Научить говорить «нет» на предложение попробовать сигареты, снюс, алкоголь и наркотики.
- Информировать воспитанников о ложном действии «удовольствия», получаемого при курении сигарет, пристрастии к спиртному, применении наркотиков.
- Повысить информационность подростков о вреде снюса.
- Способствовать выработке негативного отношения к курению, к употреблению алкоголя, к первой пробе любого наркотического средства.
- Способствовать формированию правовой культуры несовершеннолетних
- Создание благоприятной атмосферы для проявления интересов и способностей ребенка.
- Осознание проблемы через ситуацию.
- Получение позитивного опыта общения со сверстниками и взрослыми.
- Развитие творческих способностей ребят.

##### **Целевая группа проекта**

- Воспитанники 4, 5 и 6 групп социально-реабилитационного центра.
- Педагогические работники.

##### **Срок реализации проекта:**

Краткосрочный проект, 10 дней

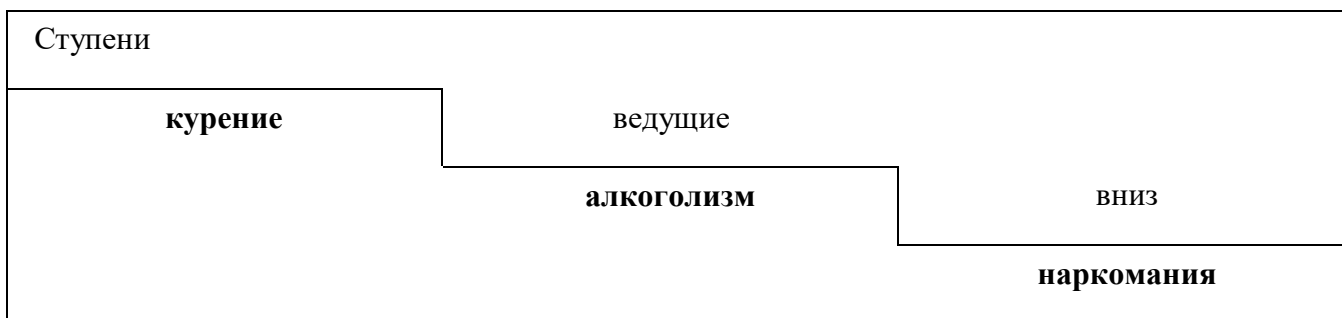
##### **Место реализации проекта**

Государственное казённое учреждение «Социально – реабилитационный центр для несовершеннолетних города Дзержинска»

##### **Краткое описание проекта:**

В ходе реализации проекта проводится анкетирование «Есть ли у вас сила воли?». Воспитанники пишут письмо ровеснику XXI века «Скажи, нет вредным привычкам!».

### Оформление проекта:



Данный проект состоит из трех разделов.

**Первый раздел, информационно-познавательный - это цикл мероприятий:** Ток шоу: «Никотин и подросток»- профилактика табакокурения; Вечер вопросов и ответов: «Алкоголь и наше здоровье» - как форма антиалкогольной профилактики.; Видео час: «Опасная мода подростка – снюс», знакомит с опасностью употребления никотин содержащих леденцов; Информационный час: «SOS! Наркотики!»- профилактика наркомании; Тематический вечер: «Вредные привычки и закон – информирует как к этому относится закон: знакомство со статьями УК РФ и КоАП, касающихся проблем курения, употребления спиртных напитков, наркомании.

**Второй раздел, творческий** – выставка рисунков, изготовление листовок, буклетов и флаеров: «Вредным привычкам – НЕТ!», фоторепортаж и оформление стенгазеты «Мы сделали свой выбор! Присоединяйся!

**Третий раздел, спортивно-оздоровительный** – спортивное соревнование «О спорт – ты мир» (по формированию здорового образа жизни у несовершеннолетних, повышению интереса к занятиям физической культурой и спортом и организации здорового досуга), турнир по пионерболлу.

*Первый раздел* включает в себя цикл профилактических мероприятий.

**Ток шоу: «Никотин и подросток»** - схема проведения довольно проста: герои, зрители, ведущий, вопросы и ответы. Один или несколько приглашённых участников ведут обсуждение конкретной темы с ведущим (воспитателем), присутствующие зрители, также могут задать вопрос или высказать своё мнение. Основные вопросы задает ведущий, а отвечают на них разные категории участников ток-шоу (герои, зрители). Все концентрируется вокруг личности ведущего, который активизирует восприятие содержания, с помощью острых вопросов, высказывания различных точек зрения. Ведущий помогает ответить на поставленные вопросы и найти решение проблемы, позволяющее не попадать в нее, видеоролики помогают показать глобальность проблем наглядно. Акцентируется внимание на проблеме детского курения и о пагубном влиянии на детский организм, а также предлагается альтернатива вредной привычке.

**Видео час: «Опасная мода подростка – снюс»** - в ходе просмотра слайд-шоу, ребята получают информацию о снюсе - «модном» аналоге сигарет среди подростков, его свойствах, истории распространения и его пагубном влиянии на организм подростка. Приходят к выводу, что снюс – это наркотик, который наносит непоправимый ущерб здоровью человека, обсуждают причины, по которым несовершеннолетние попадают в «зависимость» и последствия употребления данного вещества. Составляют и рисуют портрета человека, употребляющего снюс, а выполняя упражнение «Умей сказать «НЕТ», учатся находить пути выхода из сложных ситуаций.

**Вечер вопросов и ответов: «Алкоголь и наше здоровье»** - просмотр видеоролики, которые информируют подростков о пагубном влиянии алкоголя на детский организм, ребята обсуждают причины и последствия употребления алкогольной продукции, собирая пословицы, объясняют их значение, а разыгрывая различные ситуации, находят как можно больше аргументов для решительного отказа от вредных привычек.

В заключении, в рисунках, предлагают социально-одобряемую альтернативу вредным привычкам, с дальнейшим общим обсуждением.

**Информационный час: «SOS! Наркотики!»**- после просмотра слайд-шоу: «Твой день - твоя жизнь», ребята делятся информацией о наркотиках, о причинах, которые побуждают людей начать их употребление, о проблемах и последствиях их употребления. Разыгрывают различные ситуации, в которых находят как можно больше аргументов для решительного отказа от них, продолжая фразу: «Я никогда не буду таким, потому, что...», подтверждают недопустимость проникновения наркотиков в свою жизнь. Итог мероприятия – голосование против наркотиков, которое отражает отрицательное отношение к ним.

*(По окончании беседы, ребята должны поставить перед собой положительные цели, акцентируя внимание на том, что, их достижение зависит от самих себя).*

**Тематический вечер: «Вредные привычки и закон – знакомит** (с помощью слайд шоу) несовершеннолетних с правонарушениями и преступлениями, а именно: распитие спиртных напитков, появление в нетрезвом виде, употребление и хранение наркотических веществ, курение в общественных местах, информирование о последствиях и юридической ответственности (административной и уголовной) несовершеннолетних за содеянное. В конце мероприятия получают памятки: «Вредные привычки и закон».

#### **Второй раздел:**

Воспитанникам дается задание сделать фото организации здорового досуга, предоставив альтернативу употребления ПАВ и оформить стенгазету «Мы сделали свой выбор! Присоединяйся!».

Воспитанникам предлагается оформление «Забора гласности», на котором каждый ребенок может написать свой девиз жизни или отношение к наркотикам.

Проводится акция в рамках проекта: «Вредным привычкам – НЕТ!» (воспитанники изготавливают листовки, буклеты и флаеры; рисуют рисунки)

#### **Третий раздел:**

Вначале проводится беседа по правилам поведения во время спортивных мероприятий.

Затем ребята приняли участие в викторине, в которую вошли вопросы о здоровье, общем развитии подростков и о занятии спортом.

И наконец воспитанникам дается задание: собрать команду, выбрать командира, придумать название и девиз команды. А также нарисовать эмблему своей команды.

#### **Этапы реализации проекта**

Первый этап (пять дней) - информационно-обучающий.

Второй этап (три дня) - творческий

Третий этап (два дня)- спортивно-оздоровительный.

#### **Социальная эффективность проекта:**

1. Программа рассчитана на уменьшение факторов риска, приводящих к правонарушению и злоупотреблению ПАВ в подростковой среде.
2. Формирование у подростков нравственных качеств, силы воли, здоровом образе жизни.
3. Формирование навыков правомерного поведения в Центре и во взаимоотношениях с подростками.

#### **Формы и методы работы:**

## Методы:

В работе с подростками я применяю разнообразные методы.

1. Метод убеждения (доверие, сотрудничество)
2. Метод переключения – занятие подростка трудом, спортом, общественной деятельностью (надо заметить, что общественные поручения – часто меняем)

## Формы:

1. Ток-шоу;
2. Видео час;
3. Вечер вопросов и ответов;
4. Информационный час;
5. Тематический вечер;
6. Конкурс рисунков, выпуск стенгазет (по данной теме);
7. Просмотр видеороликов;
8. Просмотр слайд шоу (на всех мероприятиях)
9. Спортивные мероприятия;
10. Ролевые игры;
11. Мозговой штурм;
12. Диалогическая беседа (вопрос-ответ);
13. Решение проблемных ситуаций;
14. Работа подгруппами;
15. Викторина
16. Упражнение «Умей сказать НЕТ!»

## Предполагаемые результаты реализации проекта:

- Воспитанники будут знать о влиянии табака, снюса, алкоголя и наркотических средств на организм подростка .
- Воспитанники будут знать, как легко можно привыкнуть к курению, алкоголю, стать зависимым от наркотических средств и как сложно освободиться от зависимости.
- Подростки получают навыки противостояния чужому негативному влиянию.
- Развитие способностей воспитанников к социальному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и взрослыми.
- Развитие творческих, физических, интеллектуальных способностей и познавательных интересов ребенка.

## Критерии успешности проекта

- Активность подростков в процессе подготовки и реализации проекта (изготовление эмблем, выбор командира и название команды, сбор материала к конкурсу рисунков, плакатов и листовок)
- Конструктивное взаимодействие подростков во время подготовки и проведения проекта.
- Увеличение числа подростков готовых включиться в проектную деятельность.
- Овладение умением эффективно работать в команде.
- Освоение способов сохранения своего здоровья.
- Формирование навыков противостояния и отказа чужому негативному влиянию.

## Критерии оценки эффективности проекта « Ступени ведущие вниз».

<i>Критерии</i>	<b>Высокий</b>	<b>Средний</b>	<b>Низкий</b>
<b>Забота о своем здоровье</b>	Понимает общественную и личную ценность здоровья,	Проявляет вредные привычки, требует	Имеет вредные привычки и не реагирует

	сохраняет и укрепляет его, заботиться о здоровом образе других.	контроля со стороны взрослых и сверстников.	на требования других
<b>Стремление к самосовершенствованию</b>	Знает свои сильные и слабые стороны, стремится к самосовершенствованию.	Сам не обращает внимания на свои сильные и слабые стороны, нуждается в поддержке	Не стремиться к самосовершенствованию
<b>Настойчивость в достижении успеха</b>	Проявляет интерес, добивается успеха, охотно помогает другим	Не проявляет интереса и упорства, помогает лишь тогда, когда просят взрослые	Ленив и не проявляет никакого интереса

### Список литературы:

- Артюхова И. С. Воспитательная работа с подростками 7-11 кл. Занятия, игры, тесты. М.: «Первое сентября», 2
- Богданович Л.А. Для чего люди одурманиваются? – М.: Московский рабочий, 1988.
- Боталов, А.В. Нормативно–правовые акты и документы как основа современной правовой системы России / А.В. Боталов // Российская юстиция. – 2006.
- Воробцова Т.Н. Профилактика “вредных” привычек и пропаганда здорового образа жизни. Ч.1., издательство: Волгоград, Корифей.
- Дереклеева Н.Н. Справочник классного руководителя: 5 – 9 классы. – М.: ВАКО, 2005.
- Еременко Н.И. Профилактика вредных привычек. 5-11 классы Изд. 2-е, дополненное. издательство: Москва, Глобус.
- Классные часы в средней школе, издательство: Волгоград, «Учитель».
- Классные часы, 7 класс, издательство: Москва, «ВАКО».
- Малкова Н.Г. Классный час и в шутку, и всерьёз. – Ярославль: Академия развития, 2006.
- Мой выбор. Образовательная программа. – Брянск: Курсив, 2002.
- Полезные навыки. Учебное пособие для 8 – 9 классов средней школы по предупреждению употребления наркотиков и заражения ВИЧ. Рабочая тетрадь для 9 класса. – М.: 2002.
- Сгибнева Е.П. классные часы в средней школе. – М.: Айрис-пресс, 2005.
- Салыхова Л.И. Настольная книга классного руководителя.

**Тест «Сможете ли вы устоять»** Выберите один из двух ответов. Отвечать нужно честно, иначе вы ничего о себе не узнаете:

1. Можно ли считать, что телевизор является Вашим развлечением? Да. Нет.
2. Если бы у Вас была возможность смотреть «мультики» больше 3 часов ежедневно, то делали бы Вы это? Да. Нет.
3. Хотели бы Вы попробовать закурить сигарету? Да. Нет.
4. Можете ли Вы утром проваляться в постели, даже если Вам необходимо встать и что-либо делать? Да. Нет.
5. Пытались ли Вы попробовать алкогольные напитки? Да. Нет.
6. Любите ли Вы уроки физкультуры? Да. Нет.
7. Приходилось ли Вам принимать предложения друзей пропустить некоторые уроки или целые учебные дни? Да. Нет.
8. Умеете ли Вы не повторять своих ошибок? Да. Нет.



9. Если бы подвыпивший человек предложил Вам прямо на улице коробку конфет, взяли бы Вы её? Да. Нет.
10. Сумели бы Вы отказаться от предложения поиграть в игровые автоматы из-за того, что не сделаны уроки? Да. Нет.

Теперь подсчитайте баллы с учетом таблицы.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Да	5	5	5	5	5	0	5	0	5	0
Нет	0	0	0	0	0	5	0	5	0	5

**ЕСЛИ У ВАС: 0-15 баллов:** Вы умеете управлять своими желаниями. Вы любите получать удовольствия. Но в нужный момент Вы в состоянии ронять, что удовольствие ради удовольствия может принести вред, помешать Вашим планам, Вашим отношениям с родителями, учителями. У Вас впереди интересная жизнь, полная настоящих удовольствий.

**20- 40 баллов:** Ваша «зона удовольствий» нередко Вас подводит. Вы, быть может, и хотели бы лучше управлять своими желаниями, но это не всегда получается. Не хватает силы воли. Вы много времени теряете зря. Вы стремитесь к сиюминутным удовольствиям. Из-за этого Вы можете потерять много приятного в будущем. Рекомендуем быть настороже – слишком дорогой может оказаться цена сомнительного удовольствия.

**ВНИМАНИЕ! 45 и более баллов** Вы буквально заражены на получение всяческих удовольствий. Вы не в состоянии правильно оценивать свои действия. Пожалуйста, просуммируйте полученные баллы и задумайтесь над своими результатами

### **Социально-реабилитационная программа по формированию навыков ЗОЖ «Наше здоровье – в наших руках»**

*ГБУ «Областной санаторно-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Золотой берег» (Арзамасский Арзамасский район)», Полосина Евгения Игоревна, воспитатель*

*«Результатом нашей работы должна стать осознанная молодым поколением необходимость в здоровом образе жизни, в занятиях физической культурой и спортом. Каждый молодой человек должен осознать, что здоровый образ жизни – это успех, его личный успех» - Владимир Путин*

#### **1. Пояснительная записка**

Человеческая жизнь и здоровье - самые важные жизненные ценности, стоимость которых трудно оценить.

В настоящее время ухудшение состояния здоровья, прежде всего, детей и подростков является актуальной проблемой современности.

В наши дни условия жизни человека далеки от идеала: у большинства людей не совсем благополучные социально-экономические условия, ухудшается экологическая обстановка, стресс становится привычным явлением, нарастает влияние таких негативных факторов как, алкоголизм, наркомания, курение.

В жизни для человека значение здоровья очень велико. Оно играет огромную роль, начиная от нашего настроения и психологического состояния и заканчивая физическим состоянием. Хорошее здоровье является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, наиболее полному самовыражению личности. Если человек здоров, то он может заниматься, чем пожелает, может бегать, ходить, плавать, творить, созидать и заниматься исследованиями, может лечить других людей и путешествовать.

Ценность здоровья человека, здорового образа жизни становится одной из приоритетных ценностей цивилизованного общества. Здоровье нового подрастающего поколения - особая боль и забота нашего общества. По данным Минздрава России только 5% выпускников школ сегодня являются практически здоровыми, 80% школьников хронически больны, 50% имеют морфофизиологические отклонения, свыше 70% страдают различными нервно-психологическими расстройствами (В.Ф.Базарный, 1999).

Идет деградация молодых поколений России: вместо акселерации наступает децелерация (за последние годы в 20 раз увеличилось количество низкорослых)

Противостоять этому можно только одним способом: сохраняя и укрепляя психические и физические потенциалы, воспитывая телесное и духовно-нравственное здоровье наших сегодняшних мальчиков и девочек.

Укрепление здоровья включено в число основных функций, возлагаемых на физическое воспитание. Считается, что выполнение данной функции осуществляется путем систематического вовлечения воспитанников в двигательную деятельность, заполнения свободного времени воспитанников занятиями, физическими упражнениями, что относится к одному из средств отвлечения от вредных привычек и тем самым является профилактической мерой.

В социально – реабилитационный центр “Золотой колос” приезжают несовершеннолетние, находящиеся в трудной жизненной ситуации. Это дети из неполных, неблагополучных, приемных семей, с ослабленным здоровьем, педагогически запущенные, социально не адаптированные. Во многих семьях существует насилие, пьянство, брань, курение, отсутствие установленного режима дня, неправильное питание. Жизненный опыт, который получает ребёнок в такой семье, приводит к раннему пристрастию к курению, алкоголю, пробе наркотиков со всеми вытекающими отсюда последствиями. У этих детей отсутствует понятие и навыки здорового образа жизни. По данным лечебного отделения центра за 10 месяцев число часто болеющих детей составило 38%, абсолютно здоровых за это же время было 45 человек.

Таким образом, проблема сохранения и укрепления здоровья, привитие навыков здорового образа жизни, профилактика вредных привычек у несовершеннолетних является актуальной проблемой как общества в целом, так и воспитателей центра.

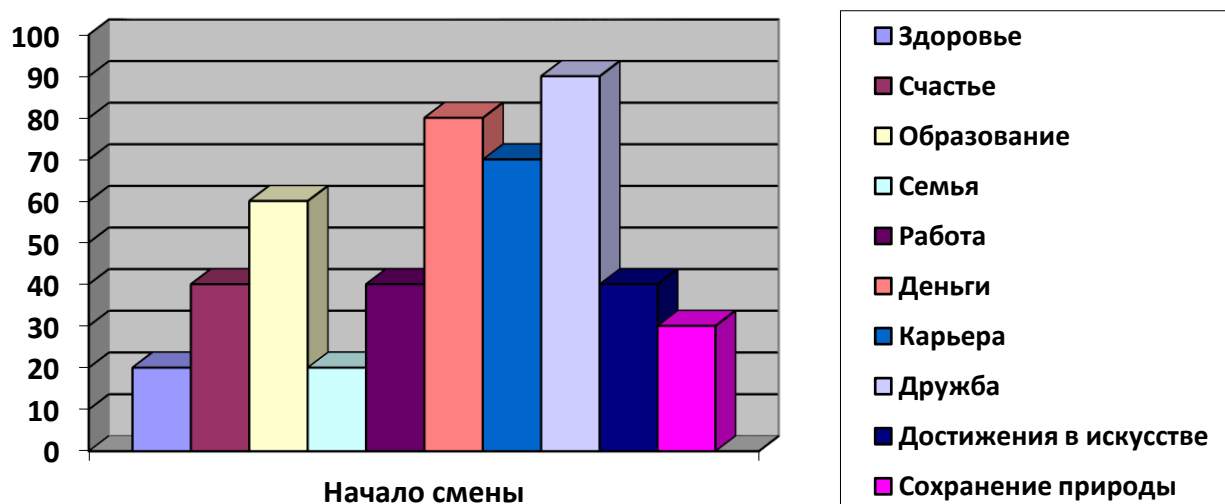
#### **Аналитическое обоснование.**

С целью выявления у несовершеннолетних отношения к собственному здоровью, как к важнейшей ценности, было проведено ранжирование «Мои жизненные ценности» (приложение 1).

**Диаграмма 1**

#### **Данные ранжирования «Мои жизненные ценности»**

Смена № 2



По результатам ранжирования из предлагаемых приоритетов на 1 место «здоровье» поставили 20% (2 человека) опрошенных, отдавая предпочтение в иерархии ценностей богатству, образованию, карьере, отношениям с друзьями.

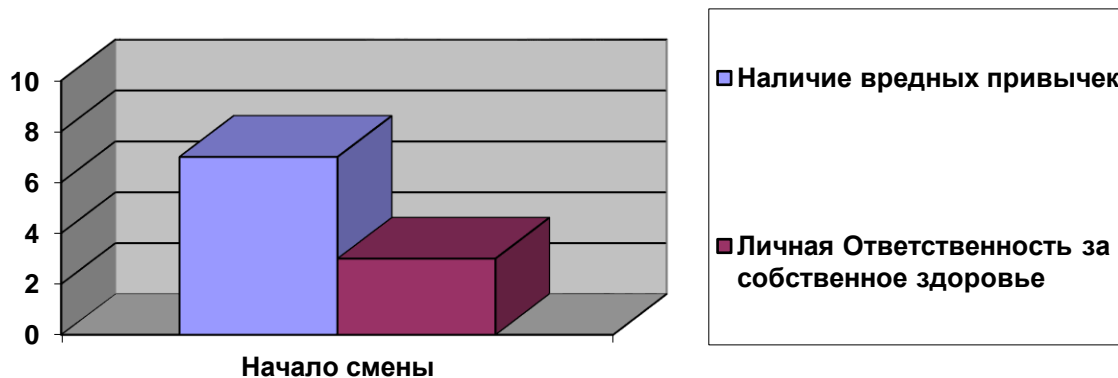
Проанализировав данные диагностических исследований, можно сделать следующий вывод: недостаточная степень осознания здоровья, как ценности.

С целью выявления вредных привычек у подростков было проведено анкетирование «Мои вредные привычки» (Приложение 3).

Диаграмма 2

### Данные анкетирования «Мои вредные привычки»

Смена № 2



Полученные данные показали, что у 7 подростков имеются вредные привычки, у 3 подростков сформирована личная ответственность за собственное здоровье.

Таким образом, проанализировав данные диагностических исследований, можно сделать следующие выводы:

- уровень побуждений к ведению здорового образа жизни у несовершеннолетних сформирован частично;
- недостаточно развито негативное отношение к курению;
- отсутствие желания у большинства воспитанников отказа от курения.

### 3. Концептуальные основы

Выдающийся педагог В. А. Сухомлинский писал: «Забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя». От здоровья и жизнерадостности нашего подрастающего поколения зависит их познавательная деятельность, прочность знаний, вера в свои силы и возможности и духовная жизнь в целом.

Первые концепции здорового образа жизни – «познай себя» и «заботься о себе» - появились в античном мире. Быть умеренным во всём, придерживаться золотой середины, выбирать среднее между крайностями – вот главные принципы здорового образа жизни. При этом воздержанность вырабатывается путём длительного самовоспитания, требует сознательного постоянного ограничения различных влечений, побуждений. Подобных взглядов придерживались Сократ, Платон. Известны трактат Гиппократа «О здоровом образе жизни», Авиценны «Трактат о гигиене», где указывалось, что здоровье достигается благодаря соразмерному и гармоничному сочетанию основных элементов, обеспечивающих жизнедеятельность человека.

Таким образом, уже в древности подчёркивалось, что каждый человек в ответе за своё здоровье. Реалии сегодняшнего дня свидетельствуют, что даже самый высокий уровень развития медицинских технологий не в состоянии обеспечить человеку здоровье, если он не возьмёт на себя ответственность за всё происходящее с ним (О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов, 2001).

В 1965 году американские учёные установили семь факторов, являющихся основой здорового образа жизни: сон, регулярное питание (в том числе отказ от дополнительных приёмов пищи, поддержание оптимального веса), регулярные занятия физическими упражнениями, ограничение алкоголя, отказ от курения (Г.С. Никифоров, 2002).

Для формирования мотивов здорового образа жизни важны знания форм поведения, способствующих психическому, физическому и социальному благополучию; вера в то, что здоровое

поведение в действительности даст положительные результаты; оптимистическое отношение к жизни; развитое чувство самоуважения (В.А. Ананьев, 1998).

При разработке технологии воспитания несовершеннолетних мы руководствовались гуманистической концепцией личноно – ориентированного воспитания О.С. Газмана. Основу личноно – ориентированного воспитания составляет гуманистическая направленность, которая понимается как устремленность деятельности воспитателя на сознание воспитанника, его уникальность и неповторимость, соотносенные с ориентацией на общечеловеческие ценности и прежде всего ценности здоровья. Большое внимание О. С. Газман уделяет понятию педагогической поддержки, под которой он понимает оперативную помощь детям в решении их индивидуальных проблем, связанных с психическим и физическим здоровьем.

**Воспитание без желания ребенка совершенствовать невозможно.**

**О. С. Газман**

О педагогической поддержке по отношению к детям так же пишет в гуманно – личностной концепции Е.В. Бондаревская.

Воспитание в этой концепции определяется *как процесс педагогической помощи ребенку в становлении его субъектности, культурной идентификации, социализации, жизненном самоопределении.*

Автор концепции рассматривает *воспитание, с одной стороны, как целенаправленную деятельность педагогов по созданию условий для саморазвития личности, с другой — как восхождение личности к ценностям, смыслам, обретение ею ранее отсутствующих свойств, качеств, жизненных позиций.* Поэтому *главным элементом личноно-ориентированного воспитательного процесса является личность ребенка,* сам же процесс предстает в форме последовательных позитивных изменений, результатом которых является личностный рост ребенка. Иными словами, воспитательный процесс — это процесс, происходящий с личностью ребенка, суть которого — в становлении его личностного образа.

Родоначальником введения понятия «здоровьесберегающих технологий» является Н.К. Смирнов. По определению Н.К. Смирнова, здоровьесберегающие технологии,- это все психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у подростков культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни. Так же под здоровьесберегающими технологиями Н.К. Смирнов понимал: системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью ребенка.

Одним из основополагающих направлений концепции здоровьесберегающего обучения и воспитания является пропаганда здорового образа жизни, но, к сожалению, в нашем обществе ЗОЖ не занимает пока первое место в иерархии ценностей человека. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь, и укреплять свое здоровье. Если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случаи можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личноно, духовно, но и физически. Именно поэтому здоровьесберегающие технологии играют огромную роль в развитии личности.

В подростковом возрасте еще недостаточно сформирована личностная ценность здоровья, далеко не все несовершеннолетние осознают здоровье как обязательное условие достижения жизненного успеха, самореализации, а также могут прогнозировать влияние на здоровье последствий своего поведения.

Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками. Употребление алкоголя, других опьяняющих и наркотических веществ, курение табака препятствуют утверждению любых сторон здорового образа жизни. Вредные привычки входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний, существенно сказываются на состоянии здоровья детей и подростков, населения в целом.

Эпидемиологические обследования старшеклассников свидетельствуют, что курение, алкоголизация, наркотизация получили в настоящее время широкое, даже угрожающее

распространение в молодежной среде. Важнейший критический этап, на котором закладываются установки на вредные привычки, - подростковый период.

Таким образом, при воспитании у подростков основ ЗОЖ необходимо учитывать психолого-педагогические особенности формирования личного отношения к своему здоровью на разных этапах их возрастного развития.

**Здоровье** (по уставу ВОЗ) - «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов».

**Здоровьесбережение** - потребность современного общества, определяющая здоровье как цель, объект и результат деятельности, гарантирующий оптимальные условия соматического, физического, психического становления подрастающего поколения.

**Цель программы:** способствовать формированию здорового образа жизни.

Ее достижение становится возможным через решение следующих **задач:**

**Воспитательно – реабилитационные:**

- Воспитывать сознательное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности;
- Воспитывать негативное отношение к вредным привычкам.

**Развивающие:**

- Развивать стремление воспитанников к физическому и духовному совершенству;
- Развивать в воспитанниках самостоятельность, мобильность, доброжелательность, честность.

**Информирующие:**

- Информировать о правилах здорового образа жизни и пагубном влиянии вредных привычек на здоровье;
- Научить позитивному проведению досуга и умению противостоять разрушительным для здоровья формам поведения.

Программа «Наше здоровье в наших руках» построена на следующих **принципах:**

1. **актуальности.** Он отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем детей, гигиеническими, культурными, социальными нормами и ценностями; обеспечивает знакомство несовершеннолетних с наиболее важной информацией.
2. **доступности.** В соответствии с этим принципом несовершеннолетним предлагается оптимальный для усвоения объем информации, который предполагает сочетание изложения информации теоретического характера с примерами и демонстрациями, что улучшает его восприятие. Предусматривает использование ситуационных задач с необходимостью выбора и принятия решения, ролевых игр, информационного поиска, рисования, моделирования драматических сцен.
3. **положительного ориентирования.** В соответствии с этим принципом уделяется значительное внимание позитивным, с точки зрения здоровья, стилям жизни, их благотворному влиянию на здоровье. Реализация данного принципа, т.е. показ положительных примеров, более эффективна, чем показ отрицательных последствий негативного в отношении здоровья и поведения.
4. **системности** определяет постоянный, регулярный характер его осуществления, что позволяет усвоить знания, имеющие отношения к здоровью, в виде целостной системы.
5. **принцип триединого представления о здоровье** – неразрывное единство физического, психического и духовно – нравственного здоровья.
6. **принцип уважения индивидуальности личности.** Если подавлять индивидуальность, то личность не раскроется, ее склонности и способности не разовьются.
7. **принцип коллективной деятельности.** Личность должна уметь согласовываться с другими.
8. **принцип диалога.** Уравнивание позиций взрослого и несовершеннолетнего помогает достичь доверительных отношений. Воспитанник инстинктивно находит иногда более оригинальные и оптимальные пути решения многих проблем, задач.

9. *принцип природосообразности*, воспитание основывается на взаимосвязях природных и социокультурных процессов, возрастных особенностей, пола, особенностей психологии и физиологии воспитанников. Предполагает принимать ребенка таким, каков он есть.

В ходе реализации программы использовались следующие **технологии**:

- Личностно-ориентированная технология О.С. Газмана;
- Здоровьесберегающие технологии;
- Технология КТД И.П. Иванова;
- Технология коллективного воспитания В.А. Сухомлинского.

В ходе реализации программы «Новое поколение выбирает жизнь» были использованы следующие **методы** воспитательной работы:

#### **Метод убеждения.**

Использую на тех занятиях, где нужно убедить ребёнка

#### **Метод примера.**

На занятиях используются личные примеры из жизни и деятельности других людей, из природы, художественного творчества.

#### **Метод упражнения.**

Использую для отработки полученных знаний.

#### **Метод поощрения (одобрения).**

Использую на каждом занятии, при малейшем успехе хвалю воспитанника.

Способствует созданию доверительной обстановки.

**Формы** организации деятельности воспитанников, которые используются в моей работе:

- Беседа (использую на занятиях, на которых у воспитанников есть запас знаний по этой теме)
- Рассказ (использую на занятиях, на которых у воспитанников нет знаний по этой теме)
- Игра (использую на занятиях с целью отдыха, развлечения, обучения)
- Коллаж (использую на практических занятиях)
- Работа в группах (использую на занятиях для принятия коллективных решений)
- Моделирование ситуаций (использую на занятиях, где нужно смоделировать ту или иную ситуацию)
- Создание мини-плакатов (использую на практических занятиях)

#### **5. Нормативно-правовая база**

- ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» № 120-ФЗ от 24.06.1999г
- ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» от 23.02. 2013 г. №15
- ФЗ «О сохранении и укреплении здоровья граждан РФ» от 21.11.11 №323
- Закон РФ " О профилактике алкогольной зависимости у несовершеннолетних в Нижегородской области " от 31.10.2012 № 141
- Указ Президента РФ "О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы" от 01. 06. 2012 г. N 761
- Постановление Правительства Российской Федерации «О федеральной целевой программе «Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту на 2005-2009 г.» от 13.09.2005 № 561.

- Концепция осуществления государственной политики противодействия потреблению табака на 2010-2015 годы (утверждена распоряжением РФ от 23.09.2010 № 1563-р)
- Устав ГБУ ОСРЦН «Золотой колос» Арзамасского района;
- Должностная инструкция воспитателя ГБУ ОСРЦН «Золотой колос» Арзамасского района;
- Федеральный закон от 28.12.2013 N 442-ФЗ (ред. от 21.07.2014) "Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации".

## 5. Механизм реализации программы

### Характеристика группы

Программа «Наше здоровье в наших руках» предназначена для несовершеннолетних от 12-14 лет, находящихся в трудной жизненной ситуации. Несовершеннолетние педагогически запущены, с сохраненным интеллектом, с неустойчивой психикой, социально не адаптированы. Количество человек в группе от 8-10. Периодичность реализации программы - одна смена «21 день». Занятия проводятся 3-4 раза в неделю.

### Тематический план

№ модуля	Темы программы	теория	практика	всего
<b>I.</b>	<b>Здоровье и жизнь.</b>			
	1. Факторы здоровья. Здоровый образ жизни.	1		
	2. Гигиена и здоровье.			
	3. Питание в жизни человека.	1		
	4. Сбалансированное питание. Рацион. Моя система питания.	1		
	5. К чему ведёт избыток или недостаток пищи.			
	6. Активный образ жизни. Движение.	1		
	7. Режим дня. Сон.			
	8. Что такое стресс и как с ним бороться.	1		
	9. Закаливание и его значение для организма.	1		
10. Практическое занятие «Мы за здоровый образ жизни!»	1			
<b>II.</b>	<b>Вредные привычки.</b>		1	
	1. Ресурсы здоровья. Зависимости.			
	2. Табакокурение.	1		
	3. Практическое занятие «Мы против курения!».	1		
	4. Алкоголь и его влияние на организм.			
	5. Практическое занятие «Нет алкоголю!».			
	6. Наркомания и влияние наркотических веществ на организм.	1		
	7. Энергетический напиток – новый наркотик.		1	
	8. Сквернословие и здоровье.	1		
	9. Интернет-зависимость – новая болезнь нашего времени.	1	1	
10. Практическое занятие «Мы за здоровый образ жизни!»	1			
	<b>Здоровье девочки, девушки, женщины.</b>	1		
	1. Здоровье женщины.			
	2. Гигиена девушки.	1		

<b>III.</b>	3. Красота и здоровье.	1		
	4. Правильное питание – залог здоровья и красоты.	1		
	5. Как бороться со стрессом.	1		
	6. Вредные зависимости.		1	
	7. Профилактика венерических заболеваний для сохранения здоровья девушек.	1 3		
	8. Практическое занятие «Мы за здоровый образ жизни!»	1 1 1		
	<b>Социальное здоровье.</b>	1		
	1. Поведение человека в коллективе.	1		
	2. Взаимоотношения мальчика и девочки	1		
	3. Взаимоотношения со взрослыми.	1		
	4. Толерантность – это...	1		
	5. От чего бывает одиноко?	1		
	6. Болезни цивилизации (стресс, депрессия, фобия, бессонница).	1 1		
	7. Личность и индивидуальность.			
	8. Асоциальное поведение, его последствия			
	9. Криминальное поведение. Выход из криминальных ситуаций.		1	
10. Практическое занятие «Мы за здоровый образ жизни»		1		
<i>Итого:</i>	34	6	40	

## 7. Содержание программы

### Модуль «Здоровье и жизнь» 10 занятий.

#### **Занятие №1. «Факторы здоровья. Здоровый образ жизни.»**

**Теория.** Просмотр видеоролика «Притча о Здоровье и счастье». Понятие здоровья как важнейшей жизненной ценности. Определение здоровья. Компоненты и показатели здоровья (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Поведение человека, ведущего здоровый образ жизни и не здоровый образ жизни. Понятие здорового образа жизни. Компоненты здорового образа жизни.

**Методическое обеспечение:** презентация Power Point «Здоровье. Здоровый образ жизни», плакаты о здоровье.

**Оборудование:** компьютер, мультимедийная установка.

#### **Занятие №2. «Гигиена и здоровье»**

**Теория.** Отличие болезни от здоровья. Причины возникновения инфекционных болезней. Правила, помогающие избежать инфекционных болезней. Определение понятий «гигиена», «личная и общественная гигиена». Гигиена тела, рук, ног, ногтей. Гигиена полости рта и зубов. Гигиена органов зрения. Гигиена органов слуха. Уход за волосами. Просмотр и обсуждение мультфильма «Ох и Ах». Определение понятия «Гигиена жилища». Правила поддержания гигиены жилища.

**Практическая работа.** Обсуждение в группах «Как нужно вести себя, если рядом человек, болеющий инфекционными болезнями». Гимнастика для глаз. Определение своего типа волос.

**Методическое обеспечение:** презентация Power Point «Гигиена и здоровье», карточки с заданиями, мультфильм «Ох и Ах».

**Оборудование:** компьютер, мультимедийная установка.



### **Занятие №3. «Питание в жизни человека».**

**Теория.** Опрос по теме «Зачем мы едим?». Совместное выяснение значения питания в биологических, психологических и социальных аспектах жизни человека. Питание и болезни. Подробный разбор лечебного аспекта питания и разговор о лечебных диетах и их значении для здоровья человека.

**Практическая работа.** Построение кластера на тему «Питание и его роль в жизни человека».

**Методическое обеспечение:** презентация Power Point «Питание в жизни человека».

**Оборудование:** компьютер, мультимедийная установка, канцтовары

### **Занятие № 4. «Сбалансированное питание. Рацион. Моя система питания».**

**Теория.** Значение питания. Понятия «заменяемые» и «незаменимые вещества». Белки. Жиры. Углеводы. Микроэлементы и минеральные соли. Витамины. Вода. Правила составления ежедневного рациона. Основные правила питания. Определения «смешанное питание», «вегетарианское питание», «режим питания».

**Практическая работа.** Заполнение анкеты о ежедневном рационе. Анализ анкеты по таблице и оценка воспитанниками своего рациона на сбалансированность. Составление дневного меню и его обоснование.

**Методическое обеспечение:** презентация Power Point «Сбалансированное питание. Рацион. Моя система питания», анкеты.

**Оборудование:** компьютер, мультимедийная установка, канцтовары.

### **Занятие №5. «К чему ведёт избыток или недостаток пищи».**

**Теория.** Опрос «Какая фигура идеальна?». Беседа о последствиях переедания или недоедания для человека. Рассказ о связи между питанием и состоянием веса, избыточным весом и болезнями. Просмотр и обсуждение видеоролика «Анорексия». Калорийность пищи. Потребность и расход энергии.

**Практическая работа:** расчёт индекса массы тела.

**Методическое обеспечение:** презентация Power Point «К чему ведёт избыток или недостаток пищи», формула индекса массы тела, таблица с риском ИМТ для здоровья человека.

**Оборудование:** компьютер, мультимедийная установка, канцтовары.

### **Занятие №6. «Активный образ жизни. Движение».**

**Теория.** Чтение притчи о роли двигательной активности в жизни человека. Понятия «активный» и «пассивный» образ жизни. Рассказ о пользе движения. Опрос «Какими видами спорта вы занимаетесь?».

**Практическая работа.** Игра «Моя активная жизнь». Физкультминутка. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки.

**Методическое обеспечение:** презентация Power Point «Активный образ жизни. Движение».

**Оборудование:** компьютер, мультимедийная установка, мяч.

### **Занятие №7. «Режим дня. Сон»**

**Теория.** Опрос «Какой у тебя режим дня». Беседа «Режим дня – основа жизни человека». Значение сна в жизни человека. Правила подготовки ко сну. Нарушения сна.

**Практическая работа.** Составление правильного режима дня подростка.

**Методическое обеспечение:** презентация Power Point «Режим дня. Сон», плакат «Режим дня».

**Оборудование:** компьютер, мультимедийная установка.

### **Занятие №8. «Что такое стресс и как с ним бороться».**

**Теория.** Понятие «Экстремальная ситуация и чем она опасна». Беседа на тему «Что такое стресс?». Виды стрессовых ситуаций. Факторы, вызывающие стресс. Общие принципы борьбы со стрессом. Способы быстрого снятия стресса.

**Практическая работа.** Составление таблицы «Виды стрессовых ситуаций». Дыхательная гимнастика для снятия стресса.

**Методическое обеспечение:** презентация Power Point «Что такое стресс и как с ним бороться».

**Оборудование:** компьютер, мультимедийная установка, канцтовары.

#### **Занятие №9. «Закаливание и его значение для организма».**

**Теория.** Беседа на тему «Что такое закаливание организма». Значение закаливания для здоровья человека (плюсы и минусы). Средства и методы закаливания. Правила закаливания.

**Практическая работа.** Составление кластера на тему «Способы закаливания». Составление личной системы закаливания и её обоснование.

**Методическое обеспечение:** презентация Power Point «Закаливание и его значение для организма».

**Оборудование:** компьютер, мультимедийная установка, канцтовары.

#### **Занятие №10. Практическое занятие «Мы за здоровый образ жизни!».**

**Теория.** Повторение аспектов здоровья. Повторение моделей поведения человека, ведущего здоровый образ жизни и не здоровый образ жизни.

**Практическая работа.** Составление коллажа.

**Оборудование:** канцтовары, вырезки из журналов.

### **Модуль «Вредные привычки» 10 занятий.**

#### **Занятие №1. «Ресурсы здоровья. Зависимости».**

**Теория.** Опрос «Что такое здоровье?». Понятие здоровья как важнейшей жизненной ценности.

Компоненты и показатели здоровья (физическое, психическое, социальное). Влияние химических веществ на организм человека (головной мозг, лёгкие, сердечно-сосудистая система, нервная система). Зависимость (психическая и физическая). Зависимость от ПАВ.

**Методическое обеспечение:** презентация Power Point «Ресурсы здоровья. Зависимости», плакаты о здоровье, плакаты о вреде курения, о вреде алкоголя, о наркомании.

**Оборудование:** компьютер, мультимедийная установка.

#### **Занятие №2. «Табакокурение и влияние никотина на организм человека».**

**Теория.** Повторение аспектов здоровья человека. Беседа «Причины курения». Рассказ «Из чего состоит сигарета». Состав табачного дыма. Отрицательное влияние курения на внешность человека. Отрицательное влияние курения на внутренние органы человека. Отрицательное влияние длительного курения на здоровье человека.

**Практическая работа.** Групповая игра «Плюсы и минусы».

**Методическое обеспечение:** презентация Power Point «Табакокурение и влияние никотина на организм человека», плакаты о вреде курения.

**Оборудование:** мультимедийная установка, компьютер, канцтовары.

#### **Занятие №3. Практическое занятие «Мы против курения!».**

**Теория.** Повторение материала о вредном влиянии табакокурения на организм человека. Альтернативные способы поведения, позволяющие сохранить здоровье.

**Практическая работа.** Решение ситуативных задач по отказу от предложенных сигарет. Составление мини-плакатов «Мы против курения!».

**Методическое обеспечение:** карточки с ситуациями, плакаты о вреде курения.

**Оборудование:** канцтовары, бумага.

#### **Занятие №4. «Алкоголь и его влияние на организм человека».**

**Теория.** Повторение аспектов здоровья человека. Историческая справка о появлении алкоголя. Мифы и правда об алкоголе. Влияние алкоголя на организм человека. Алкоголь среди подростков.

**Практическая работа.** Написание мини-сценариев, характеризующих неблагополучное поведение человека в обществе, связанное с употреблением алкоголя.

**Методическое обеспечение:** презентация Power Point «Алкоголь и его влияние на организм человека», плакаты о вреде алкоголя.

**Оборудование:** мультимедийная установка, компьютер, канцтовары.

#### **Занятие №5. Практическое занятие «Нет алкоголю!».**

**Теория.** Повторения материала о вредном влиянии алкоголя на организм человека. Альтернативные способы поведения, позволяющие сохранить здоровье.

**Практическая работа.** Решение ситуативных задач по отказу от предложенного алкоголя. Создание мини-плакатов «Нет алкоголю!».

**Методическое обеспечение:** карточки с ситуациями, плакаты о вреде алкоголя.

**Оборудование:** канцтовары, бумага.

#### **Занятие №6. «Наркомания и влияние наркотических веществ на организм человека»**

**Теория.** Повторение аспектов здоровья. Разрушение духовного аспекта здоровья при употреблении наркотиков. Причины употребления наркотиков. Влияние наркотических веществ на организм человека.

**Практическая работа.** Групповая работа по повторению аспектов здоровья и особенностей влияния на них употребление наркотиков.

**Методическое обеспечение:** презентация Power Point «Наркомания и влияние наркотических веществ на организм человека», плакаты «Против наркомании».

**Оборудование:** компьютер, мультимедийная установка, канцтовары.

#### **Занятие №7. «Энергетический напиток – новый наркотик».**

**Теория.** Просмотр рекламных роликов. Происхождение и развитие энергетических напитков. Статистика употребления в нашей стране среди подростков. Состав энергетика. Энергетический напиток – вред или польза. Чем заменить энергетик.

**Практическая работа.** Создание коллажа «Человек до и после приёма энергетика». Приготовление натурального «энергетического напитка».

**Методическое обеспечение:** презентация Power Point «Энергетический напиток – новый наркотик», рекламные ролики.

**Оборудование:** компьютер, мультимедийная установка, стаканы, чайные ложки, вода, лимон, мёд.

#### **Занятие №8. «Сквернословие и здоровье».**

**Теория.** Понятие «сквернословие». Легенда о происхождении сквернословия. Просмотр отрывков из фильма Э.Масару «Вода». Негативное влияние сквернословия на все живое. Понятие «капролалия». Признаки и стадии заболевания. Легенда о медведе.

**Методическое обеспечение:** презентация Power Point «Сквернословие и здоровье», фильм Э.Масару «Вода».

**Оборудование:** компьютер, мультимедийная установка.

#### **Занятие №9. «Интернет-зависимость – новая болезнь нашего времени».**

**Теория.** Вред и польза интернета. Экспресс-тестирование «Зависим ли ты от Интернета?». Понятие «Интернет-зависимость». Статистика. Причины компьютерной зависимости. Опасности компьютерной зависимости. Лечение компьютерной зависимости. Рекомендации, как не стать зависимым.

**Методическое обеспечение:** презентация Power Point «Интернет-зависимость – новая болезнь нашего времени», тесты «Зависим ли ты от Интернета?».

**Оборудование:** компьютер, мультимедийная установка, канцтовары.

#### **Занятие №10. Практическое занятие «Мы за здоровый образ жизни!».**

**Теория.** Повторение аспектов здоровья. Отказ от вредных привычек, как один из компонентов здорового образа жизни.

**Практическая работа.** Составление коллажа.

**Оборудование:** канцтовары, вырезки из журналов.

## **Модуль «Здоровье девочки, девушки, женщины» 10 занятий.**

### **Занятие №1. «Здоровье женщины»**

**Теория.** Понятие здоровья как важнейшей жизненной ценности. Определение здоровья. Аспекты здоровья. Факторы, определяющие здоровье. Особенности женского организма. Половое созревание. Женская репродуктивная система.

**Методическое обеспечение:** презентация Power Point «Здоровье женщины», плакат «Схема женской репродуктивной системы».

**Оборудование:** компьютер, мультимедийная установка.

### **Занятие №2. «Гигиена девушки».**

**Теория.** Понятие гигиены. Ежедневные гигиенические процедуры девушки. Гигиенический режим во время менструации. Гигиенические средства и правила их использования. Заболевания, возникающие при несоблюдении гигиены девушки.

**Методическое обеспечение:** презентация Power Point «Гигиена девушки», плакат «Схема женской репродуктивной системы».

**Оборудование:** компьютер, мультимедийная установка.

### **Занятие №3. «Красота и здоровье».**

**Теория.** Правильная осанка – залог красивой фигуры девушки. Определение типа кожи. Правила ухода за кожей лица. Определение типа волос. Правила ухода за волосами. Правила ухода за телом (уход за зубами, руками, ногтями, ногами, профилактика потливости).

**Практическая работа:** выполнение комплекса упражнений для поддержания красивой осанки, определение типа кожи, определение типа волос.

**Методическое обеспечение:** презентация Power Point «Красота и здоровье».

**Оборудование:** компьютер, мультимедийная установка.

**Занятие №4. «Правильное питание – залог здоровья и красоты».****Теория.** Питание – важный компонент развития девочки. Сбалансированное и рациональное питание. Роль витаминов в организме девочки. Правила приёма пищи. Правила поведения во время еды. Рассказ о связи между питанием и состоянием веса, избыточным весом и болезнями. Просмотр и обсуждение видеоролика «Анорексия».

**Практическая работа:** расчёт индекса массы тела.

**Методическое обеспечение:** презентация Power Point «Правильное питание – залог здоровья и красоты», формула индекса массы тела, таблица с риском ИМТ для здоровья человека, видеоролик «Анорексия».

**Оборудование:** компьютер, мультимедийная установка, канцтовары.

### **Занятие №5. «Как бороться со стрессом».**

**Теория.** Психо-эмоциональное состояние девочек в «переходный период».

Понятия «стресс» и «стрессоры». Общие принципы борьбы со стрессом. Способы быстрого снятия стресса. Дыхательная гимнастика для снятия стресса.

**Практическая работа.** Выполнение дыхательной гимнастики.

**Методическое обеспечение:** презентация Power Point «Как бороться со стрессом».

**Оборудование:** компьютер, мультимедийная установка.

### **Занятие № 6,7, 8. «Вредные зависимости».**

**Теория.** Влияние химических веществ на организм человека (головной мозг, лёгкие, сердечно-сосудистая система, нервная система). Зависимость (психическая и физическая). Зависимость от ПАВ.

*Негативное влияние табакокурения на организм девушки.* Рассказ «Из чего состоит сигарета». Состав табачного дыма. Отрицательное влияние курения на внешность. Отрицательное влияние курения на внутренние органы. Отрицательное влияние длительного курения на здоровье человека. Отрицательное влияние курения во время беременности.

*Негативное влияние алкоголя на женский организм.* Мифы и правда об алкоголе. Историческая справка о появлении алкоголя. Влияние алкоголя на организм человека. Пивной алкоголизм. Женский алкоголизм. Отрицательное влияние алкоголя во время беременности.

*Негативное влияние употребления наркотиков на женский организм.* Просмотр и обсуждение видеоролика «Женская наркомания и последствия». Влияние наркотических веществ на организм человека.

**Методическое обеспечение:** плакаты о вреде ПАВ на организм человека, презентация Power Point «Вредные зависимости».

**Оборудование:** компьютер, мультимедийная установка.

**Занятие №9. «Профилактика венерических заболеваний для сохранения здоровья девушек».**

**Теория.** Инфекции, передающиеся половым путём. Гонорея. Трихомониаз. Сифилис. Первые признаки заболевания. Вич-инфекция и СПИД. Как защитить себя от ВИЧ-инфекции.

**Методическое обеспечение:** презентация Power Point «Профилактика венерических заболеваний для сохранения здоровья девушек».

**Оборудование:** компьютер, мультимедийная установка.

**Занятие №10. Практическое занятие «Мы за здоровый образ жизни!».**

**Теория.** Повторение аспектов здоровья, важных для поддержания здоровья девушки.

**Практическая работа.** Составление коллажа.

**Оборудование:** канцтовары, вырезки из журналов.

**Модуль «Социальное здоровье». 10 занятий.**

**Занятие №1. «Поведение человека в коллективе».**

**Теория.** Беседа «Почему люди живут вместе?». Способы взаимодействия людей.

**Практическая работа.** Групповая работа на знание правил поведения в общественных местах. Составление таблицы на тему «Преимущества и недостатки пребывания человека в коллективе».

**Методическое обеспечение:** презентация Power Point «Поведение человека в коллективе».

**Оборудование:** компьютер, мультимедийная установка, канцтовары.

**Занятие №2. «Взаимоотношения мальчика и девочки».**

**Теория.** Обобщение анкет. Сравнение ответов разных групп и обобщение основных ответов о различии между мальчиками и девочками. Различия в физическом облике и в характере между девочками и мальчиками. Правила вежливого обращения с девочками и мальчиками.

**Практическая работа.** Заполнение анкет. Решение проблемных задач.

**Методическое обеспечение:** презентация Power Point «Взаимоотношения мальчика и девочки», анкеты.

**Оборудование:** компьютер, мультимедийная установка, канцтовары.

**Занятие №3. «Взаимоотношения со взрослыми».**

**Теория.** Отличия между взрослыми и подростками. Хорошие и плохие поступки взрослых. Подражание взрослым. Причины конфликтов между детьми и взрослыми.

**Практическая работа.** Групповая работа по сравнению качеств подростка и взрослого человека. Работа в парах на тему «Хорошие и плохие поступки взрослых».

**Методическое обеспечение:** презентация Power Point «Взаимоотношения со взрослыми».

**Оборудование:** компьютер, мультимедийная установка, канцтовары.

#### **Занятие №4. «Толерантность- это...»**

**Теория.** Понятия «уважение», «взаиморезпечение», «толерантность». Знакомство с «Памяткой жизненных правил»

**Практическая работа.** Тест «Толерантен ли я».

**Методическое обеспечение:** презентация Power Point «Толерантность- это...», тесты.

**Оборудование:** компьютер, мультимедийная установка, канцтовары.

#### **Занятие №5. «От чего бывает одиноко?»**

**Теория.** Чтение и обсуждение рассказа Е.Пермяка «Самое страшное». Причины одиночества. Понятие дружбы.

**Практическая работа.** Решение проблемных ситуаций. Тест «Настоящий ли ты друг?».

**Методическое обеспечение:** презентация Power Point «От чего бывает одиноко?», карточки с проблемными ситуациями, тесты.

**Оборудование:** компьютер, мультимедийная установка, канцтовары.

#### **Занятие №6. «Болезни цивилизации (стресс, депрессия, фобия, бессонница)».**

**Теория.** Понятия «стресс», «депрессия», «фобия», «бессонница». Причины возникновения. Негативное влияние на организм человека. Общие принципы борьбы.

**Методическое обеспечение:** презентация Power Point «Болезни цивилизации (стресс, депрессия, фобия, бессонница)».

**Оборудование:** компьютер, мультимедийная установка.

#### **Занятие №7. «Личность и индивидуальность».**

**Теория.** Уникальность и своеобразие каждого человека. Понятия личность и индивидуальность. Компоненты личности.

**Методическое обеспечение:** презентация Power Point «Личность и индивидуальность».

**Оборудование:** компьютер, мультимедийная установка.

#### **Занятие №8. «Асоциальное поведение, его последствия».**

**Теория.** Как поведение влияет на здоровье человека. Понятие «привычка». Примеры отрицательных и положительных привычек и их влияние на здоровье. Понятие «асоциальное поведение». Последствия «асоциального поведения».

**Практическая работа.** Работа в группах по формированию понятия «асоциальное поведение».

**Методическое обеспечение:** презентация Power Point «Асоциальное поведение, его последствия».

**Оборудование:** компьютер, мультимедийная установка, канцтовары.

#### **Занятие №9. «Криминальные ситуации. Выход из криминальных ситуаций».**

**Теория.** Понятие криминальной ситуации. Правила безопасного поведения с незнакомыми людьми на улице. Закон «Пяти НЕ».

**Практическая работа.** Групповая работа по построению стратегий поведения в различных опасных ситуациях.

**Методическое обеспечение:** презентация Power Point «Криминальные ситуации. Выход из криминальных ситуаций», карточки с ситуациями.

**Оборудование:** компьютер, мультимедийная установка.

#### **Занятие №10. Практическое занятие «Мы за здоровый образ жизни!».**

**Теория.** Повторение аспектов здоровья. Социальное здоровье – как один из важных компонентов гармоничной здоровой личности.

**Практическая работа.** Составление коллажа.

**Оборудование:** канцтовары, вырезки из журналов.

### 7. Ожидаемые результаты

В результате реализации программы «Наше здоровье в наших руках» у несовершеннолетних:

- появляется понимание здоровья как важнейшей социальной ценности;
- постепенно формируется негативное отношение к вредным привычкам;
- появляется осознанный выбор здорового образа жизни;
- развиваются навыки принятия ответственных решений и эффективного общения;
- приобретаются знания о правилах здорового образа жизни и пагубном влиянии вредных привычек на здоровье, формируются навыки позитивного проведения досуга, умения противостоять разрушительным для здоровья формам поведения.

### 8. Список литературы

1. Абросимова, М.Ю. Здоровье молодёжи [Текст] / М.Ю.Абросимова - Казань: Медицина, 2007. - 220 с.
2. Воронова Е.А.Здоровый образ жизни в современной школе. - М: Феникс, 2011. – 178с. – ( Сердце отдаю детям)
3. Истомина, А. В. «Модерация здоровья», как форма обобщения и совершенствования здоровьесберегающего образования // Воспитание школьников. – 2011. - № 4. – С. 8-12.
4. Кулинич Г. Г. Вредные привычки: Профилактика зависимостей: 7- 8 классы. – М.: ВАКО, 2011. – 208с. – (Педагогика. Психология. Управление ).
5. Кулинич Г. Г. Вредные привычки: Профилактика зависимостей: 8 - 11 классы. – М.: ВАКО, 2009. – 272с. – ( Педагогика. Психология. Управление)
6. Лузик, Т. П. Здоровый образ жизни: его принципы и составляющие // Классный руководитель. – 2011. - № 6. – С. 122-127.
7. Мое здоровье. Формирование ценностного отношения к здоровью и профилактика ВИЧ/СПИДа у подростков в школе/ под ред. Ю. В. Науменко. – 2-е изд., стереотип. – М.:Глобус, 2010.- 236 с. – (Серия «Воспитательная работа»)
8. Сайфутдинова, Е. В. Проект «Здорово живем» // Классный руководитель. –2011. - № 2. – С. 6-12.
9. Сизанов А. Н., Хриптович В. А. Модульный курс профилактики курения. Школа без табака: 5 – 11 классы. - М.: ВАКО, 2008. – 272 с. - (Педагогика. Психология. Управление)
10. Смирнов Н. К. «Педагогика и психология здоровья»/ Москва 2003г. – 128 с.
11. Факел Гиппократ /Редактор-составитель Л.И.Жук – Мн.: Красико-Принт, 2006. -128 с.- (Праздник в школе)
12. Черноярова, О. Д. Здоровый образ жизни – экология души // Классный руководитель. – 2011. - № 5. – С. 34-40.
13. Цветкова И.В. Как создать программу воспитательной работы: Метод. пособие/ И. В. Цветкова. – М.: Просвещение, 2006. – 270 с.

## Приложение 1

### Ранжирование «Мои жизненные ценности»

**Цель:** выявление отношения несовершеннолетних к своему здоровью, как к важнейшей жизненной ценности.

**Инструкция:** Обозначьте те жизненные ценности, которые для вас являются наиболее важными.

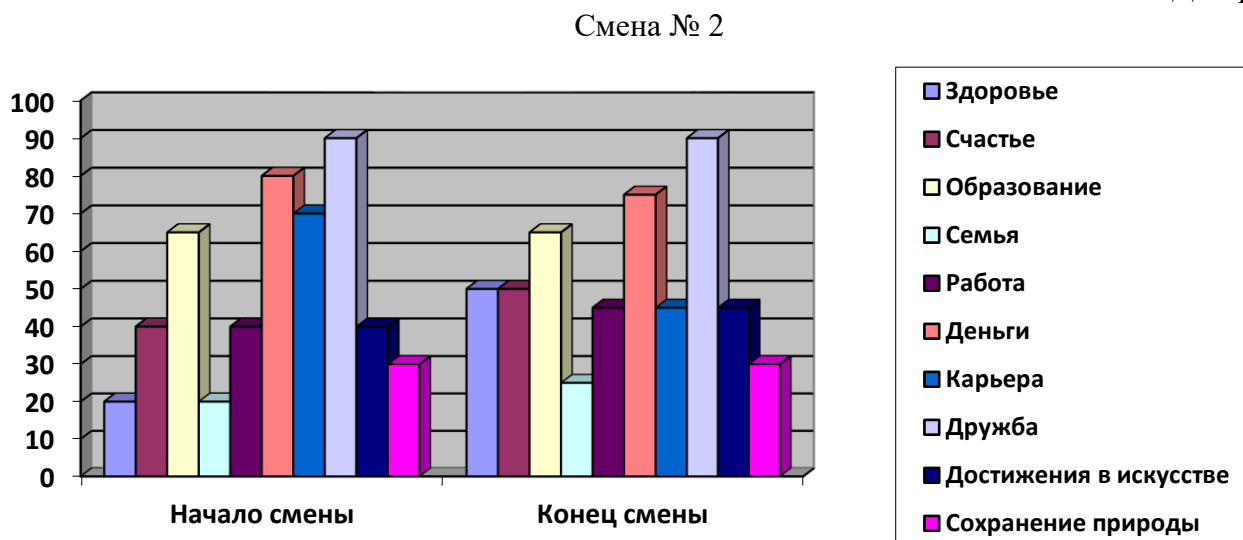
1. Здоровье
2. Счастье
3. Образование
4. Семья
5. Высокооплачиваемая работа
6. Деньги
7. Карьера

8. Дружба
9. Достижения в искусстве, музыке, спорте
10. Сохранение жизни и природы на земле.

## Приложение 2

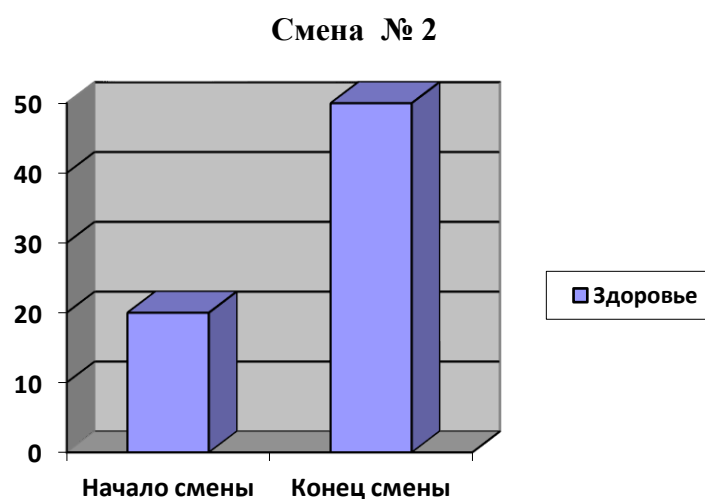
### Сравнительный анализ эффективности программы по анкете «Мои жизненные ценности»

Диаграмма 3



### Сравнительный анализ эффективности программы по показателю «Здоровье» по анкете «Мои жизненные ценности»

Диаграмма 4



Анализируя результаты диаграммы, мы видим, что имеется положительная динамика. Если на начало смены для воспитанников в иерархии ценностей лидировали ценности «Деньги» (80 %) и «Отношения с друзьями» (90%), то на конец смены 5 детей поставили здоровье на 1 место.

Приложение 3

### Анкета «Мои вредные привычки»

**Цель:** выявить вредные привычки у подростков.

**Инструкция:** Внимательно прослушайте вопросы и выберите подходящий для Вас ответ.

**Вопрос 1.** Ваш пол: мужской, женский (нужное подчеркнуть)

**Вопрос 2.** Ваш возраст:

**Вопрос 3.** Какие вредные привычки вы знаете?



**Вопрос 4. Пробовали вы курить?**

- А) да
- Б) нет

**Если вы курите, ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы.**

**Вопрос 5. С какого возраста Вы курите?**

- А) до 12 лет
- Б) с 13 лет

**Вопрос 6. Почему вы начали курить?**

- А) потому что курят ваши друзья
- Б) потому что курят ваши родители
- В) для того, чтобы изменить свой имидж
- Г) чтобы выглядеть старше
- Д) другое

**Вопрос 7. Сколько сигарет вы выкуриваете в день?**

- А) менее 10
- Б) около пачки
- В) больше пачки

**Вопрос 8. Большинство ваших друзей курят?**

- А) да
- Б) нет

**Вопрос 9. Знают ли ваши родители о том, что вы курите?**

- А) да
- Б) нет

**Вопрос 7. Как бы вы оценили свою успеваемость в школе?**

- А) выше средней
- Б) средняя
- В) ниже средней

**Вопрос 8. Пытались ли вы когда – нибудь бросить курить?**

- А) да
- Б) нет

**Вопрос 9. Считаете ли вы, что курение опасно для вашего здоровья?**

- А) да
- Б) нет
- В) не знаю

**Вопрос 10. Вы пробовали алкогольные напитки? Какие?**

- А) да
- Б) нет

**Если да, при каких обстоятельствах вы впервые попробовали алкоголь?**

- А) на своем дне рождения
- Б) с друзьями
- В) на дискотеке
- Г) другое

**Вопрос 11. Кто предложил вам спиртное?**

- А) друзья
- Б) позволили родители
- В) другое

**Вопрос 12. Какие меры борьбы с пьянством и алкоголизмом на ваш взгляд являются более действенными?**

- А) знания
- Б) пропаганда ЗОЖ
- В) наказания

Г) реклама

Д) организация культуры и отдыха

Е) другое

**Вопрос 13. Беседуют ли с вами ваши родители о вреде курения, пьянства, наркомании?**

А) да

Б) нет

**Вопрос 14. Разрешите ли вы своему будущему несовершеннолетнему ребенку курить, пить спиртное, употреблять наркотики?**

А) да

Б) нет

**Вопрос 15. Здоровый человек - это..?**

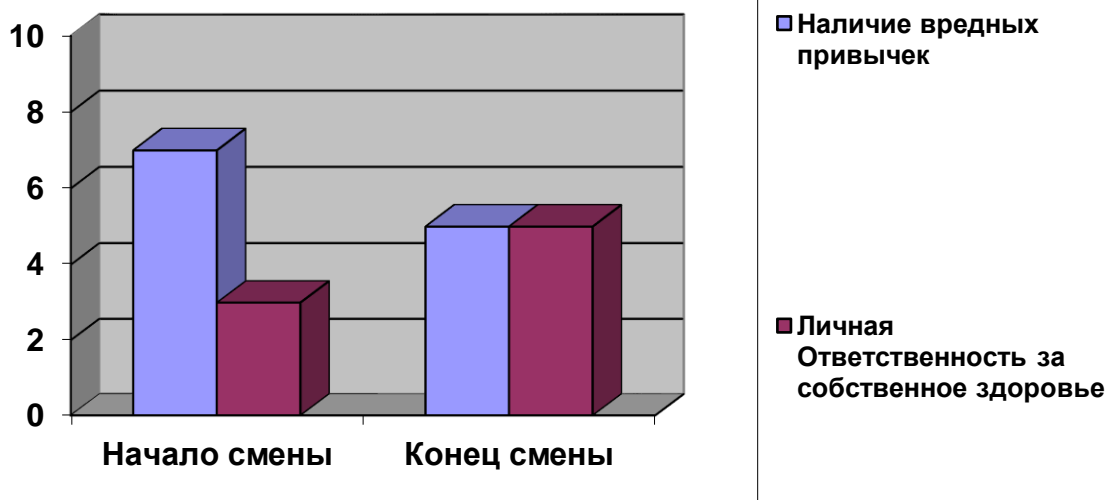
**Вопрос 16. Можете ли вы назвать себя здоровыми людьми?**

**Приложение 4**

**Сравнительный анализ эффективности программы по анкете  
«Вредные привычки»**

Диаграмма 5

Смена № 2



Анализируя результаты диаграмм, можно отметить, что имеется положительная динамика по двум критериям результативности. Число курящих подростков уменьшилось с 7 до 5, а так же возросла личная ответственность за собственное здоровье у 2 подростков.

**Методическая разработка конспекта занятия для детей школьного возраста**

**«Здоровье- моё богатство»**

*ГКУ»Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних*

*Лысковского района», Будина Мария Анатольевна, воспитатель*

**Аннотация**

Занятие было разработано с целью сохранения и укрепления здоровья детей школьного возраста, формирования у них привычки к здоровому образу жизни.

Данное занятие было создано с намерением изменить существующее отношение к своему здоровью среди молодого поколения через пропаганду здорового образа жизни, возможность практически повлиять на осознанный выбор в пользу здорового образа жизни, жизненные установки и ценностные ориентиры школьников нашего Центра.

**II. Введение**

ЗОЖ расшифровывается как - Здоровый Образ Жизни. Сегодня данная тема очень актуальна. Заключается это понятие в том, что каждый человек должен пристально следить за своим здоровьем, рационом пищи и занятием спортом. Проблеме ЗОЖ уделяют внимание на всех уровнях: от жизненных принципов каждого человека, до политики государства.

Статистика свидетельствует о закономерном снижении уровня здоровья детей в последние десятилетия. Недостаточная двигательная активность детей и подростков связана с большой загруженностью учебной работой. Положение усугубляется и низкой культурой отдыха учащихся. Вследствие этого у детей развивается весь комплекс нарушений здоровья, который принято обозначать как гиподинамию.

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Научные данные свидетельствуют о том, что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил есть возможность жить до 100 лет и более.

К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение. Другие излишествуют в еде, вызывая, тем самым, развитие ожирения, склероза сосудов, а у некоторых – сахарного диабета. Третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от умственных и бытовых забот, всегда беспокойны, нервны, страдают бессонницей, что, в конечном итоге, приводит к заболеваниям внутренних органов. Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь это важное слагаемое человеческого фактора.

Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности. Он должен быть рационально организованным, активным, трудовым, закаливающим. Должен защищать от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволять до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого, человек не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни уже к 2030 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить нас от всех болезней. Человек сам творец своего здоровья, он должен за него бороться.

**Целевая группа:** дети в возрасте 7-14.

**Обоснованность выбранной формы занятия:** игровая форма проведения мероприятия позволяет детям проявить себя более раскованными, легко усвоить информацию занятия.

### **III. Основная часть**

*Актуальность:* Самое главное сокровище человека – здоровье. Именно от здоровья зависит счастье человека. К сожалению, мы не задумываемся о своем здоровье, пока молоды и здоровы. И заботу о собственном здоровье каждый из нас должен взять на себя. Если мы этого не сделаем, то никакие доктора нам не помогут. Каждый человек должен научиться отвечать за свое здоровье. Актуальность здорового образа жизни, особенно в последние годы, вызвана возрастанием и

изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

#### **Цели:**

- Сформировать у детей понятия о здоровом образе жизни.
- Рассказать о необходимости строго соблюдать санитарно – гигиенические правила.
- Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.
- Сформировать у детей устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.

#### **Задачи:**

- Дать представление, что такое здоровый образ жизни.
- Рассказать о том, как сохранить свое здоровье.
- Объяснить роль здорового образа жизни для человека.
- Выяснить роль физкультуры для здоровья.

#### **Предварительная подготовка**

1. Оформление стенда «Здоровое питание».
2. Конкурс рисунков «Здоровье-это...».
3. Чтение произведения. Г. Остеру «Вредные привычки»

**Оборудование:** мультимедийное оборудование, интерактивная игра «Мы за здоровье», стендовые материалы, выставка детских рисунков, муляжи фруктов и овощей, картинки с изображением полезных и вредных продуктов, спортивное оборудование, картинки детей занимающихся спортом, предметы личной гигиены; конверт для каждого ученика с разрезными картинками «Основные моменты режима дня школьника», пирамида питания.

#### **Ожидаемые результаты:**

- повышение мотивации здорового образа жизни, формирование индивидуального способа физического самосовершенствования;
- снижение показателей уровня заболеваемости среди воспитанников;
- улучшение соматических показателей здоровья детей (анализ заболеваемости воспитанников группы на конец календарного года);
- наличие мотивации и осознанной потребности у детей в ведении здорового образа жизни;
- повышение эмоционального, психологического, физического благополучия у детей;
- сформированность у детей школьного возраста навыков гигиенической культуры;
- овладение детьми навыками самопомощи в соответствующих ситуациях.

## **IV. Ход занятия**

### **1.Организационный момент. Психологический настрой.**

В природе есть солнце. Оно всем светит и всех любит и греет. Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глаза, сядьте удобно, руки на коленях. Представьте в своем сердце маленькую звездочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несет любовь. Звездочка увеличилась. Направляем лучик с добром, звездочка стала еще больше. Я направляю к звездочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность, ласку. И звездочка стала большой, как солнце. Всем стало тепло-тепло. Солнышко залетело в наш класс и будет своим теплом согревать нас.

### **2.Введение в тему занятия.**

- Что такое здоровье? Ребята, сегодня мы поговорим о том, что же необходимо знать и уметь, чтобы быть здоровыми.

## Постановка проблемы.

-Послушайте сказку:

Жил на свете король. И всего у него было вдоволь. Да вот скучно стало ему жить на свете, и отправился он в путешествие по своему королевству.

Ехал он день, ехал второй, а на третий день подъехал к распутью. Впереди три дороги, и над каждой указатель: направо пойдешь – клад ценный найдешь и богат будешь; налево пойдешь – развлечения найдешь; прямо пойдешь – здоров будешь. Думал, думал король и выбрал для себя дорогу самую важную, верную...

-Как вы думаете, что выбрал король: богатство, развлечения или здоровье? Почему?

-А что выбрали бы вы, ребята?

### Провокационный вопрос:

– Король был богат, а мы нет. Так, может, нам нужно выбрать первую дорогу – к богатству?

*(Дети в ходе обсуждения приходят к выводу, что здоровье – это одна из важнейших ценностей человеческой жизни, оно дается человеку как бесценный дар, его нельзя купить, поэтому оно дороже богатства.)*

### **3. Основная часть**

- Ребята, считаете ли вы себя здоровыми? Все ли люди одинаково здоровы? Почему? От чего это зависит?

Упражнение «Цветок Здоровья»

-Давайте мы с вами вырастим цветок, который сможет рассказать, что такое здоровье.

(На доске цветок без лепестков. У детей на партах лепестки с правильным и неправильным определением здоровья, учащиеся в группе обсуждают, выбирают верные определения. От каждой группы по одному выходят ученики, объясняют какой лепесток выбрали и прикрепляют к серединке цветка. В итоге на доске появляется цветок, на лепестках которого определения здоровья).

- Молодцы, ребята, вы успешно справились с заданием! Я думаю, что все мы ведем здоровый образ жизни. А что же нужно делать, чтобы быть здоровым?

- Действительно, состояние здоровья зависит от многого, в том числе и от здорового образа жизни. К основным компонентам здорового образа жизни относится: выполнение режима дня, здоровое питание, занятия спортом и положительные эмоции.

### **Физкультминутка**

Раз-подняться	на	носки	и	улыбнуться	
Два-руки	вверх		и	потянуться.	
Три-согнуться,				разогнуться.	
Четыре	-снова		все	начать.	
Пять	—	поглубже	всем	вздохнуть.	
Шесть	-	на	пояс	руки	ставим.
Семь	—	повороты	туловища	начинаем.	
Восемь	—	столько	раз	присядем.	
Девять	—	потягиваемся	и	отдыхаем.	

Десять — и занятие продолжаем.

- Ребята, а что такое режим дня? (Режим – установленный распорядок жизни, дел, действий).

-Действительно, ребята, когда взрослые и дети не соблюдают простейший режим дня, появляется много неприятностей. Они не успевают, опаздывают, забывают в спешке что-то сделать, быстро устают, начинают нервничать, ругаться с окружающими и т.п. И устают-то люди не столько от того, что много работают, сколько от того, что неправильно организуют свою работу, не соблюдают режим дня. Если приучиться к строгому чередованию бодрствования, сна, игр, отдыха, приёма пищи, то можно быть всегда здоровым и добиться успехов в любых занятиях.

- А сейчас мы с вами проведем небольшой устный опрос:

- В *котором* часу *вы* *встаете* *утром?*  
 -Вас *будят* *или* *просыпаетесь* *сами?*  
 -Встаете *охотно* *или* *с* *трудом?*  
 -Какие процедуры входят в подъём? (умывание, чистка зубов, уборка постелей, зарядка, завтрак, переодевание, *наведение* *порядка* *в* *спальнях*)  
 -Делаете *ли* *вы* *зарядку* *по* *утрам?* В *какое* *время?*  
 -В *какое* *время* *вы* *обедаете*  
 -Что *вы* *делаете* *после* *обеда?*  
 -Гуляете *ли* *вы* *на* *улице* *перед* *тем,* *как* *начать* *выполнять* *домашние* *задание?*  
 -Как *долго* *вы* *делаете* *уроки?*  
 -Выполняете *сами* *или* *помогают?*  
 -Какие процедуры входят в отбой? (умывание, чистка зубов, стирка мелких вещей, расправка постелей )  
 -В *котором* часу *вы* *ложитесь* *спать?*  
 -Сколько *раз* *в* *день* *вы* *кушаете?*  
 -А *вы* *знаете,* *что* *такое* *режим* *дня?*

- Молодцы! Какой вывод мы можем сделать? Для чего нужно соблюдать режим дня?

-Послушайте изречение «Люди с самого рождения жить не могут без движения».

-Как вы думаете, о чем пойдет речь? (о спорте)Правильно, это вторая составляющая здоровья.

-Эта часть занятия для вас. Мы с ребятами попробуем убедить вас стать спортсменами.

**Эстафета «Пронеси флажок»**  
 (Команды выстраиваются на линии старта. У первых игроков в руках флажки (или эстафетная палочка). По свистку они добегают до кегли, оббегают её и возвращаются на старт, передают флажок *и* *становятся* *в* *конец* *колонны.*)

**Эстафета «Без рук»**  
 (Игроки встают парами, лицом друг к другу, руки на плечах друг у друга, между ними мяч. Переносят его до ориентира и обратно. Передают мяч следующей паре.)

**Эстафета «Самый длинный прыжок»**  
 (Все члены команды по очереди прыгают. Каждый участник начинает прыжок от той черты, где закончился прыжок предыдущего. Побеждает команда, чей общий «прыжок окажется длиннее».)

#### Подведение результатов

-Молодцы ребята, вы настоящие спортсмены! Продолжим.

-А откуда человек берет энергию, для занятий спортом, что необходимо для поддержания жизнедеятельности нашего организма?

- Конечно, нам помогает питание.

-А какой должна быть еда? (Вкусной, разнообразной)

-Почему? (В разных продуктах содержатся разные питательные вещества и витамины).

-Вы видите пирамиду питания, рекомендованную Всемирной организацией здравоохранения. (Приложение 1)Давайте посмотрим, из чего она состоит.

-Как вы думаете, каких продуктов мы должны употреблять больше? Тех, которые у основания пирамиды или у вершины? Почему?

-Основа рациона – хлеб, блюда из круп и макаронных изделий, картофеля. Их можно употреблять несколько раз в день. Эти продукты – незаменимые источники энергии и кладёшь белков, углеводов, минеральных веществ и витаминов.

-Не менее важная составляющая рациона – овощи и фрукты. Их необходимо употреблять несколько раз в течение дня. Овощи и фрукты – это богатство витаминов, минеральных веществ и углеводов!

-При соблюдении здорового питания не следует забывать о молоке, кефире, твороге, сыре. Они богаты белком, кальцием и многими другими питательными веществами.

-Здоровое питание не обходится без мяса, курицы и рыбы. Эти продукты являются ценным источником белка.

-А вот на вершине пирамиды находятся продукты совсем не полезные для нашего организма. Назовите их.

Какой вывод можем сделать? (Питание должно быть полноценным и здоровым)

### **Очумелые ручки «Приготовьте блюдо»**

-У вас на столах картинки с продуктами выберите те ингредиенты, которые необходимо для приготовления блюда. Команда 1 готовят гречневую кашу и борщ, команда 2 – рисовую кашу и щи.

#### Ингредиенты:

Вода,						молоко;
Макаронны,		рис,		пшено,		гречка;
Картофель,	капуста,	свекла,	помидор,	морковка,		лук;
Соль,						сахар;
Майонез,		кетчуп,				сметана;
Мясо,		курица,				колбаса;
Масло	растительное,		масло			сливочное.

#### Подведение результатов

-Молодцы ребята, я верю, что в будущем вы будете настоящими поварами .

### **Интерактивная игра «Мы за здоровье».**

#### **Рефлексия**

#### **Притча «о бабочке»**

В древности жил-был один мудрец, к которому люди приходили за советом. Всем он помогал, люди ему доверяли и очень уважали его возраст, жизненный опыт и мудрость. И вот однажды один завистливый человек решил опозорить мудреца в присутствии многих людей.

Завистник и хитрец придумал целый план, как это сделать: «Я поймаю бабочку и в закрытых ладонях принесу мудрецу, потом спрошу его, как он думает, живая у меня в руках бабочка или мертвая. Если мудрец скажет, что живая, я сомкну плотно ладони, раздавлю бабочку и, раскрыв руки, скажу, что наш великий мудрец ошибся. Если мудрец скажет, что бабочка мертвая, я распахну ладони, бабочка вылетит живая и невредимая и скажу, что наш великий мудрец ошибся». Так и сделал завистник, поймал бабочку и пошел к мудрецу. Когда он спросил мудреца, какая у него в ладонях бабочка, мудрец ответил: «Все в твоих руках».

Вот и мы с вами, захотим – можем втянуться в череду проблем, сложностей, безысходностей, а захотим, сможем раскрасить свою жизнь яркими красками радости и смысла.

- Заботиться о своём здоровье должен каждый человек. Главное – захотеть быть здоровым!

-Задумайтесь о своём отношении к своему здоровью. Давайте выразим в цвете, как вы теперь будете относиться к своему здоровью.

Красный – Я буду стараться вести здоровый образ жизни.

Зелёный – Я не уверен в своём выборе.

Голубой – Я также равнодушен к своему здоровью.

Ребята, начинайте каждый день с улыбки, тогда он будет, как праздник.

Так что будьте все здоровы!

## V. Заключение

В своей работе я постаралась раскрыть понятие здоровья и значения здорового образа жизни для человека. В ходе работы над занятием, изучая дополнительную литературу и Internet – ресурсы выявила, что здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.

В интерактивной игре провела викторину для школьников. По результатам был сделан вывод: в основном дети в нашем центре заботятся о своем здоровье и стараются вести здоровый образ жизни. Хотелось бы отметить, что все поставленные цели и задачи данного занятия выполнены и раскрыты в полном объеме.

Закончить свое выступление я хотела бы высказыванием французского писателя и философа Мишеля Монтеня: «Здоровье – это драгоценность, и притом единственная, ради которой действительно стоит не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей своей жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной».

## Литература

- 1.Лещинский Л. А. Берегите здоровье. -М.: Физкультура и спорт, 2001.
- 2.Куценко Г. И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни. СПб., 1997
- 3.Воробьев В. И. Слагаемые здоровья. -М.: Физкультура и спорт, 2002.
- 4.Рациональное питание/ Смоляр В.И. – Киев: Наук. думка, 1991.

Интернет-ресурсы

<https://infourok.ru/proektnaya-rabota-uchaschegosya-zdoroviy-obraz-zhizni-2359026.html>

## Приложение 1





# Методическая разработка «**Организация здоровьесберегающей среды в социально-реабилитационном центре**»

*ГКУ СРЦН Лысковского района, Рожик Ирина Вениаминовна, воспитатель*

## **I. Аннотация**

Данная методическая разработка посвящена острой на сегодняшний день проблеме – здоровье детей. Она раскрывает особенности здоровьесберегающих технологий, применяемых в социально-реабилитационном центре для несовершеннолетних.

Представленный опыт имеет практическую значимость – в работе описана система работы по организации здоровьесберегающей среды в «Социально-реабилитационном центре для несовершеннолетних Лысковского района» (далее Центр).

Наряду с теоретическим материалом предлагаются и практические рекомендации.

Опыт работы может быть полезен воспитателям, социальным педагогам, воспитателям групп продленного дня.

## **II. Введение**

«Забота о здоровье ребёнка – это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил... и не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это, прежде всего, забота о гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества».

В. А. Сухомлинский

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников является одной из приоритетных задач, стоящих перед Центром. Внедрение в реабилитационный процесс здоровьесберегающих технологий позволяет добиться положительных изменений в состоянии здоровья воспитанников, предоставляя новые возможности в процессе их реабилитации.

Здоровье детей, поступающих в Центр, характеризуется отклонениями от нормы. Практически все они имеют ту или иную патологию. Кроме того, более половины из них отстают в физическом развитии. Дети поступают в Центр ослабленными, со сниженным иммунитетом, часто болеют, имеют хронические заболевания. Многим ставится диагноз «социальная и педагогическая запущенность». Значительная часть воспитанников имеет органическое поражение центральной нервной системы, страдает энурезом, различными формами аллергических заболеваний, расстройствами сна. Они возбудимы и агрессивны. Поэтому одной из приоритетных задач нашего учреждения является создание благоприятной среды для укрепления здоровья несовершеннолетних.

Центр имеет особенности, которые позволяют ему эффективно организовать работу по здоровьесбережению.

Необходимым условием реализации здоровьесберегающих технологий мы считаем - наличие здоровьесберегающего пространства, то есть среды, организованной в учреждении для обеспечения безопасности детей, условий для их развития, а также восстановления, сохранения и укрепления здоровья.

## **III. Основная часть**

### **3.1. Аналитическое обоснование**

Двигательная активность – это насущная необходимость для растущего организма. Здорового ребенка невозможно представить себе неподвижным. Основа этих качеств закладывается в детстве. Поэтому в работе воспитателей Центра уделяется особое внимание организации рациональной двигательной активности и профилактике гиподинамии.

Первое, с чем сталкиваешься - это слабое физическое развитие детей при поступлении в Центр. Общая картина такова: дети испытывают «двигательный дефицит», то есть количество

движений, проводимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы, задерживается возрастное развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы, что влечет за собой низкое развитие когнитивных функций, уровня различных мотиваций. Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма. Необходимая двигательная активность оказывает благотворное влияние на общее состояние здоровья воспитанников: улучшается аппетит, укрепляется нервная система, повышается сопротивляемость организма к различным заболеваниям.

Таким образом, тема представленного опыта является актуальной, способствует воплощению ведущей идеи педагогической реабилитации – разностороннее развитие детей и их оздоровление.

**Цель представленного опыта:** показать значимость здоровьесберегающих технологий в улучшении состояния здоровья и качества жизни воспитанников в условиях реабилитационного Центра.

### **Задачи**

- разработать мероприятия, которые уменьшают риск возникновения заболеваний и повреждений, связанных с социальными аспектами жизни воспитанников;
- пропагандировать здоровый образ жизни;
- организовать работу с наибольшим эффектом для сохранения и укрепления здоровья воспитанников;
- развивать мотивацию на здоровый образ жизни;
- учить воспитанников использовать полученные знания в повседневной жизни.

На первом этапе работы воспитанникам была предложена анкета, вопросы которой направлены на выявление представлений несовершеннолетних о здоровом образе жизни, их готовности к ведению собственного здорового образа жизни, включая их представления о состоянии своего здоровья, отношении к физическим упражнениям и стремление к здоровому образу жизни.

*(Приложение 1)*

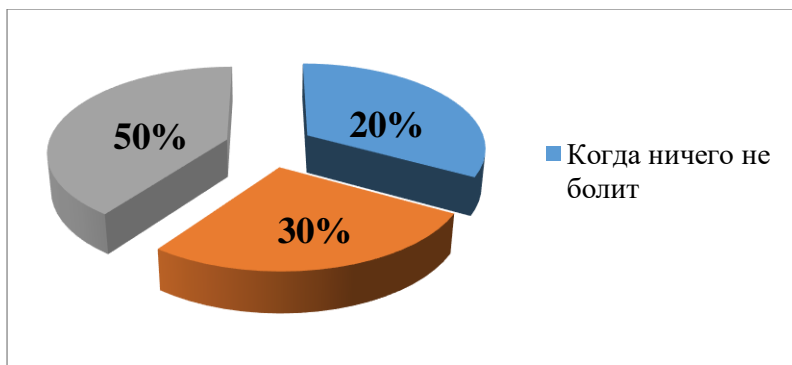
Для выявления особенностей жизнедеятельности воспитанников Центра, направленных на сохранение и укрепление здоровья, мы предложили анкету «Расти здоровым».

*(Приложение 2)*

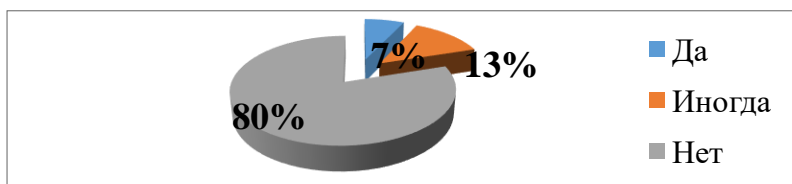
Проанализировав полученные результаты анкеты, можно сделать следующие выводы.

Понятие о здоровом образе жизни у несовершеннолетних отождествлено с понятием «здоровье», причем 33% воспитанников считают, что здоровый образ жизни – это «когда у тебя ничего не болит», т.е. не предусматривают никаких действий со своей стороны, направленных на укрепление и сохранение здоровья. Это говорит о том, что они неправильно понимают, что входит в содержание понятия «здоровый образ жизни». То же самое можно сказать и о 27% воспитанников, которые считают, что здоровый образ жизни – это «нужно быть здоровым». Но 40% детей имеют элементарные представления о здоровом образе жизни, они называют некоторые компоненты здорового образа жизни – «нужно заниматься спортом, есть фрукты, овощи, закаляться», но пока их знания еще не систематизированы и фрагментарны. Отношение к состоянию своего здоровья у воспитанников следующее: 60% считают, что у них здоровье «отличное», 20% считают свое здоровье «не очень хорошее» и лишь 10% считают, что у них здоровье «удовлетворительное».

**Что такое «здоровый образ жизни»?**



### Делали ли вы зарядку?



Следовательно, большинство воспитанников склонны придерживаться ведущих принципов здорового образа жизни, но реализуют их не всегда последовательно и постоянно, так всего лишь 7% детей делали по утрам зарядку каждый день, а 13% - лишь иногда, также 80% несовершеннолетних зарядку не делали совсем. Это говорит о том, что установка на самосовершенствование присутствует лишь у меньшинства воспитанников Центра.

Оздоровительную направленность имеет вся организация жизнедеятельности воспитанника в Центре. Здоровьесберегающие технологии предполагают совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценностного отношения к своему здоровью. Нет какой-то одной единственной уникальной технологии здоровья. Здоровьесбережение может выступать как одна из задач воспитательно-реабилитационного процесса. Только благодаря комплексному подходу к воспитанию детей могут быть решены задачи формирования и укрепления их здоровья.

Работа по организации здоровьесберегающей среды в Центре включает в себя:

- Организацию занятий в условиях здоровьесберегающей технологии.
- Игровые оздоровительные технологии.
- Веселые физкультминутки на занятиях.
- Работа по предупреждению утомляемости глаз.
- Упражнения для профилактики нарушения осанки.
- Формирование навыков здорового образа жизни.

### 3.2. Педагогическое направление здоровьесберегающей деятельности

- Социально-педагогическая диагностика и обследование личности (проводится с целью всестороннего изучения личности, объективной оценки ее состояния для оказания в соответствии с установленным диагнозом эффективной педагогической помощи ребенку, попавшему в кризисную или конфликтную ситуацию, установления форм и степени социальной дезадаптации детей, определения интеллектуального развития ребенка, изучения его склонностей и т.д.).
- Реализация комплексной социально-реабилитационной программы (профилактика вредных привычек, травматизма, занятия по ОБЖ, толерантности, нравственное, правовое, половое воспитание, развивающие игры).
- Пропаганда ЗОЖ (декады и недели здоровья).

- Художественно-творческая деятельность (вязание, квиллинг, тестопластика, оригами, декупаж и т.д.).

Художественно-творческая деятельность выполняет терапевтическую функцию: отвлекает детей от грустных, печальных событий, обид, снимает нервное напряжение, страхи, вызывает радостное настроение, обеспечивает эмоционально-положительное состояние.

- Физкультурно-оздоровительная работа (подвижные игры на свежем воздухе, детские физкультурно-оздоровительные праздники и мероприятия соревновательного характера, туристические походы, выезды на берег Волги и др.).
- Трудотерапия (позволяет вовлечь воспитанников в различные формы жизнедеятельности с учетом состояния их здоровья, формировать и развивать социально-бытовые навыки, а также обеспечивать активное участие несовершеннолетних в мероприятиях по обучению доступным профессиональным навыкам, способствующим восстановлению их личностного и социального статуса).
- Разнообразные формы организации досуговой деятельности (посещение учреждений культуры города, проведение развлекательных и познавательных мероприятий, праздников, кружковая работа и т.д.).
- Реализация программы летнего оздоровительного лагеря на базе Центра.

### **3.3. Двигательная активность в социально-реабилитационном процессе**

Одна из самых острых проблем – ограничение двигательной активности детей. Неподвижная поза гораздо утомительнее, чем движения. Пребывание долгое время в сидячем положении нарушает кровообращение. Поэтому во время занятий с детьми, как можно чаще необходимо проводить физкультминутки.

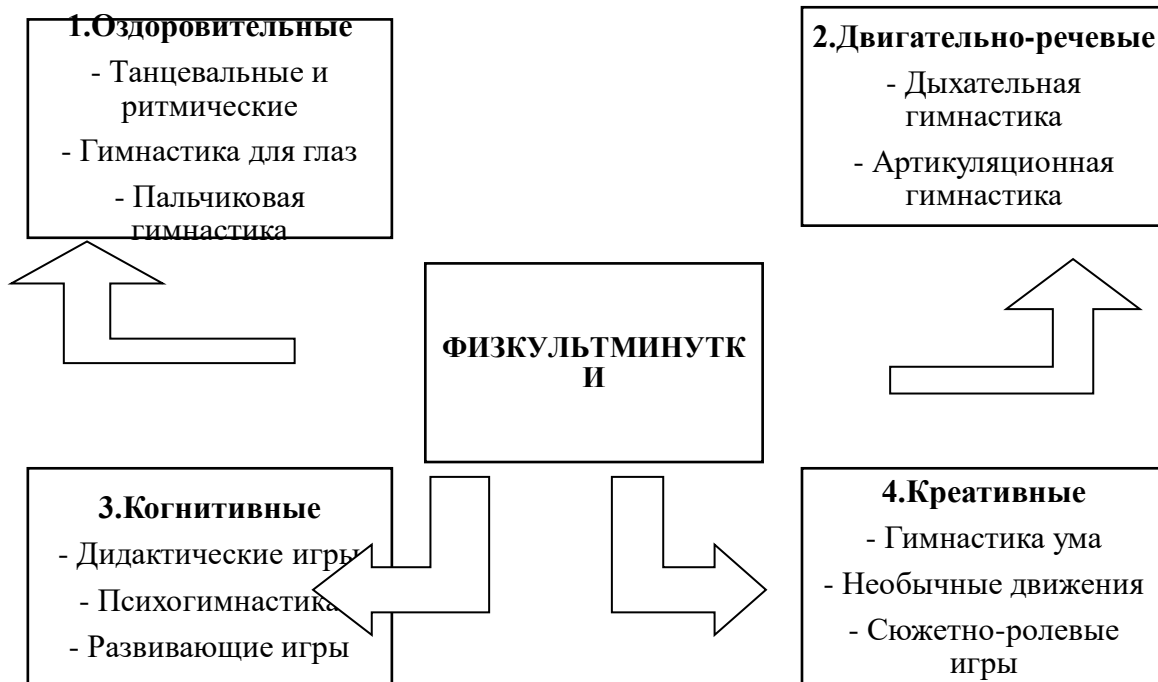
#### **3.3.1. Физкультминутки**

Физкультминутка – лучшее лекарство от гиподинамии. Главное ее достоинство в том, что она включает в себя все виды движений, свойственные человеку: ходьбу, бег, прыжки, пластику рук, туловища, тела. Ребенок во время проведения физкультминутки испытывает радость после напряжения умственных сил.

Требования к организации и проведению физкультминуток.

- Физкультминутки поводятся на начальном этапе утомления (8-14 минута занятия).
- Упражнения должны быть занимательны, знакомы и интересны детям, просты в своем выполнении.
- Комплексы упражнений должны быть разными по содержанию и форме.
- В физкультминутки включаются упражнения на разные группы мышц.
- Продолжительность выполнения 1,5-3 минуты.

***Виды физкультминуток***



Рассмотрим каждый вид физкультминуток

### 1) Оздоровительные

#### Танцевальные и ритмические физкультминутки

Танцевальные выполняются обычно под музыку популярных детских песен или классических произведений. Например, предлагаем детям исполнить танец «маленьких утят», послушать музыку П. Чайковского «Времена года» («Осень», «Зима» и др.) и выполнить различные движения под музыку, изобразить кружащиеся листья в осеннем саду, падающие снежинки в зимнем лесу.

В ритмических физкультминутках все движения произвольны, танцуют, кто как умеет. Они выполняются под танцевальную музыку, но отличаются более четким исполнением элементов.

#### Гимнастика для глаз

Из всех органов чувств глаза считаются самым драгоценным даром природы. 90% информации человек воспринимает из внешнего мира, благодаря зрению. Для любой деятельности: учеба, отдых, повседневная жизнь, необходимо хорошее зрение.

Научное название этих упражнений – офтальмологические паузы. Проводится в целях предупреждения нарастающего утомления, для укрепления глазных мышц и снятия напряжения.

«Моргания» (полезно при всех видах нарушения зрения): моргать на каждый вдох и выдох.

«Визу палец». Указательный палец правой руки держать перед носом на расстоянии 25-30 см, смотреть на палец в течение 4 – 5 сек, затем закрыть ладонью левой руки левый глаз на 4 – 6 сек, смотреть на палец правым глазом, затем открыть левый глаз и смотреть на палец двумя глазами. Прodelать то же, но закрыть правый глаз. Повторить 4 – 6 раз.

Такие упражнения благотворно влияют на работоспособность зрительного анализатора и всего организма в целом. Для проведения офтальмологических пауз не требуется специально созданных условий. Их можно включать в обычные занятия. Главное, чтобы при выполнении голова была неподвижна.

(Приложение 3)

#### Пальчиковая гимнастика

«Пальчиковые игры» - это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев». «Пальчиковые игры» как бы отображают реальность окружающего мира – предметы, животных, людей, их деятельность, явления природы.

(Приложение 4)

Что же происходит, когда ребенок занимается пальчиковой гимнастикой?

1. Выполнение упражнений и ритмических движений пальцами индуктивно приводит к возбуждению в речевых центрах головного мозга и резкому усилению согласованной деятельности речевых зон, что стимулирует развитие речи.
2. Игры с пальчиками создают благоприятный эмоциональный фон, повышают речевую активность ребенка.
3. Дети учатся концентрировать своё внимание и правильно его распределять.
4. Если ребенок будет выполнять упражнения, сопровождая их короткими стихотворными строчками, то его речь станет более четкой, ритмичной, яркой и усилится контроль за выполняемыми движениями.
5. Развивается память ребенка, так как он учится запоминать определенные положения рук и последовательность движений.
6. Развивается воображение и фантазия.
7. В результате освоения упражнений кисти рук и пальцы приобретут силу, хорошую подвижность и гибкость, а это облегчает овладение навыком письма.

## **2) Двигательно-речевые физкультминутки**

Дети коллективно читают небольшие веселые стихи и одновременно выполняют различные движения, как бы, инсценируя их.

*(Приложение 5)*

*Например:*

Ветер веет над полями,

И качается трава. *(Дети плавно качают руками над головой.)*

Облако плывет над нами,

Словно белая гора. *(Потягивания — руки вверх.)*

Ветер пыль над полем носит.

Наклоняются колосья —

Вправо-влево, взад-вперёд,

А потом наоборот. *(Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)*

Мы взбираемся на холм, *(Ходьба на месте.)*

Там немного отдохнём. *(Дети садятся.)*

## Дыхательные упражнения

Поскольку у детей дошкольного и младшего школьного возраста недостаточно развиты верхние дыхательные пути и легочная вентиляция, в комплексы физкультминуток следует включать дыхательные упражнения.

При проведении физкультминуток с дыхательными упражнениями следует руководствоваться следующими правилами:

- 1) физкультминутки нужно проводить в хорошо проветренном помещении;
- 2) упражнения следует выполнять регулярно;
- 3) упражнения должны выполняться без усилий и излишнего напряжения;
- 4) нежелательно выполнять упражнения на полный желудок;
- 5) вдох следует производить только через нос.

Неправильное дыхание препятствует нормальному насыщению крови кислородом, приводит к дисфункции обмена веществ, снижает общую физическую и умственную работоспособность, провоцируя быстрое утомление.

В течение дня дыхательные упражнения целесообразно использовать в каждом комплексе оздоровительных упражнений. Сочетание активных движений с дыхательными упражнениями поддерживает эластичность легочной ткани, увеличивает подвижность грудной клетки, тем самым

повышая ее резервные возможности, а также способствует тренировке мышц, повышая их работоспособность.

Это упражнения на чередование звуков, чередование дыхания, длительный вдох и выдох, упражнения “*Задуй свечу*”, “*Надуй шарик*”, подражания животным.

“*Звук вокруг*” – дети показывают при помощи звуков: дождь, полет шмеля, летящий самолет, проезжавшую мимо машину и т.д.

Также в эту группу можно отнести инсценировку небольших стихшков.

Ветер тихо клен качает,

Вправо, влево наклоняет.

Раз – наклон и два – наклон!

Зашумел листвою клен! (*Дети показывают и изображают шум листьев*)

Если периодически заниматься дыхательной гимнастикой, то любой человек (и ребенок, и взрослый) не только меньше болеет простудными заболеваниями, гриппом, исчезают застойные явления в легких, но повышается общая работоспособность, улучшается эмоциональная устойчивость.

(*Приложение 6*).

### **3) Когнитивные**

#### Дидактические игры с движениями

Например, при показе иллюстрации или названии предмета дети выполняют определенные упражнения.

Игра “*Умный светофорик*” – красный цвет – дети стоят, желтый – сидят за партой, зеленый – шаг на месте.

Игры «*Кто что говорит*», «*Овощи – фрукты*» и так далее.

(*Приложение 7*)

Психогимнастика – эффективное средство оптимизации социальной сферы личности, с помощью которого предполагается выражение переживаний, эмоциональных состояний, проблем с помощью движений, мимики, пантомимики; позволяет детям проявлять себя и общаться без помощи слов.

Цель психогимнастики - познание и изменение личности. Психогимнастика направлена на установление контакта, снятие напряжения, отработку обратных связей и т.д.

(*Приложение 8*).

#### Двигательные действия и задания.

Например:

- отгадывание загадок не словами, а движениями;
- использование различных имитационных движений: спортсменов (лыжник, конькобежец, боксер, гимнаст); отдельных трудовых действий (рубим дрова, заводим мотор, едем на машине);
- элементы мыслительной деятельности (сколько будет 3+2, столько раз присесть, а 9 – 5, столько раз наклонить голову влево).

#### Развивающие игры

Это игры на развитие познавательных процессов, памяти, воображения, внимания, нахождения различий, сравнения, объединения в целое, выделение противоположностей.

Упражнение “*Покажи фигуру*” – дети показывают круг, квадрат и т.д. Игры “*Летим – плывем*”, “*Большой – маленький*” – соотнесение действия с изображенным предметом.

«*Запомни движения и повтори*» - ребенок показывает комплекс из 3-4 упражнений и предлагает повторить эти движения, а затем выполнить в обратной последовательности.

### **4) Креативные**

#### Пантомимические физкультминутки

Зависят от фантазии и творчества педагога. Можно имитировать движения и звуки машин, животных, движения лягушек, обезьянок, кузнечиков, пчел. Эти физкультминутки помогают детям переключиться и поднять настроение.

Задача пантомимической гимнастики – показать эмоциональное состояние персонажа. Предлагается карточка со словесной инструкцией, на которой описаны или изображены герои сказок или животных (добрые, злые, волшебница, Змей Горыныч, петушок, кошка и т. д.). Дети должны передать в движении мимикой, жестах эмоциональное состояние героя. Например: петушок – гордый, важный; кошка – спит, умывается и т.д.

#### Гимнастика для ума

Проводится с использованием «необычного» инвентаря. Например: мячом можно «рисовать». На нём можно качаться, как на качелях, ходить с мячом на голове. Фантазируют, на что похожи кегля, скакалка и т. п. Кегля может быть вазой, жезлом милиционера, скакалка – змейкой, верёвкой для белья, мостиком и т. д.

#### Мозговая гимнастика

«Качание головой». Дается установка: дышите глубоко, расслабьте плечи и уроните голову вперед. Позвольте голове медленно качаться из стороны в сторону, пока при помощи дыхания уходит напряжение. Подбородок вычерчивает слегка изогнутую линию на груди по мере расслабления шеи. Выполнять 30 секунд.

«Ленивые восьмерки» - нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости «восьмерки» по три раза каждой рукой, а затем обеими руками. Упражнение активизирует структуры мозга, обеспечивающие запоминание, повышает устойчивость внимания.

«Шапка для размышлений» - «наденьте шапку», то есть мягко заверните уши от верхней точки до мочки три раза (улучшает внимание, ясность восприятия и речь).

#### Оригинальные движения

Дети придумывают различные композиции. Например, два мальчика, скрестив руки, несут девочку. Что это может быть? Принцесса на карете, девочка на качелях.

Задания вида: как может передвигаться пешеход в гору, с горы, по неровной дороге, как плывет корабль в шторм, в штиль.

#### Сюжетно – ролевые игры

Развивают воображение, творчество, выразительность в движениях. Например, игра «Магазин игрушек». Действующие лица: продавец, игрушки, покупатели. Все роли исполняют дети. Покупатель желает купить игрушку. Продавец «заводит» игрушку, и она изображает в движении свой образ (машина, неваляшка, кошка и др.).

#### Использование карточек

Например: «Летающая птица», «Разминка балерины», «Любопытный щенок». Глядя на карточку, дети выполняют физические упражнения.

### **3.3.2. Подвижные игры**

Подвижные игры классифицируются по разным параметрам: по возрасту, по степени подвижности ребенка в игре (игры с малой, средней, большой подвижностью), по содержанию (подвижные игры с правилами и спортивные игры).

К подвижным играм с правилами относятся сюжетные и несюжетные игры. К спортивным играм – баскетбол, городки, настольный теннис, хоккей, футбол и др.

Детей увлекают игровые образы *сюжетных подвижных игр*, которые отражают в условной форме жизненный или сказочный эпизод. Дети изображают кошку, воробышка, автомобиль, волка, гуся, обезьяну и т. д.

*Несюжетные подвижные игры:*

- игры типа: перебежек, ловушек;



- игры с элементами соревнования («Кто скорее добежит к своему флажку?»);
- игры – эстафеты («Кто скорее передаст мяч?»);
- игры с предметами (мячи, обручи, серсо, кегли).

Ценность подвижных игр в том, что они основываются на различных видах жизненно необходимых движений, и в том, что эти движения выполняются в самых разнообразных условиях. Большое количество движений сопровождается химическими процессами, которые активизируют дыхание, кровообращение и обмен веществ в организме, что в значительной мере способствует развитию мышц, костей, соединительных тканей, повышает подвижность суставов, особенно позвоночника. Так как организм - функциональное единое целое, повышенная деятельность одной системы органов влияет на повышение деятельности других органов. При быстрых движениях во время игры улучшается процесс дыхания, в результате чего происходит более быстрое насыщение крови кислородом, более обильный обмен веществ, повышенное кровообращение. Повышенная деятельность сердца и легких улучшает координацию движений и реакции нервных центров, ускоряет все биологические процессы в организме, оказывает влияние и на психическую деятельность.

Двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают физиологические процессы в организме и улучшают работу всех органов и систем. Эмоциональный подъем (радость, удовольствие, приподнятость, воодушевление) создает у детей повышенный тонус всего организма. Стремление детей к достижению общей для всех цели выражается в ясном осознании задачи, в лучшей координации движений, более точной ориентировке в пространстве и игровых условиях, в ускоренном темпе выполнения заданий. При такой увлеченности детей и захватившей их радостной устремленности к достижению цели повышается роль воли, помогающей преодолевать различные препятствия.

*1. Игры малой подвижности* тренируют и развивают быстроту реакции, координацию и произвольность движений; развивают воображение, фантазию, мелкую моторику, координационные способности; тренируют мышцы руки; развивают мимические движения и навыки невербального общения; развивают имитационные способности, чувство юмора, выдержку.

*(Приложение 9)*

*2. Игры средней и большей подвижности* воспитывают внимание, развивают быстроту и ловкость движений, подвижность, переключаемость, чувство товарищества; развивают глазомер, меткость; развивают умение ориентироваться в пространстве, точность и быстроту движений; развивают координацию коллективных действий; тренируют в запоминании последовательности движений; формируют имитационные способности.

*(Приложение 10)*

### **3.4. Тематические занятия по формированию у воспитанников представлений о здоровом образе жизни.**

При проведении воспитательной работы по пропаганде ЗОЖ, профилактике зависимостей (курение, алкоголизм, наркомания), пропаганде физкультуры и спорта, а также выработке теоретических знаний и убеждений о здоровом образе жизни, можно использовать следующие формы работы:

- беседы (воспитателя, медработника);
- работа с книгой (чтение и обсуждение);
- Дни здоровья, праздники здоровья;
- выступления агитбригад;
- устные журналы («Что такое здоровье?», «Путь к здоровью», «Советы доктора Айболита»);
- конкурсы рисунков, плакатов («Что полезно для здоровья?», «Секреты правильного питания»); стихотворений, сочинений «Береги здоровье смолоду»; загадок «Угадай-ка!»; пословиц и поговорок «Мудрое слово о здоровье»;

- практические занятия по уходу за волосами, ногтями, зубами, по уходу за одеждой и обувью;
- обсуждение ситуаций «Что будет, если не мыть руки?», «Что будет, если не чистить зубы?»;
- уроки здоровья («Глаза – окна в мир», «Красивые зубы – красивая улыбка»);
- игры, конкурсные программы, КВН, соревнования («В гостях у Мойдодыра», «За здоровьем в лес»);

Тематика занятий: «За здоровый образ жизни», «Здоровым быть здорово!», «Молодое поколение выбирает здоровье», «Путешествие на поезде Здоровье», «Здоровому все здорово», «Мы здоровьем дорожим – соблюдаем свой режим», «Спорт – это здоровье»

*(Приложение 11)*

### **3.5. Организация экскурсий**

Важнейшим направлением в воспитании здоровых детей является организация экскурсий. Виды проводимых экскурсий различны. Это и экскурсии в природу, и в музей, на выставки, в библиотеку, на различные производства. Важное место в плане работы педагога занимают экскурсии в природу, где воспитанники общаются с природой, наблюдают взаимоотношения природных объектов и их связь со средой обитания. Проведение таких экскурсий активизирует интерес к познанию, воспитывает любовь к окружающему миру.

Большое место в формировании мотивации к здоровому образу жизни занимают сезонные экскурсии. Места для наблюдений – городские парки.

Во время экскурсий обращается внимание детей на то, как они одеты, соответствует ли одежда погоде. В конце экскурсии воспитанники оценивают себя сами: правильно ли оделись, было ли удобно, тепло, комфортно, или, наоборот, холодно, жарко, неудобно.

В ходе каждой экскурсии необходимо предупреждать несчастные случаи (умение вести себя в природе, помнить о правилах дорожного движения).

Во время экскурсий важно задействовать все органы чувств. Зрение помогает оценить красоту окружающего мира, слух - наслаждаться звуками живой и неживой природы, обоняние - услышать запахи, осязание - прикоснуться к дереву, к листьям.

Вместе с детьми ведется наблюдение: как благотворна для зрения лесная зелень и другие природные краски. Воспитанники учатся слушать природные звуки. Одни из них усыпляют человека (шум дождя), другие - успокаивают (шелест листьев), третьи - радуют (пение птиц). Прикосновения к коре дуба, сосны заряжают нас положительной энергией.

## **IV. Заключение**

Здоровый образ жизни пока не занимает первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе.

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в воспитательном процессе позволяет несовершеннолетним более успешно адаптироваться в социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а педагогу – эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

Здоровьесберегающие технологии не могут быть вырваны из общей системы воспитания, они способствуют грамотному и рациональному использованию других приемов и средств развития и воспитания.

Проблема воспитания здорового образа жизни и культуры здоровья будет существовать на протяжении развития общества. Правильное воспитание позволит в дальнейшем предотвратить многие проблемы человечества, связанные со здоровьем. Именно в младшем школьном возрасте ребенок получает основы систематических знаний; здесь формируются и развиваются особенности его характера, воли, нравственного облика. Поэтому воспитание здорового подрастающего поколения является органичной частью системы воспитания и образования детей и служит целям

всестороннего развития личности и духовных, физических сил несовершеннолетних, их подготовки к жизни, труду и защите Родины.

Диагностика показала, что в результате работы с применением здоровьесберегающих технологий у воспитанников значительно повысился уровень знаний в области здорового образа жизни, изменилось отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. В процессе наблюдений выяснилось, что воспитанники осознанно стали относиться к укреплению своего здоровья.

*(Приложение 12)*

Осознание несовершеннолетними ценности здоровья явилось стимулом осознания личной потребности в здоровье и увеличения стремления следовать основным принципам здорового образа жизни.

Из 15 воспитанников Центра занимаются в спортивных секциях – 7 человек (47%), кружке «Подвижные народные игры» - 15 воспитанников (100%).

В заключение хочется сказать, что воспитание будет выполнять функцию укрепления здоровья подрастающего поколения в том случае, если здоровью будут не только учить, но и здоровье станет образом жизни. Пример такого образа жизни должны показать родители, педагоги, общественность.

## **Литература**

1. Бутова СВ. Оздоровительные упражнения на уроках // «Начальная школа», 2006, № 8.
2. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. Начальная школа. - М., «ВАКО», 2007.
3. Дронов А.А. Профилактика нарушения осанки и укрепление мышечного корсета // «Начальная школа», 2006. - № 3.
4. Замышляева Н. В. Проблема здоровьесбережения: пути её решения на уроке// Начальная школа. 2010. - № 6.
5. Ишмухаметов М.Г. Нетрадиционные средства оздоровления детей // «Начальная школа», 2005. - № 1.
6. Казаковцева Т.С, Косолапова ТЛ. К вопросу zdravotворческой деятельности в образовательных учреждениях // «Начальная школа», 2006.- № 4.
7. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий / Начальная школа// - 2005. - №11.
8. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии (1-4 классы). Москва: «Вано», 2004.
9. Кукушин В.С. Современные педагогические технологии. Начальная школа. Пособие для учителя. - Ростов н /Д: изд-во «Феникс», 2004.
10. Львова И.М. Физкультминутки // «Начальная школа», 2005. - № 10.
11. Минская Е.М. Игры и развлечения в группе продлённого дня. – М.: 2005.
12. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе. – М.: 2008.
13. Митина Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра // «Начальная школа», 2006. - № 6.
14. Мухаметова Ф.Г. Здоровьесберегающие технологии в классах коррекционно-развивающего обучения // «Начальная школа», 2006. - № 8.
15. Нестерова Л.В. Реализация здоровьесберегающих технологий в сельской школе // «Начальная школа», 2005. - № 11.
16. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Уроки здоровья. / Начальная школа// 2002. - № 6.
17. Ощепкова ТЛ. Воспитание потребности в ЗОЖ у детей младшего школьного возраста //

«Начальная школа», 2006 - № 8.

18. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. - М.: АРКТИ, 2005.
19. Степанова О.А. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. – М.: Баласс, 2008.
20. Степанова О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003.

Приложение 1

**Диагностика представлений несовершеннолетних о здоровом образе жизни, их готовности к ведению собственного здорового образа жизни**  
**Начальная**

№	Вопросы	№	Ответы детей	Количество ответов	%
1	Что, по-твоему, означает «здоровый образ жизни»?	1	Нужно заниматься спортом.	6	40%
		2	Нужно закаляться.	3	20%
		3	Есть фрукты, овощи.	4	27%
		4	Нужно не болеть.	5	33%
		5	Быть здоровым.	4	27%
2	Что ты знаешь о своем здоровье?	1	Мое здоровье отличное.	9	60%
		2	Не очень хорошее: часто болит голова.	3	20%
		3	Удовлетворительное.	3	20%
3	Перечисли болезни, которые тебя часто беспокоят	1	Ничего не беспокоит.	8	53%
		2	Постоянно болею.	4	27%
		3	Простуда.	3	20%
4	Часто ли ты пропускаешь занятия по болезни?	1	Пропусков нет.	5	33%
		2	Пропуски каждый месяц.	4	27%
		3	Пропуски каждую неделю.	-	-
5	Делаешь ли ты утром физическую зарядку?	1	Да.	1	7%
		2	Нет.	12	80%
		3	Иногда.	2	13%
6	Как ты занимаешься на уроках физкультуры?	1	С полной отдачей.	7	47%
		2	Лишь бы не ругали.	4	27%
		3	Без желания.	4	27%
7	Чувствуешь ли усталость после уроков?	1	Очень устаю.	8	53%
		2	Иногда.	4	27%
		3	Не устаю.	3	20%

Приложение 2

**Диагностика особенностей жизнедеятельности воспитанников, направленных на сохранение и укрепление здоровья**  
**Начальная**

№	Вопросы	№	Ответы детей	Кол-во ответов	%
1	На свежем воздухе я ...	1	Занимаюсь спортом, гуляю.	4	27%
		2	Играю, бегаю.	9	60%
		3	Катаюсь на велосипеде,	2	13%

			играю.		
2	В школе я ...	1	Учусь.	10	67%
		2	Учусь, занимаюсь спортом.	4	27%
		3	Пишу, читаю, играю, бегаю.	1	7%
3	Аппетит у меня ...	1	Хороший.	11	73%
		2	Удовлетворительный.	4	27%
		3	Плохой.	-	-
4	Иногда я чувствую себя ...	1	Уставшим.	9	60%
		2	Плохо.	2	13%
		3	Больным.	4	27%
5	Утром я просыпаюсь ...	1	С хорошим настроением.	6	40%
		2	С плохим настроением.	4	27%
		3	Не могу проснуться.	5	33%
6	Телевизор смотрю ...	1	Редко.	2	13%
		2	Часто.	13	87%
7	В баню я ...	1	Не хожу.	8	53%
		2	Хожу часто.	3	20%
		3	Хожу иногда.	4	27%
8	Обливаться холодной водой я ...	1	Люблю.	-	-
		2	Не боюсь.	3	20%
		3	Боюсь.	12	80%
9	Простуда меня ...	1	Бойтся.	2	13%
		2	Иногда посещает.	9	60%
		3	Часто посещает.	4	27%
10	Свои руки я ...	1	Часто мою.	6	40%
		2	Иногда мою.	9	60%
11	Зубы я ...	1	Чищу 2 раза в день.	2	13%
		2	Лечу вовремя, берегу.	3	20%
12	Заниматься спортом я ...	1	Люблю.	7	47%

Приложение 3

### Упражнения для глаз

#### «Тренировка»

Раз – налево, два – направо, (*Посмотреть влево. Посмотреть вправо.*)

Три – наверх, четыре — вниз.

А теперь по кругу смотрим,

Чтобы лучше видеть мир.

(*Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.*)

Взгляд направим ближе, дальше,

Тренируя мышцу глаз. (*Поднять взгляд вверх. Опустить взгляд вниз.*)

Видеть скоро будем лучше,

Убедитесь вы сейчас! (*Быстро поморгать.*)

А теперь нажмем немного

А теперь нажмем немного

Точки возле своих глаз.

Сил дадим им много-много,

Чтоб усилить в тыщу раз!

#### «Дождик»

Капля первая упала – кап!

*Сверху пальцем показывают траекторию движения капли, глазами вверх.*)

И вторая прибежала – кап! (*То же самое.*)

Мы на небо посмотрели (*Смотрят вверх.*)

Капельки «кап-кап» запели,

Намочили лица, (*Вытирают» лицо руками.*)

Мы их вытирали.  
Туфли – посмотрите –  
Мокрыми стали. *(Показывают руками вниз и смотрят глазами вниз.)*  
Плечами дружно поведем *(Движения плечами.)*  
И все капельки стряхнем  
От дождя  
Убежим,  
Под кусточком посидим. *(Приседают, поморгать глазами.)*

#### **«Елка»**

Вот стоит большая елка,  
Вот такой высоты. *(Посмотреть снизу вверх.)*  
У нее большие ветки.  
Вот такой ширины. *(Посмотреть слева направо.)*  
Есть на елке даже шишки, *(Посмотреть вверх.)*  
А внизу – берлога мишки. *(Посмотреть вниз.)*  
Зиму спит там косолапый  
И сосет в берлоге лапу.  
*(Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, Повторить 2 раза.)*

#### **«Овощи»**

Ослик ходит выбирает,  
Что сначала съест не знает. *(Обвести глазами круг.)*  
Наверху созрела слива, *(Посмотреть вверх.)*  
А внизу растет крапива, *(Посмотреть вниз.)*  
Слева – свекла, справа – брюква, *(Посмотреть влево- вправо)*  
Слева – тыква, справа – клюква, *(Влево — вправо.)*  
Снизу – свежая трава, *(Посмотреть вниз.)*  
Сверху – сочная ботва. *(Посмотреть вверх.)*  
Выбрать ничего не смог  
И без сил на землю слег.  
*(Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз. Повторить 2 раза.)*

#### **«Любопытная Варвара»**

*Сидя на стуле, руки на коленях. Посмотрите на левое плечо. Затем посмотрите прямо. Теперь посмотрите на правое плечо. Постарайтесь справа увидеть как можно дальше. Посмотрите прямо.*

Любопытная Варвара

Смотрит влево...

Смотрит вправо...

А потом опять вперед.

Тут немного отдохнёт;

Шея не напряжена

И расслаблена...

*(Движения повторяются по два раза в каждую сторону).*

*Теперь поднимите голову вверх. Посмотрите на потолок. Медленно откиньте голову как можно больше назад! Как напрягается шея! Неприятно! Дышать трудно! Выпрямитесь! Легко стало, свободно дышится. Слушайте и делайте как я.*

А Варвара смотрит вверх!

Выше всех, дальше всех!

Возвращается обратно –

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И рассла-а-бле-на...

*А сейчас медленно опустите голову вниз. Выпрямитесь. Шея расслаблена. Приятно. Хорошо дышится. Слушайте и повторяйте такие слова.*

А теперь посмотрим вниз –  
Мышцы шеи напряглись!  
Возвращаемся обратно –  
Расслабление приятно!  
Шея не напряжена  
И рассла-а-бле-на...  
*Вы успокоились, расслабились. Вам легко и приятно дышится.*

Приложение 4

### Пальчиковая гимнастика

#### «Рисование»

*Дети выполняют движения в соответствии с текстом.*

*Можно рисовать на столе, коленях, полу, животе...*

Мы кружок нарисовали,  
Наши пальчики устали,  
Мы руками потрясём,  
Рисовать опять начнём.  
Мы черту нарисовали...  
Мы волну нарисовали...  
Точки мы нарисовали...

#### «Замок»

На двери висит замок. *(Пальцы рук переплетаются, сцепляясь в замок)*  
Кто его открыть бы мог? *(Локти расходятся в стороны, пальцы остаются переплетены)*

Постучали, постучали, *(Постукивают друг об друга основаниями ладоней)*  
Покачали, покачали, *(Кисти рук попеременно поднимаются вверх, пальцы не расцепляются)*  
Покружили, покружили, *(Кисти рук крутятся в разные стороны)*  
Наконец замок открыли. *(Пальцы распрямляются, руки расходятся в стороны)*

#### «Поросята»

*Дети по очереди "идут" по столу каждым из пальцев обеих рук*

Этот толстый поросёнок *(Мизинцы)*

Целый день хвостом вилял,

Этот толстый поросёнок *(Безымянные)*

Спинку об забор чесал.

Ля-ля-ля-ля, лю-лю-лю, *(«Фонарики»)*

поросенок я люблю

Ля-ля-ля-ля, лю-лю-лю, *(Сжимают и разжимают кулачки)*

Поросенок я люблю

Этот толстый поросёнок *(Средние пальцы)*

Носом землю ковырял,

Этот толстый поросёнок *(Указательные пальцы)*

Что-то сам нарисовал.

Этот толстый поросёнок *(Большие пальцы)*

Лежебока и нахал,

Захотел спать в серединке *(Рука сжимается в кулак, большой палец зажимается внутрь)*

И всех братьев растолкал.

#### «Рыбки»

*Ладони сомкнуты, чуть округлены.*

Пять маленьких рыбок играли в реке,

*(Выполняют волнообразные движения в воздухе)*

Лежало большое бревно на песке, *(Руки прижаты друг к другу. Переворачивают их с боку на бок)*

И рыбка сказала: «Нырять здесь легко!» *(Ладони сомкнуты, чуть округлены. Выполняют ими "ныряющее" движение)*

Вторая сказала: «Ведь здесь глубоко» *(Качают сомкнутыми ладонями (отрицательный жест))*

А третья сказала: «Мне хочется спать!» *(Ладони поворачиваются на тыльную сторону одной из рук)*

*(рыбка спит))*

Четвёртая стала чуть-чуть замерзать. *(Быстро качают ладонями (дрожь))*

А пятая крикнула: «Здесь крокодил! *(Запястья соединены. Ладони раскрываются и соединяются (рот))*

Плывите скорей, чтобы не проглотил!» *(Быстрые волнообразные движения сомкнутыми ладонями (уплывают))*

#### **«Апельсин»**

Мы делили апельсин. *(Крутят сжатым кулаком левой руки)*

Много нас, *(Растопыривают пальцы правой руки)*

А он один. *(Поднимают указательный палец левой руки)*

Левая рука сжата в кулак, отгибать пальцы правой рукой

Эта долька для котят. *(Мизинец)*

Эта долька для утят, *(Безымянный)*

Эта долька для ужа, *(Средний)*

Эта долька для ежа, *(Указательный)*

Эта долька для бобра, *(Большой)*

А для волка кожура! *(Ладонь левой руки повернута тыльной стороной вверх, округлив пальцы правой руки, погладить "кожуру")*

Он сердит на нас - беда! *(Ладони соприкасаются основаниями, чуть согнуты. Пальцы постукивают по тем же пальцам другой руки (зубы))*

Разбегайтесь, кто куда! *(Пальцы рук "разбегаются" по столу или коленям)*

#### **«Улитка»**

Одна из рук - "цветочек". Она стоит на столе, опираясь на локоть. Пальцы полусогнуты, растопырены. Ладонь - чашечка цветка. Вторая рука - улитка. Большой, средний и безымянный пальцы соприкасаются кончиками. Указательный и мизинец вытянуты вперёд (рога улитки).

В домике она сидит, *( "Улитка" раскачивается из стороны в сторону)*

Рожки высунув, молчит.

Вот улиточка ползёт *(Ползёт вперёд по столу)*

Потихонечку вперёд.

На цветочек заползёт *( "Улитка" заползает на "цветочек")*

Лепесточки погрызёт. *( "Улитка" поочередно обхватывает пальцы (лепесточки) второй руки (цветочка)).*

Рожки в голову втянула, *(Рука "улитка" "втягивает рожки" (сворачивается в кулак))*

В домик спряталась, заснула. *( "Цветочек" закрывается, пряча "улитку")*

#### **«Цветочек»**

Цветочек на клумбе растёт и цветёт,

*(Одна из рук - "цветочек". Стоит на столе, опираясь на локоть)*

На солнышке греясь, гостей к себе ждёт.

*(Ладонь раскрыта, пальцы разведены в стороны (чашечка и лепестки))*

К нему прибежал покачаться жучок,

*(Пальцы второй руки бегут по столу, "жучок заползает в чашечку" (ладонь)).*

Качает, качает его ветерок.

*(Рука - цветочек раскачивается. Вторая рука - жучок "сидит" в "чашечке")*

Попить сладкий сок прилетел мотылёк, *(Перебирают в воздухе пальцами второй руки, кладут их в "чашечку")*

Качает, качает его ветерок. *( "Цветочек раскачивается")*

За мёдом к цветку прилетела пчела, *(Перебирают в воздухе пальцами второй руки, снова опускают их в "чашечку")*

Чуть-чуть покачалась и мёд собрала.

*(Раскачивают "цветочек", а второй рукой гладят ладошку (собирают мёд))*

Но вот улетели пчела, мотылёк,

*(Перебирают в воздухе пальцами второй руки (улетают пчела и мотылёк))*

Жучок убежал, и остался цветок. *(Пальцы второй руки "убегают" с цветка (жучок))*

На солнышке греясь, он будет стоять, *(Вращают кистью (чашечкой цветка))*



А солнце зайдёт, наш цветок будет спать. (*Сжимают кулак (цветочек закрылся)*)

### «Утро»

Утром петушок встаёт,

(*Указательный и большой пальцы смыкаются, образуя кольцо*)

Кукареку нам поёт:

(*Остальные пальцы подняты вверх, растопырены (гребешок)*)

"Просыпайтесь, рассвело,

(*Крутят кистями рук, качают ими не разжимая пальцев*)

Солнце на небо взошло!" Воробьёв весёлый крик

(*Пальцы сложены щепотью, "открывают и закрывают клюв"*)

Будит нас:" Чирик, чирик!"

(*Отводя вниз большой палец и поднимая остальные (сомкнутые)*)

И заснуть нам помешав, (*Ладонь ребром повернута к полу. Большой палец поднят вверх (ухо), остальные сжаты*)

Лает пёс:" Ав, ав, ав, ав!" (*Отводят мизинец вниз (собачка лает)*)

"Ме,ме,ме!" кричит козёл. (*Указательный и средний пальцы вытянуты вперёд, остальные поджаты*)

Сон у нас совсем прошёл, (*Крутят кистями рук*)

А потом в ответ ему:

(*Вперёд вытянуты указательный и мизинец, остальные пальцы поджаты*)

"Му" - мычит корова - "Му" (*"Кивают" кистями рук*)

Хватит, хватит нам лежать (*Ладони лежат на столе (коленях)*)

(*Пальцы тянутся вверх, саму ладонь стараются не поднимать*).

Надо, надо нам вставать: "Ля, ля, ля, ля, ля, ля!"

(*Барабаним подушечками пальцев по столу (коленям) в ритме слов*)

Это песенка моя!"

### «Как на пишущей машинке»

Как на пишущей машинке две хорошенькие свинки

Туки-туки-туки-тук! Туки-туки-туки-тук!

И постукивают, и похрюкивают:

Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк!

Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк!

(*Кисть быстро отскакивает от воображаемой машинки вместе со звуком на ударных гласных.*

*Сначала темп речи не быстрый, затем всё быстрее. Дети всё быстрее «печатают на машинке», изображая свинок.)*

### «Гимнастика»

Руки – на столе перед грудью согнуты в локтях

Наши пальчики проснулись. (*Руки вверх, локти на столе, пальцы широко развести в стороны, напряжены.*)

С добрым утром! (*Пальцы рук переплести - рукопожатие*)

Потянулись! Потянулись! Потянулись!

(*Не разжимая пальцев, руки вверх, потянуться*)

Стали дружно умываться. (*Ладоньки трут*)

Полотенцем вытираться. (*Скользкие движения*)

Каждый пальчик вытираем, ни один не забываем. (*Массаж всех*)

Дружно делаем зарядку! (*Пальцы рук переплетены, вращательные движения кистями рук вперед-назад*)

Пришли в школу (*Руки на столе согнуты в локтях*)

И уселись за тетрадку. (*Показать готовность к уроку*)

### «Пчелки»

Одна из рук стоит на столе, опираясь на локоть, пальцы растопырены (ёлка). На второй руке пальцы смыкаются в кольцо (улей). "Улей" прижат к "ёлке".

Домик маленький на ёлке, (*Заглядывают в "улей"*)

Дом для пчёл, а где же пчёлки?

Надо в дом постучать, (*Сжимают кулачки, стучат ими друг о друга*)

Раз, два, три, четыре, пять.

Я стучу, стучу по ёлке, *(Стучат кулаками друг о друга, чередуя руки)*

Где же, где же эти пчёлки?

Стали вдруг вылетать: *(Разводят руками, растопыривают пальцы и шевелят ими (пчёлки летают))*

Раз два, три, четыре, пять!

Приложение 5

### Двигательно-речевые

#### «Отдых»

Раз, два, три, четыре, пять – все умеем мы считать!

Отдыхать умеем тоже – руки за спину положим,

Голову поднимем выше и легко-легко подышим!

Подтянитесь на носочках столько раз –

Ровно столько, сколько пальцев на руке у вас!

Раз, два, три, четыре, пять – топаем ногами,

Раз, два, три, четыре, пять – хлопаем руками!

Руки вытянуть пошире – раз, два, три, четыре, пять –

Наклониться – три, четыре – и на месте поскакать!

На носок, потом – на пятку, все мы делаем зарядку!

#### «Часы»

А часы идут, идут тик-так, тик-так,

В доме кто умеет так? Это маятник в часах

Отбивает каждый такт *(Наклоны влево-вправо.)*

А в часах сидит кукушка,

У неё своя избушка. *(Дети садятся в глубокий присед.)*

Прокукует птичка время,

Снова спрячется за дверью, *(Приседания.)*

Стрелки движутся по кругу.

Не касаются друг друга. *(Вращение туловищем вправо.)*

Повернёмся мы с тобой

Против стрелки часовой. *(Вращение туловищем влево.)*

А часы идут, идут, *(Ходьба на месте.)*

Иногда вдруг отстают. *(Замедление темпа ходьбы.)*

А бывает, что спешат,

Словно убежать хотят! *(Бег на месте.)*

Если их не заведут,

То они совсем встают. *(Дети останавливаются.)*

#### «Выше ноги»

Выше ноги! Стой, раз, два! *(Ходьба на месте.)*

Плечи выше поднимаем,

А потом их опускаем. *(Поднимать и опускать плечи.)*

Руки перед грудью ставим

И рывки мы выполняем. *(Руки перед грудью, рывки руками.)*

Десять раз подпрыгнуть нужно,

Скачем выше, скачем дружно! *(Прыжки на месте.)*

Мы колени поднимаем —

Шаг на месте выполняем. *(Ходьба на месте.)*

От души мы потянулись, *(Потягивания — руки вверх и в стороны.)*

И на место вновь вернулись. *(Дети садятся.)*

Мы проверили осанку и свели лопатки,

Мы походим на носках, а потом на пятках.

Пойдём мягко, как лисята, и как мишка косолапый,

И как зайка-трусишка, и как серый волк-волчишка.

Вот свернулся еж в клубок, потому что он продрог.

Лучик ежика коснулся, ежик сладко потянулся.

### **«У меня спина прямая»**

У меня спина прямая, *(Ходьба на месте, руки за спину.)*

Я наклонов не боюсь: *(Наклон вперед.)*

Выпрямляюсь, прогибаюсь, *(Наклон назад, выпрямиться.)*

Поворачиваюсь. *(Повороты туловища.)*

Раз, два, три, четыре.

Три, четыре, раз, два. *(Наклон вперед и выпрямиться.)*

Я хожу с осанкой гордой. *(Повороты туловища.)*

Прямо голову держу, *(Наклон вперед и выпрямиться.)*

Никуда я не спешу. *(Ходьба на месте, руки за спину.)*

Раз. два. три. четыре, *(Повороты туловища.)*

Три, четыре, раз, два. *(Ходьба на месте, руки за спину.)*

Я могу и поклониться. *(Поклон и выпрямиться.)*

И присесть, и наклониться, *(Присед, наклон вперед.)*

Повернись туда - сюда! *(Повороты туловища направо - налево.)*

Ох, прямешенька спина! *(Наклон вперед и выпрямиться.)*

Раз, два, три, четыре *(Повороты туловища.)*

Три, четыре, раз, два.

### **«Наклоняемся с хлопком»**

Наклоняемся с хлопком и с хлопком потом встаем.

Вниз и вверх, вниз и вверх.

Ну-ка, хлопни громче всех! *(Наклониться и хлопнуть в ладоши внизу, распрямиться - хлопнуть над головой.)*

На одной ноге мы скачем, как упругий звонкий мячик.

На другой поскачем тоже.

Очень долго прыгать можем. *(Прыжки на одной ножке.)*

Головой вращаем плавно.

Смотрим влево, смотрим вправо *(Поворот головы вправо и влево.)*

И пройдемся мы немного. *(Ходьба на месте.)*

И вернемся вновь к уроку. *(Дети садятся.)*

### **«Мы старались, мы учились»**

Мы старались, мы учились и немного утомились.

Сделать мы теперь должны

Упражнение для спины. *(Вращение корпусом вправо и влево.)*

Мы работаем руками, мы летим под облаками.

Руки вниз и руки вверх.

Кто летит быстрее всех'? *(Дети имитируют движения крыльев.)*

Чтобы ноги не болели - раз - присели, два - присели.

Три. Четыре. Пять и шесть.

Семь и восемь. Девять, десять. *(Приседания.)*

Рядом с партой идем, *(Ходьба на месте.)*

И садимся мы потом. *(Дети садятся.)*

### **«Мы активно отдыхаем»**

Руки ставим перед грудью, разводить их резко будем.

С поворотом – раз - два – три. Не бездельничай, смотри!

*(Руки перед грудью, рывки руками.)*

Приседаем – раз – два – раз, ножки разомнем сейчас.

Сели – встали, сели – встали, *(Приседания.)*

И немножечко устали.

На ходьбу мы перейдем, сядем и передохнем. *(Присели.)*

Мы активно отдыхаем – то встаем, то приседаем – раз, два, три, четыре, пять,

Вот как надо отдыхать. *(Приседания.)*

Головой теперь покрутим – лучше мозг работать будет. *(Вращения головой.)*

Вертим туловищем бодро – это тоже славный отдых. *(Вращения туловищем.)*

### **«Нам пора передохнуть»**

Нам пора передохнуть, потянуться и вздохнуть. *(Глубокий вдох и выдох.)*

Покрутили головой, и усталость вся долой.

Раз, два, три, четыре, пять, шею надо разминать.

*(Вращение головой в одну и в другую сторону.)*

Встали ровно. Наклонились. Раз – вперед. А два – назад.

Потянулись. Распрямились. Повторяем все подряд. *(Наклоны вперед – назад.)*

А потом мы приседаем. Это важно, сами знаем.

Мы колени разминаем, наши ноги упражняем. *(Приседания.)*

### **«Разминка»**

Чтоб головка не болела, ей вращаем вправо – влево.

А теперь руками крутим – и для них разминка будет.

*(Вращение прямых рук вперед и назад.)*

Руки ставим перед грудью, в стороны разводим.

Мы разминку делать будем при любой погоде.

*(Руки перед грудью, рывки руками в стороны.)*

Руку правую поднимем, а другую вниз опустим.

Мы меняем их местами, плавно двигаем руками.

*(Одна прямая рука вверх. Другая вниз, плавным движением одна рука опускается, а другая одновременно – поднимается.)*

А теперь давайте вместе пошагаем все на месте.

### **«Хорошо гулять по лесу!»**

Вот высокая сосна, к солнцу тянется она.

*(Потягивания – руки вверх.)*

Над поляной дуб старинный ветви в стороны раскинул.

*(Потягивание – руки в стороны.)*

Приседаем, приседаем. Ножки полностью сгибаем. *(Приседания.)*

Чтобы мышцы упражнять. Раз, два, три, четыре, пять.

### **«Мы разминку начинаем»**

Мы разминку начинаем - руки шире раздвигаем,

А потом их тянем вверх, отдохнет спина у всех.

*(Потягивания – руки в стороны и вверх.)*

Начинаем приседанья – раз, два, три, четыре, пять.

А теперь три раза нужно, как лягушки, проскакать.

*(Приседания – 5 обычных и 3 раза подпрыгнуть в приседе.)*

Мы разминку завершаем, руки шире раздвигаем,

А потом их тянем вверх. Отдохнет спина у всех.

### **«Мы устали, засиделись»**

Мы устали, засиделись, нам размяться захотелось.

*(Одна рука вверх, другая вниз, рывками менять руки.)*

То на стену посмотрели, то в окошко поглядели.

Вправо, влево поворот, а потом наоборот. *(Повороты корпусом.)*

Приседанья начинаем, ноги до конца сгибаем. Вверх и вниз,

Приседай, не торопись! *(Приседания.)*

А последний раз присели, а теперь на место сели.

### **«Начинается разминка»**

Начинается разминка - встали, подровняли спинки.

Вправо – влево наклонились и еще раз повторили.

*(Наклоны в стороны.)*

Приседаем мы по счету, раз, два, три, четыре, пять.

Это нужная работа – мышцы ног тренировать. *(Приседания.)*

А теперь рывки руками выполняем вместе с вами.

*(Рывки руками перед грудью.)*

### **«Прочь усталость, лень и скука»**

Мы к плечам прижали руки, начинаем их вращать.  
Прочь усталость, лень и скука, будем мышцы разминать!  
*(Руки к плечам, вращение вперед и назад.)*  
А теперь покрутим шеей, это мы легко сумеем.  
Как упрямые все дети, скажем: «Нет!» - на все на свете. *(Вращение головой)*  
А теперь мы приседаем и колени разминаем.  
Ноги до конца сгибать! Раз, два, три, четыре, пять. *(Приседания.)*  
Напоследок пошагаем, выше ноги поднимаем.  
**«Мы присели под кусток»**  
Мы присели под кусток, чтобы отыскать грибок.  
Встали, потянули спинку, вновь шагаем по тропинке. *(Приседания.)*  
А теперь вращаем ручки, словно разгоняем тучки.  
Гоним их вперед – назад, по двенадцать раз подряд.  
*(Вращение прямых рук назад – вперед.)*  
Приседаем ниже – глубже, как лягушка в теплой луже,  
Прыг – и нету комара! Вот веселая игра. *(Прыжок вверх.)*  
Отдохнули, порезвились и на стулья опустились.

## Приложение 6

### Дыхательная гимнастика

#### «Самолет»

Самолёттик - самолёт  
*(разводят руки в стороны ладошками вверх, поднимают голову, вдох)*  
Отправляется в полёт *(задерживают дыхание)*  
Жу- жу - жу *(поворот вправо)*  
Жу-жу-жу *(выдох, произносят ж-ж-ж)*  
Постою и отдохну *(встают прямо, опустив руки)*  
Я налево полечу *(поднимают голову, вдох)*  
Жу – жу – жу *(поворот влево)*  
Жу- жу – жу *(выдох, ж-ж-ж)*  
Постою и отдохну *(встают прямо и опускают руки).*  
Повторить 2-3 раза

#### «Мышка и мишка»

У мишки дом огромный *(выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки, вдох)*  
У мышки – очень маленький *(присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш)*  
Мышка ходит в гости к мишке *(походить на носочках)*  
Он же к ней не попадёт. Повторить 3 – 4 раза.

#### «Ветерок»

Я ветер сильный, я лечу,  
Лечу, куда хочу *(руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)*  
Хочу налево посвищу *(повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)*  
Могу подуть направо *(голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)*  
Могу и вверх *(голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)*  
И в облака *(опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)*  
Ну а пока я тучи разгоняю *(круговые движения руками).*  
Повторить 3-4 раза.

#### «Косим траву»

Предложите детям «покосить траву»: ноги на ширине плеч, руки опущены. Вы читаете стихок, а ребёнок, произнося «зу-зу» машет руками влево – выдох, вправо – вдох.  
Зу-зу, зу-зу, косим мы траву.  
Зу-зу, зу-зу, и налево взмахну.  
Зу-зу, зу-зу, вместе быстро, очень быстро

Мы покосим всю траву.

Зу-зу, зу-зу.

*Встряхнуть расслабленными руками, повторить 3 – 4 раза.*

#### **«Часики»**

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторять 10–12 раз.

#### **«Трубач»**

Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4–5 раз.

#### **«Петух»**

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5–6 раз.

#### **«Каша кипит»**

Сесть, одна рука на животе, другая — на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.

#### **«Паровозик»**

Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20–30 с.

#### **«На турнике»**

Встать прямо, ноги вместе, гимнастическую палку держать обеими руками перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки — вдох, палку опустить назад за голову — долгий выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.

#### **«Шагом марш!»**

Встать прямо, гимнастическая палка в руках. Ходить, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 6–8 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 мин.

#### **«Летят мячи»**

Встать прямо, руки с мячом перед грудью. Бросить мяч от груди вперед. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 5–6 раз.

#### **«Насос»**

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону — выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с-с-с». Сделать 6–8 наклонов в каждую сторону.

#### **«Регулировщик»**

Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз.

#### **«Вырасти большой»**

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки — вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4–5 раз.

#### **«Лыжник»**

Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5–2 мин. На выдохе произносить «м-м-м»

#### **«Маятник»**

Встать прямо, ноги на ширине плеч, палку держать за головой ближе к плечам. Наклонять туловище в стороны. При наклоне — выдох, произносить «т-у-у-х-х». Сделать 3–4 наклона в каждую сторону.

#### **«Гуси летят»**

Медленная ходьба в течение 1–3 мин. Поднять руки в стороны — вдох, опустить вниз — выдох, произносить «г-у-у-у».

#### **«Семафор»**

Стоя или сидя, спина прямо. Поднять руки в стороны — вдох, медленно опустить вниз — длительный выдох, произносить «с-с-с-с-с». Повторить 3–4 раза.

#### **«Большой и маленький»**

Стоя прямо, на вдохе ребенок встает на цыпочки, тянется вверх руками, показывая, какой он большой. Зафиксировать это положение на несколько секунд. На выдохе ребенок должен опустить

руки вниз, затем присесть, обхватив руками колени и одновременно произнеся "ух", спрятать голову за коленями - показывая, какой он маленький.

#### «Аист»

Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнеся "ш-ш-ш-ш". Повторите с ребенком шесть-семь раз.

#### «Дровосек»

Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.

#### «Мельница»

Встаньте: ноги вместе, руки вверх. Медленно вращайте прямыми руками, произнося на выдохе "ж-р-р". Когда движения ускоряются, звуки становятся громче. Повторите с ребенком семь-восемь раз.

#### «Конькобежец»

Расположите ноги на ширине плеч, руки в замке за спиной, корпус наклонен вперед. Подражая движениям конькобежца, сгибайте то левую, то правую ногу, произнося "к-р-р". Повторите с ребенком пять-шесть раз.

#### «Сердитый ежик»

Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнеся на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.

#### «Лягушонок»

Расположите ноги вместе. Представьте, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед. Приземлившись, "квакните". Повторите три-четыре раза.

#### «В лесу»

Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау". Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

#### «Веселая пчелка»

На выдохе произнесите "з-з-з". Представьте, что пчелка села на нос (звук и взгляд направить к носу), на руку, на ногу. Таким образом, ребенок учится направлять внимание на определенный участок тела.

#### «Великан и карлик»

Сядьте на пол, сложив ноги перед собой ступня к ступне. Руки положите на внутренние стороны коленей, которые прижаты к полу. Наберите полную грудь воздуха, плечи расправьте, голову гордо поднимите вверх, на выдохе опуститесь вниз, прижмитесь головой к ступням.

#### «Куры».

Дети стоят, наклонившись пониже, свободно свесив руки-«крылья» и опустив голову. Произносят «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям – выдох, выпрямляясь, поднимают руки к плечам – вдох.

Повторить 3-5 раз:

Бормочут куры по ночам,  
Бьют крыльями тах-тах (*выдох*),  
Поднимем руки мы к плечам (*вдох*),  
Потом опустим – так (Е. Антоновой-Чалой).

#### «Самолёт».

Дети стоят. Развести руки в стороны ладонями кверху. Поднять голову вверх – вдох. Сделать поворот в сторону, произнося «жжж...» - выдох; стать прямо, опустить руки – пауза. Повторить 2-4 раза в каждую сторону:

Расправил крылья самолёт,

Приготовились в полёт.  
Я направо погляжу:  
Жу-жу-жу.  
Я налево погляжу:  
Жу-жу-жу (Е. Антоновой-Чалой).

#### «Насос».

Дети стоят. Скользя руками вдоль туловища, наклоняться поочередно вправо и влево. Наклоняясь, выдох с произнесением звука «ссс...», выпрямляясь – вдох.

Повторять 4-6 раз:

Это очень просто - покачай насос ты.  
Направо, налево, руками скользя,  
Назад и вперед наклоняться нельзя.  
Это очень просто – покачай насос ты. (Е. Антоновой-Чалой).

#### «Дом маленький, дом большой».

Дети стоят. Присесть, обхватив руками колени, опустить голову – выдох с произнесением звука «ш-ш-ш» («у зайки дом маленький»). Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох («у медведя дом большой»). Ходьба по залу: «Мишка наш пошёл домой, да и крошка зайчика». Повторить 4-6 раз:

У медведя дом большой,  
А у зайки – маленький.  
Мишка наш пошёл домой  
Да и крошка зайчика.

Приложение 7

### Дидактические игры с движениями

#### Игра «Кто что говорит?»

Кукушка кукует: («Ку-ку, ку-ку!»)

Петух кукарекает: («Ку-ка-ре-ку!», «Ку-ка-ре-ку!»)

Голубь воркует: («Гу-гу, гу-гу, гу-гу!»)

Сова кричит: («Угу, угу, угу!»)

Рыбы молчат, (ни слова).

#### Игра «Изюминка»

*Предлагается рассказ, который включает в себя познавательный материал.*

- Дети, знаете ли вы, кто как спит? (*Да, знаем.*)

- Как спит зайчик? (*Зайчик спит лежа.*)

- Как спит курица? (*Курица спит сидя.*)

- Как спит цапля? (*Цапля спит стоя.*)

- А как спит летучая мышь? (*Летучая мышь спит, вися вниз головой.*)

#### Игра на внимание «Простая арифметика»

Ребята строятся в шеренгу по одному. Ведущий называет одно за другим различные числа, а дети после каждого числа называют следующее по порядку. Если в этом числе окажется ноль, следует поставить руки на пояс, если два нуля — руки вперед, три нуля — присесть. Например: 29/30 — руки на пояс; 99/100 — руки вперед; 1999/2000 — приседание. Отмечаются игроки, допустившие меньше ошибок.

Вариант. Дети выполняют задание, двигаясь в колонне по одному. Те, кто ошибся, становятся в конец колонны.

#### Игра на внимание «Овощи – фрукты»

Играющие строятся в шеренгу по одному. Ведущий называет различные овощи и фрукты. Если названное слово относится к овощам, то игроки должны быстро присесть, а если к фруктам — поднять руки вверх. Дети, перепутавшие овощи с фруктами, каждый раз делают шаг вперед. Побеждают те, кто сделал меньше ошибок.

Варианты:

1. Ребята делятся на две команды и встают в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии 3—4 м. На одном из флангов стоит ведущий. При названии фруктов поднимают руки игроки шеренги, стоящей справа от ведущего, а при названии овощей — игроки, стоящие слева. За каждую ошибку,



допущенную игроком, его команда получает штрафное очко. Побеждает команда, получившая меньше штрафных очков.

2. Дети движутся в колонне по одному. Ведущий называет различные овощи и фрукты. Если слово относится к овощам, все идут в приседе, руки на коленях; если к фруктам — на носках, руки за голову. Ошибившиеся становятся в конец колонны.

### **Игра на внимание «Запрещенное число»**

Играющие образуют круг, а ведущий встает в центре круга. Он подходит к любому игроку и, указав на него, говорит: «Один». Игрок, стоящий справа, говорит: «Два». И т. д. Игроки, которым выпадет число 3, число, делящееся на 3 или содержащее цифру 3, не называя этих чисел, должны выполнить какое-либо движение (присед, руки за голову, руки вперед и др.). Игрок, назвавший запрещенное число или опоздавший выполнить соответствующее движение, получает штрафное очко. Побеждают ребята, получившие меньше штрафных очков.

### **Игра на внимание «Справа и слева»**

Играющие встают в круг, спиной к центру. Ведущий движется вдоль внешней стороны круга и, остановившись около одного из игроков, говорит: «Руки!» Игрок, к которому он обратился, стоит спокойно, зато сосед справа поднимает правую руку, а сосед слева — левую. Тот, кто ошибётся, выбывает из игры. К концу игры остаются лишь самые внимательные.

### **Игра на внимание «Все наоборот»**

Дети строятся в шеренгу по одному, лицом к ведущему. Ведущий выполняет различные общеразвивающие упражнения: движения руками, наклоны, повороты и т. п. Играющие повторяют за ним упражнения, но в противоположном направлении. Например, ведущий принимает упор присев, а дети поднимаются на носки, руки вверх; ведущий делает наклон туловища влево, а дети — вправо. Допустившие ошибки каждый раз делают шаг вперед. Побеждает тот, кто сделал меньше ошибок.

### **Игра на внимание «Посмотри и запомни»**

Играющие разбиваются на две команды. Игроки каждой команды садятся на гимнастическую скамейку, каждая команда лицом в противоположную сторону. За 1—1,5 мин. ребята должны запомнить в деталях все, что видят перед собой: расположение гимнастических снарядов, число светильников: и т. п. Затем команды поворачиваются лицом друг к другу и ребятам предлагается рассказать, что они запомнили. Для этого игроки противоположных команд по очереди задают друг другу вопросы. Например: что лежит за гимнастическим конем? Сколько мячей разложено на полу? Что стоит около крайнего окна? И др. За каждый правильный ответ команда получает 1 очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

### **Игра на внимание «Правильно - неправильно»**

Играющие строятся в шеренгу и рассчитываются на первый-второй, образуя две команды. Ведущий подает ряд команд, одни из которых правильные, а другие неправильные. Выполнять надо лишь правильные команды. Например, ведущий говорит: «Направо равняйся!» (слово «направо» не нужно), «По порядку номеров рассчитайсь!» (слово «номеров» лишнее), «С левой ноги шагом марш!» (надо «Шагом марш»), «На месте стой!» (нужно только «На месте» или только «Стой»). За выполнение неправильных команд игроки получают штрафные очки. Выигрывает команда, получившая меньше штрафных очков.

### **Игра на внимание «Три-тринадцать-тридцать»**

Дети движутся в колонне по одному. Ведущий находится в середине площадки (зала) и быстро называет то одно, то другое число, а играющие каждый раз выполняют заранее обусловленные движения. Например, на число «три» ставят руки на пояс, «тринадцать» — руки вперед, «тридцать» — руки за голову. Сам же ведущий принимает положение, не соответствующее данному числу, тем самым пытаясь заставить играющих ошибиться. Игроки, допустившие ошибку, становятся в конец колонны. Побеждают самые внимательные.

### **Игра на внимание «Земля-вода-воздух»**

Игроки образуют круг, ведущий с мячом становится в центре. Он бросает любому из игроков мяч, называя одно из слов: «земля», «вода» или «воздух». Игрок, поймав мяч, должен быстро назвать животное, рыбу или птицу, обитающую в указанной среде. После этого он возвращает мяч ведущему, а тот бросает мяч следующему игроку, снова называя одно из указанных слов. Ответы игроков не должны повторяться. В конце игры отмечают игроки, допустившие меньше ошибок.

### **Игра «Угадай»**

Играющие образуют круг и становятся вплотную друг к другу, руки за спину. У одного игрока в руках маленький мячик или кубик. В центре круга находится водящий. По знаку руководителя играющие начинают передавать друг другу предмет, стремясь делать это незаметно для водящего. Задача водящего — внимательно наблюдая за действиями игроков, отгадать, у кого мячик. Тот, на кого он укажет, вытягивает руки вперед. Если водящий угадал, то этот игрок и водящий меняются ролями.

#### **Игра на внимание «Кто начинает!»**

Играющие образуют круг и выбирают водящего, который на время покидает зал. Из числа играющих назначается второй водящий. Его роль состоит в том, чтобы показывать различные движения, повторяемые всеми участниками. Пока игроки проделывают движения вслед за вторым водящим, возвращается первый водящий. Его задача — внимательно наблюдая за всеми, определить того, кто начинает движения, т. е. второго водящего. После того как ему это удалось, назначаются новые водящие.

#### **Игра на внимание «Тонкий слух»**

Играющие движутся в колонне по одному и слушают сигналы, подаваемые ведущим. У ведущего два свистка разной тональности. По сигналу каждого свистка игроки выполняют различные движения. Например, по сигналу первого свистка делают шаг в сторону и останавливаются, по сигналу второго свистка продолжают движение. Тот, кто путает сигналы, становится в конец колонны. Побеждают ребята, допустившие меньше ошибок.

Вариант.

Играющие строятся в шеренгу и рассчитываются на первый-второй, образуя две команды. Ведущий стоит за спинами игроков, так что они его не видят. Каждая команда выполняет установленные движения только по «своему» свистку. Сигналы подаются не по очереди, а вразнобой. Выигрывает команда, которая меньше путала сигналы (при равном количестве повторений).

#### **Игра на внимание «Не успел – не сел»**

Все играющие, кроме одного (водящего), садятся продольно на гимнастические скамейки, установленные в один ряд, и рассчитываются на первый-второй, образуя две команды. Водящий сидит перед ними на стуле и показывает разные движения (хлопки в ладоши, наклоны вперед, сгибание и разгибание ног и т. п.), которые повторяют вслед за ним сидящие на скамейках. Перед началом игры оговариваются «запрещенные» движения для каждой команды. Например, для первой команды запрещенным является движение «руки вверх», а для второй — «руки вперед». Игроки внимательно следят за действиями водящего. Как только он покажет одно из запрещенных движений, игроки соответствующей команды быстро встают, бегут вдоль скамеек, причем вместе с ними бежит водящий, обегает их, возвращаются и садятся на свободные места. Тот, кто остался без места, становится водящим. Игра повторяется 3—5 раз. По окончании отмечают игроки, которые ни разу не остались без места.

#### **Игра на внимание «Телефон»**

Играющие строятся в две параллельные шеренги на расстоянии 4—5 м друг от друга. По сигналу ведущего они начинают шепотом расчет по порядку, каждый раз прибавляя к передаваемому номеру число «3». Например, «первый», «четвертый», «седьмой», «десятый» и т. д. до конца шеренги. Последний в шеренге произносит свой номер вслух, и расчет по нарастающей сумме продолжается в обратную сторону. Каждый раз, сообщив номер очередному игроку, четные номера делают поворот кругом (в обратном направлении — нечетные). Выигрывает команда, сделавшая меньше ошибок.

Приложение 8

### **Психогимнастика**

#### **«Гимнастика с запаздыванием»**

Вся группа повторяет за одним из ее участников обычное гимнастическое упражнение, отставая от ведущего на одно движение. Темп упражнения постепенно нарастает;

#### **«Передача ритма по кругу»**

Вслед за одним из участников все члены группы поочередно по кругу повторяют, хлопая в ладоши, заданный ритм;

#### **«Передача движения по кругу»**

Один из участников группы начинает действие с воображаемым предметом таким образом, чтобы это действие можно было продолжить. Сосед продолжает это действие, таким образом, воображаемый предмет обходит весь круг;

### **«Зеркало»**

Участники группы разбиваются на пары и по очереди повторяют движения своего партнера.

### **«Четыре стихии» (внимание).**

По команде «земля» — опустить руки вниз, «вода» — вытянуть руки вперед, «воздух» — поднять руки вверх, «огонь» — производите вращение руками 9 в лучезапястных и локтевых суставах).

### **Игра «Запретное движение».**

Дети стоят лицом к водящему. Под музыку выполняют различные движения, которые показывает водящий. Затем выбирают движение, которое нельзя повторять. Кто ошибся, выходит.

### **Упражнение «Гордый олень»**

И. П. – основная стойка, руки вниз. Поднять согнутую в колене правую (левую) ногу, носок оттянуть, руки скрестно вверх, пальцы развести, вернуться в И. П.

«На поляну вышел красивый, сильный, гордый олень. Он медленно, важно ступает своими сильными ногами. Гордо, высоко подняв голову, несет свои красивые рога. Он очень горд собой и своими рогами!»

### **Упражнение «Усталые руки»**

И. П. – узкая стойка, руки опущены. Наклоны туловища вперед и покачивание руками.

«Устали наши руки, болтаются, как будто это не руки, а две веревочки на плечиках болтаются – влево, вправо» Ручки прямые, свободно висят, их как будто ветром раскачивает...

### **Упражнение «Росток»**

И. П. – сидя на корточках, руки сложены перед грудью, ладони соединены, направлены вверх. Медленно поднимаемся, выпрямляем спинку, руки медленно тянем вверх и разводим их в стороны.

«Посадили маленькое зернышко в землю, покажите, какое оно маленькое (И. П.). Стало солнышко пригревать, дождичком поливать, и в нашем зернышке проклюнулся росток, он медленно стал тянуться к теплу и свету – солнцу. И вот уже из росточка превратился в стебелек с двумя листочками. Покажите, как листочки тянутся к солнцу и радуются свету, теплу, свободе...»

### **Упражнение «Проворная белочка»**

И. П. – основная стойка, руки на поясе. Поворот головы вправо (влево). Подняться на носки. Вернуться в И. П.

«Спрыгнула с дерева быстрая проворная белочка. Покажите, какая она проворная – поднимитесь на носки и быстро опуститесь. А теперь быстро посмотрите то вправо, то влево»

### **Упражнение «Снежные комочки»**

И. П. – сидя на корточках, прижать колени ко лбу, обняв их руками. «Представьте, что вы маленькие снежные комочки, которые катятся и становятся все больше и больше... Вот уже это большие снежные шары. За ночь они стали от мороза крепкими, твердыми, как железо. Покажите, какие они крепкие. Утром стало пригревать солнышко, и от солнечного тепла комочки стали постепенно таять, таять, таять... и превратились в лужицы...»

### **Упражнение «Птенчик»**

И. П. – стоя, руки опущены. Присесть, медленно встать, одновременно поднимаясь на носки и поднимая обе руки вверх. Присесть (повторить 6-8 раз). И. П.

«Ой, посмотрите, птенчики выпали из гнезда, давайте нежно, аккуратно возьмем их и так же нежно посадим в гнездышко...»

## **Упражнения на релаксацию**

### **«Слушай хлопки»**

**Цель игры:** Стимулировать внимание, учить быстро и точно реагировать на звуковые сигналы.

Дети идут по кругу. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны). Если ведущий ребенок хлопнет два раза, играющие должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ногами на полу). На 3 хлопка играющие дети возобновляют ходьбу.

### **«Воздушный шарик»**

**Цель:** снять напряжение, успокоить детей.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и,

раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу». Упражнение можно повторить 3 раза.

### «Сосулька»

Цель: расслабить мышцы рук. «Ребята, я хочу загадать вам загадку:

У нас под крышей

Белый гвоздь висит,

Солнце взойдет,

Гвоздь упадет. (В. Селиверстов)

Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимете руки над головой, а на третью, четвертую — уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем... А теперь выступаем. Здорово получилось!»

### «Шалтай-Болтай»

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди.

Пед.: «Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется «Шалтай-Болтай».

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне. (С. Маршак)

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» — резко наклоняем корпус тела вниз».

### «Винт»

Цель: снять мышечные зажимы в области плечевого пояса.

Пед.: «Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе. По моей команде «Начали» будем поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будут свободно следовать за корпусом в том же направлении. Начали! ...Стоп!» Этюд может сопровождаться музыкой Н. Римского-Корсакова «Пляска скоморохов» из оперы «Снегурочка».

### «Насос и мяч»

Цель: расслабить максимальное количество мышц тела.

Пед.: «Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас — большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего — у мяча поднимается голова, после четвертого — надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение.» Затем играющие меняются ролями.

### Релаксация «Воздушный шарик»

*(Дети сидят на стульчиках)*

Пед.: «Откиньтесь на спинку стульчика, спина прямая и расслабленная, руки сложены на груди так, чтобы пальцы сходились. Глубоко вдохните воздух носом, представьте, что ваш живот — это воздушный шарик. Чем глубже вдыхаешь, тем больше шарик. А теперь выдыхайте ртом, чтобы воздух улетел из шарика.

Не торопитесь, повторите. Дышите и представляйте себе, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше.

Медленно выдыхайте ртом, как будто воздух выходит из шарика.

Сделайте паузу, сосчитайте до пяти.

Снова вдохните и наполните легкие воздухом

Выдохните, почувствуйте, как воздух выходит через легкие, горло, рот.

Дышите и чувствуйте, как вы наполняетесь энергией и хорошим настроением».

### Релаксация «Марионетка»

Пед.: «Представьте, что вы превратились в кукол, которые выполняют те движения, которые нужны кукловодам – так называют актеров кукольного театра.

Встаньте прямо и замрите в позе куклы.

Ваше тело стало твердым, как у Буратино.

Напрягите плечи, руки, пальцы. Представьте, что они деревянные.

Напрягите ноги и колени, пройдите так. Ваше тело словно деревянное.

Напрягите лицо и шею. Наморщите лоб, сожмите челюсти.

А теперь скажите себе: «Расслабься и размякни». Мышцы расслабляются. Напряжение уходит.

Можно помассировать одной рукой другую, затем кончиками пальцев погладить лицо»

### **Релаксация «Цветок»**

*(Звучит спокойная расслабляющая музыка)*

Пед.: «Сядьте на корточки, опустите голову и руки. Представьте, что вы семечки, из которых вырастут прекрасные цветы. Вот теплый луч солнца достиг земли и согрел в ней семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Встаньте, поднимите и разведите руки в стороны.

Нежится цветок на солнышке. Подставляет теплу и свету каждый лепесток, поворачивая головку вслед за солнцем. Приподнимите подбородок, представьте, что вы смотрите на солнышко из-под опущенных век, улыбнитесь, медленно поворачивайте голову вправо-влево. А теперь расскажите о том, что вы чувствовали, когда были цветками»

### **Релаксация «Водопад»**

*(Упражнение выполняется под расслабляющую музыку)*

Пед.: «Закройте глаза и представьте себе, что вы находитесь под небольшим водопадом. Небо светло-голубое. Воздух свеж. Вода чистая и прохладная. Она мягко струится по спине, стекает с ног и продолжает свой бег дальше. Постой немного под водопадом, позволяя воде омыwać вас и уноситься  
прочь»

## Приложение 9

### Игры малой подвижности

#### «Веребочка»

Берут длинную веревку, концы ее связывают. Участники игры встают в круг и берут веревку в руки. В середине стоит водящий. Он ходит по кругу и старается коснуться рук одного из играющих. Но дети внимательны, они опускают веревку и быстро прячут руки. Как только водящий отходит, они сразу же берут веревку. Кого водящий ударит по руке, тот идет водить.

#### Правила.

1. Играющие должны веревку держать двумя руками.
2. По ходу игры веревка не должна падать на землю.

#### «Колечко»

На длинный шнур надевают колечко, концы шнура связывают. Все играющие встают в круг и держат шнур двумя руками сверху. В середине круга стоит водящий, он закрывает глаза и медленно поворачивается 3—4 раза, стоя на одном месте. Играющие быстро передвигают кольцо по шнуру. Затем водящий говорит: «Я иду искать». Последнее слово служит сигналом для детей. Кто-либо из них прячет колечко в руке. Водящий открывает глаза и старается отгадать, у кого спрятано кольцо. Тот, кого он называет, снимает руку со шнура. Если водящий отгадал, то он встает в круг, а игрок, у кого нашли кольцо, идет водить.

Правила. 1. Кольцо передвигать по шнуру только тогда, когда водящий с закрытыми глазами поворачивается вокруг себя.

2. Водящий говорит слова: «Я иду искать» — с закрытыми глазами.

3. Играющий должен снять руки со шнура, как только водящий назовет его по имени.

#### «Скажи наоборот»

Дети стоят по кругу, бросают и ловят мяч с названием слов-антонимов.

#### «Сокол»

Пролетал высоко сокол.

Уронил перо в осоку.

Соколиного пера

Не найти нам до утра.

Утром солнышко взойдет —  
Вова перышко найдет.

Дети сидят на стульях по кругу. Выбирается сокол. С началом стихотворения, которое произносят все дети, сокол пробегает за кругом и роняет перо (бутафорское) за спиной одного из детей. Со словами Утром солнышко взойдет... сокол садится на свободный стул в круг с детьми. Последние три слова произносят все дети, называя имя того ребенка, за спиной которого оказалось перо сокола. Он и становится соколом. Игра повторяется.

«Летает – не летает»

Дети идут в колонне по одному. Педагог называет различные предметы. Если предмет летает, например, самолет, птица, то дети должны поднять в стороны руки и взмахнуть ими, как крыльями, если предмет не летает, то они не должны поднимать рук.

Тот, кто неправильно поднял руки, считается проигравшим

«Холодно – горячо»

Водящий выходит из зала, дети прячут предмет. После этого водящий входит и ищет предмет. А дети ходят за ним и говорят: - холодно... тепло... горячо..., помогая найти спрятанный предмет.

«Найдите различия»

Все садятся в круг. Для игры нужно, чтобы играющие внимательно осмотрели друг друга. Когда ведущий выходит из комнаты, участники должны произвести небольшие перемены в своем облике: заколоть волосы, забинтовать палец, расстегнуть пуговицу и т. п. Ведущий должен определить, что изменилось у игроков. Тот, у кого он нашел больше всего изменений, и будет водить.

«Колобок»

Мяч для этой игры может быть любого размера. Участники становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. В центре круга — водящий. Игроки один другому ногами передают мяч, а водящий старается перехватить его. Покидать свое место игрокам нельзя. Они могут плавно перекатывать мяч, отбивать, делать обманные движения. Нельзя только брать его в руки. А водящий может поступать как угодно; задержать мяч ногой, рукой, выбить за круг, достаточно даже слегка прикоснуться к нему. Если водящему удастся задержать мяч, он становится на место того игрока, от которого к нему попал мяч.

«Кто ушел?»

Дети строятся в круг. Водящий встает в центре круга и закрывает глаза. Педагог дотрагивается до одного из играющих, стоящих в круге, и он тихо выходит из зала. Учитель разрешает водящему открыть глаза и спрашивает у него: «Отгадай, кто ушел?» Если водящий отгадал, то он встает в круг и выбирает другого водящего. Если не отгадал, то снова закрывает глаза, а вышедший из зала занимает своё прежнее место в кругу. Водящий открыв глаза, должен назвать его.

«Узнай по голосу»

«Мы немножко порезвились,

По местам все разместились.

Ты,...(имя), отгадай,

Кто позвал тебя, узнай».

Дети идут по кругу, водящий стоит в середине круга. С окончанием слов дети останавливаются. Воспитатель показывает на кого-нибудь из играющих.

Правила: водящему не открывать глаза, пока не назовет позвавшего. В это время всем соблюдать тишину.

«Царь Горох»

По считалке выбирается водящий - Царь Горох, он отходит от детей на 8-10 шагов и поворачивается спиной. Остальные дети договариваются, какое действие они будут изображать. Царь Горох подходит к детям и говорит:

- Здравствуйте, дети!

Дети отвечают: - Здравствуй, Царь Горох!

Царь Горох спрашивает: - Где вы бывали? Что вы видали?

Дети отвечают: - Что мы видели - не скажем, а что делали - покажем.

Дети выполняют задуманное движение (стирают, играют на гармошке, подметают пол...)

Царь Горох отгадывает. Если он не отгадал, то проигрывает, дети говорят ему, что они делали и придумывают новое действие.

«Воздушный шар»

Дети образуют круг, взявшись за руки, идут по кругу.

С мамой в магазин ходили,

Шар воздушный там купили.

Будем шарик надувать,

Будем с шариком играть. (*Останавливаются, поворачиваются лицом в центр круга, держатся за руки, выполняют «пружинку».*)

Шар воздушный, надувайся!

Шар воздушный, раздувайся! (*Идут назад маленькими шагами - надувают шар.*)

Надувайся большой да не лопайся! (*Хлопают в ладоши.*)

Шар воздушный улетел,

Да за дерево задел и... лопнул!

*Поднимают руки, покачивают ими из стороны в сторону; затем ставят руки на пояс, медленно приседают, произнося: «Ш-ш-ш-ш»*

### **«Шел король по лесу»**

Дети становятся в круг, взявшись за руки.

Шел король по лесу, по лесу, по лесу. (*Ходьба по кругу.*)

Нашел себе принцессу, принцессу, принцессу.

Давай с тобой попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем.

(*Прыжки на двух ногах на месте.*)

И ножками подрыгаем, подрыгаем, подрыгаем.

(*Выбрасывают прямые ноги вперед.*)

И ручками похлопаем, Похлопаем, похлопаем. (*Хлопают в ладоши.*)

И ножками потопаем, Потопаем, потопаем. (*Топают ногами на месте.*)

### **«Ровным кругом»**

Дети, взявшись за руки, ритмично идут по кругу, читая стихотворение.

Ровным кругом друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте! Дружно вместе

Сделаем вот так!

*С окончанием слов останавливаются и повторяют движение, которое показывает воспитатель, например, поворачиваются, наклоняются, приседают и т.п.*

### **«Угадай, что делали»**

Воспитатель выбирает водящего, который отходит от детей на расстояние 8-10 шагов и поворачивается к ним спиной. Он должен отгадать, что делают остальные играющие. Дети договариваются, какое действие будут изображать. По команде воспитателя «Пора!» отгадывающий поворачивается, подходит к играющим и говорит: Здравствуйте, дети! Где вы бывали? Что вы видали?

Дети отвечают: Что мы видели - не скажем, а что делали - покажем.

Дети изображают какое-нибудь действие, например, играют на гармонии, скачут на лошадках и т.д. Водящий отгадывает. Если он ошибается, то проигрывает. Дети говорят, что они делали, и придумывают новое действие. Водящий отгадывает снова. Затем на его место выбирается другой ребенок, и игра повторяется.

### **«Съедобное - несъедобное»**

Дети стоят в кругу. Водящий говорит задуманное им слово и бросает мяч одному из детей. Если задумано что-нибудь съестное (фрукты, овощи, сладости, молоко и др.), то ребенок, которому бросили мяч, должен поймать его («съесть»). Если слово обозначает что-нибудь несъедобное, мяч ловить нельзя. Ребенок, не справившийся с заданием, становится водящим, и игра повторяется.

### **«Колечко»**

Дети стоят в кругу, а водящий внутри круга. В ладонях он держит колечко, которое незаметно пытается передать кому-то из детей: ладошками, сложенными лодочкой, по очереди раскрывает ладошки детей. Дети внимательно следят за действиями водящего и своих товарищей. Тот, кому досталось колечко, не должен выдать себя. По сигналу водящего: «Колечко, колечко, выйди на крылечко!» - ребенок с колечком выбегает в центр круга и становится водящим. Если дети заметили у него колечко до сигнала, то не пускают в круг. Тогда игру продолжает прежний водящий.

«Давайте вместе с нами!»

Дети стоят врассыпную. Воспитатель вместе с детьми произносит текст и показывает движения. Давайте вместе с нами (поднимают руки в стороны) Потопаем ногами (топают ногами, стоя на месте), Похлопаем в ладоши (хлопают в ладоши). Сегодня день хороший! (Поднимают прямые руки вверх - в стороны.)

#### **«Запрещенное движение»**

Играющие образуют круг. Воспитатель заранее уславливается с ними, какое движение нельзя делать, например, приседать, хлопать в ладоши, махать руками. Затем под музыку показывает различные движения, которые дети должны в точности повторить. Чем разнообразнее и забавнее эти движения, тем интереснее игра. Педагог может показать запрещенное движение - тот, кто по невнимательности повторит его, должен сплясать, спеть или прочесть стихотворение. Игру можно усложнить: договориться о том, что есть два движения, которые повторять нельзя, а вместо них надо делать другие. Например, когда педагог кладет руку на затылок, дети должны присесть, скрестив ноги, а когда он наклоняется вперед - два раза хлопнуть в ладоши.

Приложение 10

### **Игры средней и большой подвижности**

#### *Подвижные игры средней интенсивности*

##### **«Приветрики»**

Цель игры: развивать танцевальные движения, медленный бег врассыпную.

Под спокойную музыку дети медленно бегают врассыпную или выполняют различные танцевальные движения. Музыка обрывается – играющие должны поприветствовать друг друга в парах необычным способом. Например, прижаться щека к щеке, рука к руке и т. д. Снова звучит музыка, дети танцуют, музыка обрывается; каждый ребёнок выбирает себе пару, чтобы поздороваться.

Игра проводится 5 – 6 мин.

##### **«Сбей грушу»**

Цель игры: упражнять в равновесии, бросках мяча, метании.

Игроки делятся на 2 команды. Первая – «груши», дети встают на скамейку, поставленную поперёк зала. Игроки второй команды – «метатели» берут по одному мячу и выстраиваются в шеренгу на расстоянии 5 – 6 м от скамейки. По сигналу «метатели» по очереди бросают мяч, стараясь сбить «грушу». Игра проводится 5 – 6 раз. Выигрывает команда, сбившая больше «груш» (подсчитывается общее количество сбитых «груш»).

Сбитым считается тот игрок - «груша», в которого попал мяч или он сам спрыгнул на пол.

##### **«Озорные гномы»**

Цель игры: развивать быстроту реакций.

Дети выстраиваются в 2 шеренги лицом друг к другу на расстоянии 6 – 8 м, в середине зала стоит ведущий – «волшебник». Дети, к которым он находится лицом, не двигаются, другие выполняют разные движения. Ведущий неожиданно поворачивается лицом то к одной, то к другой шеренге. Игра проводится 2 – 3 мин.

##### **«Слушай – танцуй»**

Цель игры: развивать танцевальные движения, быстроту реакций.

Дети двигаются под музыку. Музыка обрывается – играющие должны успеть застыть в позе, на которую пришлась остановка в музыке. Снова звучит музыка. Дети танцуют. Подбирается музыка разная по ритму.

Во время движения дети не должны задевать друг друга.

##### **«Дракон»**

Цель игры: развивать бег с увёртыванием, прыжки.

Дети выстраиваются в колонну, держатся за пояс впереди стоящего. Первый – это «голова», последний – «хвост». По сигналу «голова» старается достать до «хвоста», а «хвост» увёртывается в разные стороны. Если «голова» поймала «хвост», то «голова» становится «хвостом», а следующий игрок «головой». Если «дракон» расцепился, значит он погиб. Назначаются новые «голова» и «хвост».

##### **«Смелый охотник»**

Цель игры: развивать умение ползать и бегать.



Из детей выбирается смелый охотник, он находится за линией. На расстоянии 6 – 8 м стоят остальные дети, изображают лес из спящих драконов. Охотник выходит из своего дома, заходит в лес и, медленно обходя драконов, считает вслух до 5 (10). На счёт 5 (10) драконы просыпаются и стараются догнать убегающего охотника.

#### **«Большая черепаха»**

Цель игры: развивать координацию движений, умение ползать.

Группа из 2 – 6 детей встаёт на четвереньки под большим «черепашьям панцирем» и пытается заставить черепаху двигаться в одном направлении. В качестве панциря используется гимнастический мат или что подскажет фантазия из подручных материалов: большой лист картона или пластика, одеяло, брезент, матрас.

#### **«У ребят порядок строгий»**

Цель игры: учить находить своё место в игре, воспитывать само организованность и внимание.

Игроки строятся в 3 – 4 круга в разных частях площадки, берутся за руки. По команде шагают врассыпную по площадке и говорят:

У ребят порядок строгий,

Знают все свои места.

Ну, трубите веселее:

Тра-та-та, тра-та-та!

С последними словами дети строятся в круги. Отмечаются круги, которые быстро и без ошибок построились.

#### **«Горячая картошка»**

Игроки строятся в круг, один из игроков держит в руках мяч. Под музыку или звуки бубна дети передают по кругу мяч друг другу. Как только музыка остановилась, игрок, у которого оказался в руках мяч, выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останутся 2 игрока-победителя.

При передаче мяч не бросать; уронившие мяч выбывают из игры

#### **«Кто внимательный?»**

Цель игры: воспитывать внимание и организованность.

Дети строятся в колонну, шагают по площадке и выполняют движения по сигналу. 1 удар в бубен – присед, 2 удара – стойка на одной ноге, 3 удара – подскоки на месте. Отмечаются самые внимательные игроки.

Сигналы подаются в разной последовательности, после каждого сигнала дети продолжают ходьбу в колонне. Можно придумать и другие упражнения.

#### **«Ручейки и озёра»**

Цель игры: учить детей бегать и выполнять перестроения.

Дети стоят в 2-3 колоннах с одинаковым количеством играющих в разных частях зала – это ручейки. На сигнал «Ручейки побежали!» все бегут друг за другом в разных направлениях (каждый в своей колонне). На сигнал «Озёра!» игроки останавливаются, берутся за руки и строят круги-озёра.

Выигрывают те дети, которые быстрее построят круг.

#### **«Быстро шагай»**

Цель игры: улучшать быстроту реакции на сигнал.

Игроки строятся в шеренгу на линии старта на одной стороне площадки, на другой – водящий, стоящий спиной к игрокам на линии финиша. Водящий громко говорит: «Быстро шагай, смотри не зевай, стой!» В это время игроки шагают вперёд, а на последнем слове останавливаются. Водящий быстро оглядывается, и тот игрок, который не успел остановиться, делает шаг назад. Затем водящий снова произносит текст, а дети продолжают движение. Игрок, который первым пересечёт линию финиша, становится водящим.

#### **«Переправа на плотках»**

Цель игры: развивать равновесие.

Команды построены в колонны по одному перед стартовой чертой («на берегу», в руках у направляющего по 2 резиновых коврика (плоты). По сигналу он кладёт один коврик перед собой на пол, и на него быстро становятся 2-4 человека (в зависимости от размера коврика). Затем направляющий кладёт на пол второй коврик, и вся группа перебирается на него, передавая первый коврик дальше. И т. д. вся группа переправляется через «реку» на противоположный «берег», где участники остаются за чертой, а один из игроков тем же способом возвращается назад за следу

## *Подвижные игры высокой интенсивности*

### **«Караси и щука»**

Цель игры: воспитывать внимание и сообразительность.

Участвуют 2 группы. Одна строится в круг – это «камешки», другая – «караси», которые «плавают» внутри круга. Водящий – «щука» находится в стороне от игроков. По команде «Щука!» водящий быстро вбегает в круг, а караси прячутся за камешки. Не успевших спрятаться, щука пятнает. Пойманные караси временно выбывают из игры. Игра повторяется с другой щукой. По окончании игры отмечается лучший водящий.

Карасям нельзя трогать камешки руками.

### **«Линеечка»**

Цель игры: воспитывать самоорганизацию.

Игроки строятся в 2 – 3 шеренги по периметру площадки. По команде расходятся или разбегаются в разных направлениях, а по звуковому сигналу выполняют построение в шеренгу на своём месте. Отмечается команда, которая быстрее и ровнее построилась.

Строиться только в своей команде, очередность в шеренге значения не имеет.

### **«Охотники и утки»**

Цель игры: воспитывать ловкость.

Игроки - «утки» находятся на площадке. 2 водящих – «охотники», стоят на противоположных сторонах площадки лицом друг к другу, у одного из них в руках мяч. Охотники бросают мяч, стараясь попасть им в уток. Утки перебегают с одной стороны площадки на другую, стараясь увернуться от мяча. Игроки, в которых попали мячом, временно выбывают из игры. Игра длится 1, 5-2 мин., затем подсчитываются пойманные утки и выбираются новые водящие.

Мяч бросать в спину или ноги игрокам.

### **«Части тела»**

Цель игры: развивать быстроту реакции и сообразительность.

Игроки перемещаются по площадке в разных направлениях (бегают, прыгают, шагают). По команде педагога «Рука-голова!» каждый игрок быстро находит себе партнёра и кладёт руку ему на голову. Отмечаются самые быстрые и внимательные пары.

Педагог может придумывать разные комбинации – «рука-рука», «рука-нос» и др.

### **«Совушка»**

Цель игры: формировать творческое воображение.

Игроки (жучки, паучки, мышки, бабочки) находятся на площадке, водящий – «совушка» сидит в гнезде. Со словами «День наступает – всё оживает!» игроки передвигаются по площадке, выполняя имитационные действия. Со словами «Ночь наступает – всё замирает!» дети останавливаются и замирают в неподвижной позе. Совушка выходит на охоту и забирает с собой тех игроков, которые пошевелились.

Совушке нельзя долго наблюдать за одним и тем же игроком.

### **«Плетень»**

Цель игры: воспитывать самоорганизацию.

Игроки двух команд строятся в 2 шеренги на противоположных сторонах площадки и образуют «плетень» (согнув руки скрестно перед грудью, держат за разноимённые руки соседей справа и слева). По сигналу дети отпускают руки и разбегаются в разных направлениях, а по команде «Плетень!» строятся на своих местах, образуя плетень. Отмечается команда, которая быстрее построится.

Очередность игроков в шеренге можно не соблюдать.

### **«Снежная королева»**

Цель игры: воспитывать быстроту и ловкость.

Игроки находятся на площадке, водящий – «Снежная королева» в стороне от игроков. По команде игроки разбегаются по площадке, а Снежная королева старается их догнать и запятнать. Тот, кого она коснулась, превращается в «льдинку» и остаётся стоять на месте.

Почти невозможно остановить или полностью изменить процесс глобальной информатизации в современном мире. Эта тенденция оказывает огромное влияние на все сферы жизни и образование не исключение. Нравится им это или нет, но школьники должны работать с компьютерами, изучать большой объем информации. Многочисленные исследования показали, что чрезмерное использование электронных устройств и недостаток отдыха негативно влияют на физическое и психическое здоровье подрастающего поколения.

Как родитель вы должны не только констатировать этот факт, но и предпринять конкретные действия, чтобы сохранить здоровье своих детей, научить их адаптироваться к вызовам и продвигать здоровый образ жизни в вашей семье.

### ***1. Помогите им приспособиться к учебному процессу.***

Адаптация к школьной нагрузке и новому графику после летних каникул является сложным процессом, который требует много терпения и энергии. Учащимся начальной школы необходимо от 1,5 до 2 месяцев, чтобы погрузиться в школьную жизнь, а дети постарше привыкают к новой среде в течение одной или двух недель.

Период адаптации характеризуется психологическими трудностями, часто сопровождается соматическими расстройствами. Лучше не ждать последствий, а как-то смягчить негативное влияние адаптации на вашего ребёнка. Объясните ему, что очень важно соблюдать распорядок дня. Ваша задача заключается в том, чтобы создать этот график и сделать всё возможное, чтобы оптимизировать его.

### ***2. Здоровье глаз.***

Дети должны делать перерывы при выполнении домашних заданий, каждый день сидеть не более 40 минут перед компьютером и ограничить использование других электронных устройств. К сожалению, суровая реальность не даёт современным городским жителям, особенно подросткам шанс обращать пристальное внимание на эти требования.

Но как можно сохранить зрение вашего ребёнка? Первое, что вы должны сделать — это создать здоровое рабочее место для него. Научить вашего ребёнка отводить глаза от монитора и смотреть в окно каждые 15 минут. Фокусировка на отдаленные предметы позволит предотвратить развитие близорукости.

### ***3. Правильная осанка.***

Каждый взрослый человек знает, что здоровый позвоночник — это наше богатство, потому что ряд костей в спине имеют большое влияние на органы и системы человека. Если вы хотите, чтобы не было искривления позвоночника, необходимо начать улучшать осанку.

Постоянное напоминание, чтобы ребёнок держал плечи прямо, не поможет существенно решить проблему. Наоборот, ваша напористость и желание помочь может только породить возможные конфликты. Вы должны уделить внимание рабочему месту ребёнка. Оно должно состоять из стола, правильного стула и книжной полки.

### ***4. Здоровое питание.***

Растущий организм вашего ребенка нуждается в полноценном питании. Он должен состоять из белков, жиров, витаминов и других полезных микроэлементов, которые оказывают положительное влияние на развитие молодого организма. Чистая вода и минералы помогают школьникам учиться и идти в ногу с возрастающей нагрузкой.

Современные школьники неправильно питаются из-за многих факторов. Нездоровая пища, стресс, длительные промежутки между приемами пищи увеличивают риск гастрита и других серьёзных внутренних заболеваний желудочно-кишечного тракта у детей. Вы должны убедиться, что ваш ребёнок ест не менее трех-четырёх раз в день. Не давайте ребёнку слишком много денег, потому что у него будет искушение, чтобы купить что-то вкусное, но вредное в школе.

## **5. Повысить иммунную систему.**

К сожалению, школьники часто болеют, потому что они тратят много времени в общественных местах и взаимодействуют с людьми. Ещё один фактор, который оказывает негативное влияние на иммунную систему ребенка, хронический стресс. Он постепенно ослабляет его иммунитет и делает уязвимыми для различных заболеваний, особенно простудных.

Не ждите, пока стресс выжмет иммунную систему ребенка до последней капли. Следующие советы могут показаться банальными, но они реально помогают. И родители, и дети могут добиться желаемого результата в достаточно короткий промежуток времени. Дети должны достаточно спать, правильно питаться, делать физические упражнения, играть в игры, мыть руки, проветривать свои комнаты и проводить больше времени на открытом воздухе.

## **6. Не будьте чрезвычайно требовательным родителем.**

Каждый родитель хочет, чтобы его ребёнок был лучшим из лучших. Но взрослые должны иметь в виду, что эта цель не должна быть достигнута любой ценой. Высокие и иногда даже нереальные требования к своему ребенку во время учебы и экзаменов могут лишь увеличить уровень гормонов стресса в его организме, погрузить его в депрессию и значительно испортить качество отношений родителей с ребёнком. Окружите своего ребенка любовью, пониманием и психологической поддержкой.

Как родитель вы должны всегда помнить, что здоровье вашего ребёнка в ваших руках. Не забудьте подать пример здорового образа жизни, потому что вы являетесь образцом для подражания.

### **Методическая разработка**

## **«ЗАНЯТИЯ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ, КАК НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ ДЕТЕЙ**

**(Из опыта работы педагогов-психологов социально-реабилитационного центра для  
несовершеннолетних**

**ГКУ «СРЦН «Вера» Московского района г. Нижнего Новгорода)**

педагог-психолог  
Ефанова Людмила Николаевна

Одной из приоритетных задач Центра является сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Учитывая особенности детской психики, целесообразно применять различные здоровьесберегающие технологии. Одним из средств сохранения и укрепления здоровья воспитанников является сенсорная комната.

Анализ комплексной психолого-педагогической диагностики позволил выявить наиболее актуальные проблемы развития детей и подростков, проходящих реабилитацию в условия

учреждения. Высокий процент составили дети с деструктивным поведением, агрессивные (30 %), дети с повышенным уровнем тревожности (78 %), эмоционально неустойчивые (40 %). 100 % детей, поступающих в наше учреждение, имеют хронические заболевания, низкий иммунитет. Они быстро переутомляются, что сопровождается ухудшением и без того слабого здоровья: проявляются значительные вегетативные реакции, развиваются невротоподобные состояния, что в свою очередь, становится проблемой для воспитанника и сказывается на его деятельности в целом.

Для более успешной коррекции эмоционально-личностных проблем воспитанников педагогами-психологами нашего учреждения проводятся занятия в сенсорной комнате.

Сенсорная комната – это среда, состоящая из множества различного рода стимуляторов, которые воздействуют на органы зрения, слуха, обоняния и вестибулярные рецепторы. Это комфортная обстановка, которая создает ощущение безопасности и защищенности, сохраняющая и укрепляющая здоровье детей.

Курсом психологических занятий в сенсорной комнате обеспечивается коррекция и профилактика нарушений детской психики. Решаются проблемы снятия психического и физического напряжения, повышения общей энергетика организма и интеллектуальной активности, повышения самооценки и снятия тревожности, развиваются способности к самоконтролю над эмоциями и поведением, формируются навыки конструктивного взаимодействия. Важным преимуществом занятий в сенсорной комнате является возможность проведения комплексной коррекции.

С 2011 г. в нашем центре функционирует сенсорная комната – интерактивная пространственная среда, насыщенная различного рода аудиальными, визуальными и тактильными стимуляторами для проведения профилактической и коррекционно-развивающей работы с детьми.

Среда сенсорной комнаты определяется как интерактивная среда, т.к. в ней присутствуют приборы, взаимодействуя с которыми, ребенок «погружается» в ирреальное пространство, где можно создавать новые объекты и целые миры. В сенсорной комнате это достигается с помощью работы прожекторов, светильников, различных панелей, панно: «Звездный дождь», напольный ковер «Млечный путь», Волшебная нить» с контролером, детский зеркальный уголок с пузырьковой колонной, «Звездная сеть», зеркальное ультрафиолетовое панно «Светящиеся нити», панно «Бесконечность», светильник «Фонтан света», светильник «Переливающиеся цветы», зеркальный шар с мотором, настольный фонтан, приборы динамической заливки света.

Использование данного коррекционного оборудования позволяет решать следующие задачи:

- улучшение эмоционального состояния;
- снижение беспокойства и агрессивности;
- нормализация нервного возбуждения и тревожности;
- нормализация сна;
- активизация мозговой деятельности;
- ускорение восстановительных процессов после заболеваний;
- стимуляция двигательной активности.

Все оборудование сенсорной комнаты подразделяется на блоки:

**Активационный.** Применение оборудования этого блока направлено на стимуляцию двигательной активности, развитие исследовательского интереса.

- **Сухой бассейн** - используется как для релаксации, так и для активных игр. Лежа в бассейне, ребенок может принять позу, которая соответствует состоянию его мышечного тонуса, и расслабиться. При этом постоянный контакт всей поверхности тела с шариками дает возможность лучше почувствовать свое тело и создает мягкий массажный эффект, обеспечивая глубокую мышечную релаксацию. Мягкие стенки бассейна и пластмассовые шарики служат безопасной опорой для тела. Такое воздействие способствует снижению уровня психоэмоционального напряжения и коррекции уровня тревожности. В бассейне можно двигаться, менять положение тела, «плавать» в шариках. Такие действия способствуют источнику меняющегося света, то в его лучах меняется и цвет шариков, что стимулирует зрительные ощущения и восприятия ребенка.

- **Панно «Звездное небо»** (световое изображение космоса) - важная составляющая интерактивной среды темной сенсорной комнаты. При взаимодействии с панно у ребенка возникает ощущение, будто бы он дотрагивается рукою до звезд. Панно используют в развивающей и коррекционной работе для стимуляции тактильно-визуальных ощущений, пространственных

представлений и ориентировок, развития восприятия, воображения, внимания, а также снижения уровня психоэмоционального и мышечного напряжения.

- **Аквалампа (детский зеркальный уголок с пузырьковой колонной).** Такая колонна эффективна для стимуляции зрительных и тактильных ощущений. Безопасное угловое зеркало, помещенное за пузырьковой колонной, визуально увеличивает пространство, а мягкая платформа, окружающая колонну, позволяет удобно расположиться рядом и ощущать тактильно и зрительно ее благотворное терапевтическое воздействие: успокоиться, расслабиться, настроиться на позитивное взаимодействие с окружающей средой.

**Сухой душ** – (уголок уединения) используют для занятий по сенсорно-перцептивному развитию, для стимуляции зрительных ощущений (монотонные действия с нитями успокаивают, ребенок воспринимает свои тактильные действия зрительно в отраженном пространстве, также происходит развитие мелкой моторики рук).

- **Панно "Бесконечность" настенное.** После включения обычное зеркало преобразуется - в нем загораются лампочки, создающие эффект светящегося тоннеля, уходящего в бесконечность (способствует релаксации).

**Мягкая среда.** Обеспечивает уют, комфорт и безопасность. Главной её целью является создание условий для релаксации и спокойного состояния. Все изделия мягкой обстановки решены в спокойных тонах.

- **Пуфик-кресло с гранулами.** Позволяет снять излишнюю напряженность, успокоиться, принять удобную для наблюдения позу. Поверхность пуфика способствует тактильной стимуляции соприкасающихся с ним частей тела. Легкие пенополистирольные гранулы оказывают мягкое приятное воздействие и способствуют лучшему расслаблению за счет легкого точечного массажа. Кроме того, воздушное пространство между гранулами обеспечивает вентиляцию и сухое тепло.

**Зрительная и звуковая среда.** Спокойная музыка и медленно меняющиеся расплывчатые световые эффекты действуют на человека успокаивающе и расслабляющее. Яркие светооптические и звуковые эффекты привлекают и поддерживают внимание. Используются для зрительной и слуховой стимуляции.

- **Музыкальный центр и набор музыкальных дисков.** Музыка может повышать/понижать тонус мускулатуры, оказывать обезболивающее воздействие, усиливать иммунные реакции. Ее благотворное влияние на нейро-эндокринную систему помогает преодолевать состояние одиночества, улучшает психоэмоциональный фон, повышает социальную активность, облегчает формирование новых отношений и установок; развивает слуховое восприятие; создает психологический комфорт.

- **Зеркальные панно.** Позволяют расширить окружающее пространство вокруг оборудования сенсорной комнаты и усилить воздействие световых эффектов. Также зеркала способствуют: развитию визуального восприятия собственного тела, мимики и пантомимики; развитию умения выражать различные эмоциональные состояния; формированию уверенности в себе.

**Тактильная среда.** Позволяет освоить новые ощущения и развить тактильную чувствительность, улучшает зрительно-моторную координацию, активизирует развитие познавательных процессов: мышления, внимания, памяти. Развивает мелкую моторику, восприятие и воображение, речь.

- **Напольный коврик «Тропа здоровья»** - оздоровительный массаж стоп. Улучшает кровообращение, обмен веществ в тканях, повышает иммунитет, снижает усталость и утомление от умственной или физической нагрузки, восстанавливает трудоспособность. Развивает координацию движений; произвольное внимание. Обладает закаливающим эффектом, является хорошим средством профилактики плоскостопия.

- **Запутанные спиральки.** Развивают зрительно-моторную координацию; визуальное и тактильное восприятие; ориентировку в пространстве; зрительный и слуховой анализаторы. Активизируют внимание, способствуют формированию навыков саморегуляции.

**Среда запахов (воздушная).** В основе ароматерапии лежит принцип воздействия на организм человека натуральных эфирных масел. Практически все натуральные эфирные масла обладают ярко выраженными бактерицидными, антисептическими, антивирусными и противовоспалительными свойствами. Положительно действуют на нервную систему, психоэмоциональное состояние,



стимулируют процессы саморегуляции и иммунитета.



- **Аромолампа.** Во время нагревания аромолампы происходит насыщение воздуха в помещении парами эфирных масел, и ребенок одновременно получает удовольствие от вдыхаемых ароматов и излечивается от многих болезней: респираторных инфекций, головных болей, гриппа, синусита, бронхита, пневмонии и многих других. Кроме того, с помощью аромолампы можно улучшить настроение, повысить работоспособность, повысить общий тонус, предотвратить или снять усталость, депрессию, переутомление и беспокойство.

### **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ**

Уже начиная с первых занятий отмечалась положительная динамика общего эмоционального состояния: повышалось настроение, снижалась тревожность, агрессивность, что особенно важно в адаптационный период.

В результате проведенных коррекционных занятий в сенсорной комнате у воспитанников наблюдается:

- стабильный эмоциональный фон в течение дня – 76 %;
- значительное снижение проявлений агрессивного поведения – 53 %.

После прохождения курса занятий у несовершеннолетних отмечена положительная динамика по следующим показателям:

1. Снижение агрессивности, конфликтности, негативизма в поведении – 30 %.
2. Стабилизация психоэмоционального фона – 89 %.
3. Улучшение сна – 15 %.
4. Снятие стрессового состояния – 8 %.
5. Снижение уровня тревожности – 62 %.
6. Развитие внимания – 75 %.
7. Развитие памяти – 40 %
8. Развитие мелкой моторики – 58 %
9. Коррекция самооценки (адекватная самооценка) – 56 %.
10. Снижение уровня страхов – 90 %
11. Снижение утомляемости – 23 %.

Большинство детей и подростков после проведения курса занятий фиксировали одновременно несколько показателей положительного изменения состояния.

Таким образом, можно сделать выводы, что занятия в сенсорной комнате достоверно улучшают состояние детей, попавших в трудную жизненную ситуацию, или имеющих посттравматические стрессовые расстройства. Реабилитация посредством занятий в сенсорной комнате очень актуальна и значительно повышает эффективность проводимой реабилитации.

Считаем, что организация занятий в сенсорной комнате подчинена основной цели психолого-педагогической реабилитации, является ее важным звеном и, как показывают результаты, эффективна в работе с воспитанниками.



## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СЕНСОРНОГО ОБОРУДОВАНИЯ В РАБОТЕ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА



Наименование оборудования	Назначение	Виды и формы работы
Мягкое напольное покрытие	<p>Релаксация. Снятие негативных эмоций и состояний. Развитие воображения. Развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•образа тела;</li> <li>•общей моторики;</li> <li>•пространственных представлений.</li> </ul> <p>Саморегуляция психического состояния.</p>	<p>Упражнения на релаксацию. Упражнения на воображение. Игры на снятие агрессивности.</p>
Сухой бассейн	<p>Снижение уровня психоэмоционального напряжения. Снижение двигательного тонуса. Регуляция мышечного напряжения. Развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•кинестетической и так-тильной чувствительности;</li> <li>•образа тела;</li> <li>•пространственных вос-приятий и представлений;</li> <li>•проприоцептивной чувствительности.</li> </ul> <p>Коррекция уровня тревож-ности, агрессивности.</p>	<p>Игра «Море шариков». Имитация плавания. Игра на снятие агрессивности. Игровые упражнения по коррекции уровня тревожности. Упражнения на релаксацию. Сеансы психофизической разгрузки. Игры на воображение. Игра «Дыши и думай».</p>
Напольные сенсорные дорожки	<p>Развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•проприоцептивной чувствительности;</li> <li>•рецепторов стопы;</li> <li>•координации движений;</li> <li>•кинестетической чувствительности;</li> <li>•мыслительной деятельности;</li> <li>•речи, умения передавать ощущения, эмоции в речи;</li> <li>•произвольного внимания. Закаливание.</li> </ul> <p>Профилактика плоскостопия.</p>	<p>Игры-путешествия. Игры на воображение. Игры на коррекцию уровня тревожности. Игра «Кто за кем?». Игра «Быстро - медленно».</p>
Растение-фонтан	<p>Развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•произвольного внимания;</li> <li>•восприятия;</li> <li>•мышления.</li> </ul>	<p>Игра «Путешествие к водопаду». Сказкотерапия. Музыкотерапия. Игра «В сказочном лесу». Арттерапия.</p>



	Активизация положительных эмоций. Релаксация. Формирование навыков саморегуляции.	Упражнение «Будь внима-телен!». Упражнение «Птички у водопада».
Запутанная спиралька	Развитие: •зрительно-моторной координации; •визуального и тактильного восприятия; •ориентировки в пространстве; •зрительного и слухового анализатора. Активизация внимания. Формирование навыков саморегуляции.	Упражнение «Прокати и поймай шарик». Комплекс игр «Прозрачные спиральки с шариками» (3 игры). Игра «Наблюдай и слушай, лови!»
Аквалампа (световое и вибрационное воздействие)	Развитие: •визуального восприятия; •тактильного восприятия; •цветовосприятия. Активизация внимания. Релаксация в процессе идеомоторных движений и представления образов.	Сказкотерапия. Цветотерапия.. Упражнение «Танец шариков». Игра «Праздник на морском дне». Комплекс упражнений «Цвет».
Проектор направленного света	Обогащение восприимчивости и воображения.	Музыкотерапия. Светотерапия.
Зеркальный шар (проецирование специальных светозффектов)	Развитие: •зрительного восприятия; •ориентировки в пространстве. Создание психологического комфорта. Снижение уровня тревож-ности. Коррекция страхов.	Сказкотерапия. Комплексуупражнений для коррекции страхов. Комплекс упражнений по релаксации. Упражнение «Солнечные зайчики». Игра «Путешествие к звезде». Упражнение «Дискотека».
Музыкальный центр и набор аудиокассет	Обогащение восприятия и воображения. Создание психологического комфорта. Релаксация: воздействие слуховых образов. Снижение нервно-психи-ческого и эмоционального напряжения. Активизация двигательной активности. Формирование навыков саморегуляции.	Музыкальное фоновое сопровождение игр, упраж-нений, заданий, релаксации.
Зеркало	Развитие: • мимики и пантомимики; • умения выражать различные эмоциональные состояния. Снижение нервно-психи-ческого и эмоционального напряжения. Формирование уверенности в себе.	Игра «Обезьянки». Игра «Клоуны». Игра «Отгадай настроение». Игра «Приветствие». Тренинг эмоциональных состояний
Мягкие подушечки (разной формы)	Развитие фантазии и воображения. Снижение уровня тревожности. Снижение уровня агрессивности. Формирование навыков саморегуляции	Игра «Уходи, злость, уходи!». Игра «Выбиваем пыль». Игра «Упрямая подушка».

## РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СЕНСОРНОГО ОБОРУДОВАНИЯ

### Игры на снятие агрессивности

#### «Уходи, злость, уходи!»

**Цель:** учить выплескивать злость, гнев.

**Ход игры:**

Дети ложатся на спину на мягкое напольное покрытие. У каждого с обеих сторон подушки. Упражнение начинается и заканчивается по сигналу ведущего. По сигналу дети начинают бить ногами и руками по покрытию и подушкам с громким криком «Уходи, злость, уходи!».

Игра продолжается 3 минуты. Затем дети 3 минуты отдыхают.

#### «Выбиваем пыль, или Упрямая подушка»

**Цель:** снятие эмоционального напряжения.

**Ход игры:**

Детям предлагается выбить пыль из подушки; бить ее посильнее, чтобы лучше очистить.

### Упражнения на развитие воображения

**Цель:** развитие творческого воображения, мышления, мимики, пантомимики.

Детям предлагают закрыть глаза, представить себе и показать:

- а) - мягкий пушистый снег;
  - теплое, ласковое солнце;
  - холодный дождик;
  - теплый дождик;
  - холодный твердый лед;
- б) они держат в руках:
  - маленького пушистого котенка;
  - ежика;
  - беспомощного птенчика;
  - горячий пирожок.



котенка;

### Игровые упражнения по коррекции уровня тревожности

#### «Победи свой страх»

- прыжки на батуте па обеих ногах;
- ходьба по ребристому мостику.

#### «Мой страх исчезает с упражнением "Ха!"»

**Цель:** снижение тревожности; развитие мимики и пантомимики.

**Ход упражнения:**

Чтение стихотворения «Счастливая ошибка».

Меня напугал так сильно страх

В потемках у ворот,

Что я в испуге крикнул: «Ах!»

Совсем наоборот:

Я крикнул: «Ха!»,

И мигом страх забился под забор,

Он струсил сам!

И слово «Ах!»

Я позабыл с тех пор!

**Педагог:** Когда чего-то боишься, надо страху громко говорить: «Ха!» - тогда он испугается вас. А делать это надо так: поднять руку вверх, глубоко вдохнуть, резко наклониться вперед, руки опустить и громко выдохнуть: «Ха!» Всем своим страхам, неудачам, печальям надо говорить: «Ха!» - и тогда они испугаются и отступят от вас.

#### «У страха глаза велики»

**Цели:** развитие мимики и пантомимики, воображения; снижение уровня тревожности.

**Ход упражнения:**

- Ребята, представьте себе, что мы находимся в лесу и спокойно отдыхаем... Но что это?! Хрустнула ветка, вот еще одна... Кто это?! Нам стало страшно:

- мы сжались в комочек и застыли;
- брови подняли вверх, глаза широко раскрыли;
- рот приоткрыли;
- боимся пошевелиться и вздохнуть;
- голову втянули в плечи, глаза закрыли;

- Ой, как страшно! Что это за огромный зверь?! И вдруг у своих ног мы услышали: «Мяу!» Один глаз открыли, - а это котенок!

Возьмите своих «котят» в руки. Погладьте их. Вот какие ласковые котятка! А мы думали, что это? Кого вы себе представляли?

Недаром говорят, что у страха глаза велики.

### **Игры на мягком напольном покрытии**

#### **«Камень – звезда»**

**Цель:** учить напрягать, группировать мышцы и расслаблять их (лежа на спине).

#### **Ход игры:**

По сигналу ведущего «Камень!» дети руками обхватывают ноги, согнутые в коленях, голову опускают к коленям. По сигналу «Звезда!» ребенок свободно раскидывает руки и ноги (повторить 3-4 раза).

#### **«Улыбка»**

**Цель:** создание бодрого, радостного настроения.

#### **Ход игры:**

Дети стоят (сидят) в кругу. Им предлагают передать улыбку рядом стоящему (сидящему) ребенку; при этом они глядят в глаза друг другу. Начинает игру ведущий.

### **Игры в сухом бассейне**

#### **«Море шариков»**

**Цель:** развитие пространственных восприятия и ощущений, воображения.

#### **Ход игры:**

Дети лежат в сухом бассейне. Им предлагают представить, что они плавают в море. Еда спине (на животе). Дети имитируют движения, плавание.

#### **«Дыши и думай»**

**Цель:** развитие образа тела, воображения.

#### **Ход игры:**

Дети лежат на спине. Им предлагают сделать глубокий вдох, поднять голову; на выдохе опустить голову и подумать о чем-нибудь хорошем, улыбнуться.

### **Игры на напольных сенсорных дорожках**

#### **(Ходьба босиком)**

#### **«Быстро – медленно»**

**Цели:** развивать внимание, умение передавать свои ощущения в словесной форме; стимуляция анализаторов подошвы ног.

#### **Ход игры:**

1. Дети босиком медленно (быстро) идут по дорожкам и на каждом квадрате говорят о том, что ощущают их ноги.
2. Выполняют аналогичные задания по сигналу ведущего, изменяя темп.

#### **«Кто за кем?»**

**Цели:** развитие внимания, речи; профилактика плоскостопия.

#### **Ход игры:**

Ребенку предлагают в начале дорожки назвать свое имя, а остальные дети по очереди называют его имя ласково.

#### **Игра на развитие внимания и речи**

Дети медленно идут по дорожкам друг за другом, внимательно смотрят себе под ноги и говорят о том, что ощущают их ноги.

### **У растения-фонтана**

#### **«Путешествие к водопаду»**

**Цель:** развитие воображения, связной речи.

#### **Ход игры:**

Детям предлагают представить, что они - путешественники и остановились у волшебного водопада. Дети по очереди описывают то, что они видят рядом с водопадом.

#### **«В сказочном лесу»**

**Цель:** развитие воображения, связной речи.

#### **Ход игры:**

Детям предлагается представить, что они гуляют по волшебному лесу, рядом - водопад. Дети рассказывают о красоте леса и о том, кто мог бы жить в этом лесу.

#### **«Птички у водопада»**

**Цели:** развитие внимания, умения соотносить щебет птиц с их размером.

#### **Ход игры:**

Дети внимательно рассматривают птичек у водопада. Затем они слушают аудиозапись голосов птиц, и говорят, какой голос подошел бы той или иной птичке.

#### **«Будь внимателен!»**

**Цели:** развитие слухового восприятия, внимания, умения дифференцировать звуки и соотносить их со звуками природы.

#### **Ход игры:**

Детям предлагают внимательно слушать в аудиозаписи: шум воды, пение птиц, шум леса. После прослушивания каждой записи они по очереди подходят и дотрагиваются до объекта природы, который может производить тот или иной звук (лес, водопад, птицы на фотообоях).

#### **Музыкотерапия**

**Цели:** развитие слухового восприятия, воображения; создание эмоционального настроения.

При проведении игр у растения-фонтана можно использовать аудиозаписи (как фоновое звучание): «Голоса леса», «Звуки природы», «Голоса птиц».

#### **Сказкотерапия**

**Цель:** развитие воображения, фантазии, речи.

У растения-фонтана детям предлагается:

- сочинить (каждому) сказку об обитателях волшебного леса; - коллективно сочинять сказки;
- сочинять конец сказки.

#### **Арттерапия**

**Цель:** развитие мимики, пантомимики и воображения.

Разыгрывание этюдов (по очереди):

- изображать (без слов) животных или птиц, живущих в волшебном лесу; остальные отгадывают, кого изобразил ребенок;
- изображать животных и птиц по заданию взрослого.

### **По запутанной спиральке (Играют 1-2 ребенка одновременно)**

**Цель:** развитие зрительного восприятия, произвольного внимания, концентрации внимания, координации «глаз - рука».

1. Ребенок опускает в верхнее отверстие шарик и наблюдает за его спуском. Ловит шарик на выходе.
2. Ребенок, по указанию взрослого, становится слева (справа, за, сбоку) по отношению к спиральке, опускает шарик в отверстие и ловит его на выходе.
3. Один ребенок опускает шарик, другой - ловит его на выходе. Оба наблюдают за спуском шарика.

Используются металлические или деревянные разноцветные шарики.

### **Аквалампа**

### **Сказкотерапия**

**Цель:** развивать речь, воображение, мышление, умение соотносить цвет с настроением.

1. Каждый ребенок сочиняет сказку о приключениях на волшебном дне моря.
2. Каждый ребенок придумывает историю о том, как меняется характер злого героя сказки в связи с изменением цвета воды на морском дне.

### **Цветотерапия**

**Цель:** стимулировать и развивать умение ребенка соотносить цвет с настроением, развивать его мышление и воображение.

1. Ребенок говорит, какое настроение у него вызывает тот или иной цвет воды.

2. Ребенок рассказывает о том, как изменилось его настроение после наблюдения за всеми цветами воды.

**Упражнение «Танец шариков»** (под музыку Д. Кабалевского «Вальс»)

**Цель:** развивать произвольное внимание, воображение.

Дети наблюдают за движениями шариков, а потом стараются передать эти движения в танце.

**Игра «Праздник на морском дне»** (под музыку А. Хачатуряна «Вечерняя сказка»)

**Цели:** создание радостного настроения; развитие воображения.

Дети наблюдают за изменением цвета воды и движениями шариков. Взрослый обращает их внимание на то, что цвета воды яркие, красочные, веселые - на морском дне праздник, и такое же радостное, веселое настроение должно быть у них. Затем детям предлагают потанцевать под музыку.

**Упражнение «Цвет»**

**Цель:** развивать произвольное внимание.

1. Назвать все цвета шариков.

2. Наблюдать за шариком определенного цвета.

3. Наблюдать за изменением цвета воды и называть цвет воды шепотом (громко).

## **Использование проектора направленного света (кинопроектора, ЛЭТИ), зеркального шара**

Шар вращается под лучом проектора, создавая сказочные световые эффекты.

### **Музыкотерапия**

Музыка используется как звуковой фон при проведении «Сказкотерапии» (см. «У растения-фонтана», «Аквалампа»), при релаксации, игры «Дискоотека» и других игровых упражнениях.

**Упражнение «Солнечные зайчики»**

**Цели:** создание положительного эмоционального настроения; развитие воображения.

Детям предлагают представить, что зеркальный шар - это солнце, которое посылает нам солнечных зайчиков. Зайчики «глядят» детей по лицу, рукам и ногам.

**Игра «Путешествие к звезде»**

**Цель:** развитие воображения, фантазии.

Детям предлагают представить, что они - космонавты, летят в ракете к далекой звезде (зеркальный шар). У них есть командир, который ведет космический корабль.

**Упражнение «Дискоотека»**

**Цель:** создание радостного, веселого настроения.

Звучит современная веселая музыка, дети танцуют.

## **У зеркала**

**Упражнение «Обезьянки»**

**Цель:** формировать умение подражать.

Дети смотрят в зеркало, ведущий корчит рожицу, остальные – «обезьянки» - повторяют. Кто лучше повторит, тот становится ведущим. В роли ведущего должны побывать все дети.

**«Клоуны»**

**Цели:** создание бодрого настроения; развитие мимики и пантомимики.

Ведущий – «клоун» - старается развеселить детей с помощью мимики и жестов. Дети повторяют движения за ним:

- указательным пальцем нажимают на кончик носа; - растягивают уголки губ;

- ладонью одной руки машут из-за головы, другой - чешут нос; - показывают длинный нос, как у Буратино, с помощью ладоней; - изображают смешную мордочку обезьянки. «Клоун» сообщает, что увидел, как ребята могут веселиться, какие они дружные и веселые.

### **«Отгадай настроение»**

**Цель:** развитие мимики и пантомимики, умения отражать и угадывать настроение.

Детям раздают маленькие карточки с изображениями лиц детей с разным настроением. Играющие по очереди показывают настроение, изображенное на карточке. Остальные отгадывают, что это за настроение.

### **«Приветствие»**

**Цель:** развитие мимики, воображения.

Детям предлагается придумать приветствие без слов и изобразить его, глядя в зеркало. Дети поочередно приветствуют друг друга, а остальные повторяют их движения и мимику.

## **Музыкальный центр**

### **Набор аудиокассет**

#### **1. Классическая музыка:**

- Н. Римский-Корсаков – «Колыбельная», «Белка»;
- П. Чайковский – «Времена года», «Болезнь куклы»;
- Г. Свиридов – «Первый снег»;
- Д. Кабалевский – «Вальс», «Клоуны»;
- В.-А. Моцарт - «Колокольчики звенят»;
- А. Хачатурян - «Вечерняя сказка»;
- К. Орф – «Жалоба».

#### **2. Голоса природы:**

- шум моря;
- «песни» моря;
- голоса леса;
- звуки природных явлений;
- голоса птиц.

#### **3. Современная эстрадная и детская музыка.**

## **РЕЛАКСАЦИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СЕНСОРНОГО ОБОРУДОВАНИЯ**

**Цели:** предлагаемых видов релаксации - мышечное расслаб, ленив, снятие эмоционального напряжения.

При проведении релаксации желательно использовать зеркальный шар и аудиозаписи.

Дети располагаются на мягком напольном покрытии и мягком «острове».

### **Летняя ночь**

- Ложитесь поудобнее, расслабьтесь.

Наступает чудесная летняя ночь. На темном небе зажигаются яркие звездочки. Они медленно плывут по темному небу. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Приятное ощущение тепла и спокойствия охватывает все ваше тело: лицо, спину, руки и ноги... Вы чувствуете, как тело становится легким, теплым, послушным...

Дышим легко... ровно... глубоко... (2 раза)

- Ласковый ветерок обдувает ваше тело легкой свежестью. Воздух чист и прозрачен. Дышим легко... ровно... глубоко...

Гаснут звезды. Наступает утро. Настроение становится бодрым и жизнерадостным. Мы полны сил и энергии...

Постарайтесь сохранить ощущение бодрости и радости на весь день.

### **Отдых на море**

- Представьте себе, что вы находитесь на берегу огромного синего моря. Вы лежите на мягком теплом песочке... Вам тепло и приятно...

Теплые легкие лучики солнышка нежно гладят вас по лицу, шее, рукам, ногам - по всему телу... Наши руки отдыхают... Ваши ноги отдыхают.

Дышим легко... ровно... глубоко...



Теплый ласковый ветерок обдувает все ваше тело легкой свежестью. Вам тепло и приятно...  
Лучики солнышка скользят по вашей коже, приятно согревая ее. Вы спокойно отдыхаете и...  
засыпаете. Дышим легко... ровно... глубоко...

*Хорошо вы отдыхали, отдыхали, отдыхали.*

*Хорошо вам отдыхать?*

*Но уже пора вставать!*

*Подтянуться, улыбнуться,*

*Всем открыть глаза и встать!*

### **Отдых в волшебном лесу**

- Ложитесь поудобнее, расслабьтесь и закройте глаза. Представьте себе, что вы находитесь в лесу, отдыхаете на мягкой зеленой траве. Вокруг вас много деревьев, кустарников. Растут яркие, разноцветные, очень красивые цветы: желтые, красные, голубые... У них приятный сладкий запах. Вы слышите пение птиц, шорохи травинок, шелест листьев деревьев. Дышим легко... ровно... глубоко... Вам хорошо и спокойно.

Постарайтесь сохранить это ощущение на весь день.

### **Водопад**

- Сядьте поудобнее, Представьте себе, что вы находитесь под небольшим водопадом. Вода чистая и теплая. Вам тепло и приятно. Струйки воды стекают на ваше лицо, волосы, мягко струятся по шее, спине, рукам и ногам. Они стекают и продолжают свой бег дальше.

Постойте немного под водопадом - пусть вода омоет ваше лицо и тело, унесет прочь все страхи и неприятности. Пусть все ваши беды уплывут вместе с водой.

Ваши страхи, беды смыла и унесла с собой вода. Чистая теплая вода омыла вас.

Возьмите хорошее настроение с собой на весь день.

### **Радуга**

- Ложитесь поудобнее, расслабьтесь и закройте глаза.

Представьте себе, что вы лежите на мягкой зеленой траве. Над вами голубое небо, а на небе яркая разноцветная радуга. Радуга блестит, переливается всеми цветами и передает вам свое настроение. Вы видите красный и оранжевый цвет.

Красный цвет дает вам тепло и силу. Вы становитесь сильнее, вам тепло и приятно.

Желтый цвет приносит радость. Солнышко тоже желтого цвета, лучики солнца вас гладят, и вы улыбаетесь.

Зеленый цвет - это цвет травы, листьев. Вам хорошо и спокойно.

Голубой и синий - цвета неба и воды. Голубой - мягкий и успокаивающий, освежающий, как вода в жару.

Запомните ощущения, которые приносил вам каждый цвет радуги, - пусть настроение у вас сегодня будет таким же разноцветным, как радуга.

### **Рыбки**

- Представьте себе, что вы - разноцветные рыбки и плаваете в теплой воде, мягко шевелите плавниками и хвостиком. Вы плывете над самым дном моря и видите красивые водоросли, разноцветные камешки на дне, других разноцветных рыбок. Вам хорошо и спокойно. Вы решили отдохнуть и опускаетесь на мягкий теплый песок на дне. Вы спокойно отдыхаете, отдыхают ваши плавники и хвостик. Вам хорошо и приятно лежать на морском дне...

Вы отдохнули и поднимаетесь на поверхность моря. Улыбнитесь солнышку и с улыбкой откройте глаза. Пусть улыбка не покидает вас весь день!

### **Волшебный сон**

Ложитесь поудобнее, закройте глаза. Начинается волшебный сон. Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем, (2 раза)

Сном волшебным засыпаем. Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши руки отдыхают...

Ноги тоже отдыхают...

Отдыхают, засыпают... (2 раза)

Шея не напряжена

И расслаблена...

Губы чуть приоткрываются,

Все чудесно расслабляется.(2 раза)  
Дышится легко... ровно... глубоко.  
Мы спокойно отдыхали,  
Сном волшебным засыпали.  
Хорошо нам отдыхать!  
Но уже пора вставать!  
Крепче кулачки сжимаем  
И повыше поднимаем.  
Потянуться! Улыбнуться!  
Всем открыть глаза и встать!

## ПРИМЕРНЫЕ КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ

### Конспект занятия в сенсорной комнате для детей дошкольного возраста «Знакомство с волшебной комнатой»

**Цель:** формирование навыков саморегуляции.

**Задачи:**

- развивать когнитивную сферу детей;
- активизировать произвольное внимание, умственные способности;
- развивать тактильную чувствительность, мелкую моторику;
- закреплять умение передавать свои чувства и ощущения в связной речи;
- развивать коммуникативные навыки;
- формировать умение расслабляться в процессе идеомоторных движений и представлений образов.

**Материалы и оборудование:** напольные тактильные дорожки; сухой бассейн; растение-фонтан; запутанная спиралька; пузырьковая колонна; проектор направленного света; зеркальный шар; мягкое напольное покрытие; музыкальный центр, подборка аудиокассет с релаксационной музыкой.

#### Ход занятия

1.

**Ритуал начала занятия.**

*Игра «Приветствие»:*

- Ребята, наши «веселки» (проектор направленного света, зеркальный шар) улыбаются нам. Они очень рады, что мы пришли к ним в гости. Улыбнитесь им и весело их поприветствуйте, помашите рукой и скажите: «Здравствуй!».

2.

- А теперь мы с вами отправимся в путешествие...

Начнется оно вот с этого водопада (растение – фонтан).

Подойдите к нему поближе и послушайте, как журчит вода, сбегает по уступам горы. (Слушают шум воды).

- А какие маленькие яркие птички живут в нашем лесу, как звонко они щебечут! (Звучит аудиозапись «Голоса леса»).

- Пригревает солнышко, стало жарко. Давайте снимем обувь и пойдем в лес по тропинке босиком. ( Ходьба по сенсорным напольным дорожкам.) Идти будем друг за другом, чтобы не сбиться с пути. Наш путь начинается с этой большой зеленой полянки, затем – по дну лесного озера, по камешкам...- и дальше в лес по тропинке, по мостику. (По ходу педагог-психолог спрашивает детей об их ощущениях.)

- Что чувствуют ваши ножки?

3.

- Теперь надевайте обувь и переходите на эту разноцветную полянку. (Звучит спокойная фоновая музыка.)

- Двое ребят будут играть с игрушками на этой панели (центр, развивающий активность), а двое – скатывать шарики по этой спиральке: один кидает шарик, а другой ловит его на выходе. Слушайте внимательно, где находится шарик, чтобы не упустить его. Делайте это поочередно.



- Подойдите к этой спиральке. Кидайте шар, внимательно за ним наблюдайте и ловите на выходе (запутанная спиралька).

(Через несколько минут дети меняются местами).

4.

- Ребята, тот из вас, кто поиграл на этой полянке, может переходить на следующую.

5.

- Кто хочет поиграть с игрушками на этой панели? Пожалуйста! А кто будет рассматривать драгоценные материалы в нашем сундучке?

6.

- А по лабиринтам попутешествовать кто хочет?

(По ходу игры педагог- психолог спрашивает об ощущениях, предлагает меняться местами).

7.

- Ребята, вот еще один сундучок! Давайте посмотрим, что в нем находится. (Открывает).

- Что это?

- Правильно, это квадратики из разной ткани. Выбирайте, кому, какой нравится. Подбросьте свои платочки как можно выше; понаблюдайте, как они падают вниз.

- А сейчас надо не просто подбросить платочки, но и постараться, чтобы они подольше не опустились на пол. Для этого надо дуть на них – вот так! (Показ).

8.

Подойдите поближе, посмотрите: какая интересная лампа! Называется она аквалампа (пузырьковая колонна) – значит, водяная лапма. А что же там плавает?

- Какого цвета пузырьки? (Предлагает каждому понаблюдать за пузырьком определенного цвета).

- Обратите внимание, как изменяется цвет воды. Какой цвет воды вам нравится больше?

- Приложите ладонки правой руки к стеклу. Что чувствуют ваши ладонки? (Дети говорят о своих ощущениях).

9.

- Целый день мы путешествовали с вами по волшебному лесу! Наступает ночь, пора отдохнуть. Отдыхать мы будем на этой большой поляне. Располагайтесь на ней (мягкое напольное покрытие). А кто–то может и на этом островке (мягкий островок). (Звучит релаксационная музыка).

- Ложитесь поудобнее, расслабьтесь. (Включается настенное панно «звездное небо»).

- Наступает чудесная летняя ночь. На темном небе зажигаются яркие звездочки. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Приятное ощущение тепла и спокойствия охватывает все ваше тело: лоб, лицо, шею живот, спину, руки, ноги... Вы чувствуете, как тело становится легким, теплым, послушным.

Дышится легко и свободно. Мы спокойно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем. Дышится легко, ровно, глубоко.

Дышится легко, ровно, глубоко.

- Ветерок обдувает ваше тело легкой свежестью. Воздух чист и прозрачен. Дышится легко и свободно. Гаснут звезды, наступает утро. Настроение становится бодрым и жизнерадостным. Потянуться, улыбнуться, всем открыть глаза и встать! Мы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить это ощущение на весь день.

10.

**Ритуал окончания занятия.** Прощание с «веселками» (проектор направленного света; зеркальный шар).

- Ребята, давайте улыбнемся «веселкам» и попрощаемся с ними: «До свидания!».

Вспоминайте наших «веселок» и улыбайтесь, как они, - и тогда у вас всегда будет хорошее настроение.

## **Конспект занятия в сенсорной комнате для детей младшего школьного возраста**

### **«Волшебство сенсорной комнаты»**

#### **Цели и задачи:**

- снятие мышечного и психоэмоционального напряжения, достижение состояния релаксации и душевного равновесия;

- активизация различных функций центральной нервной системы за счет обогащенной мультисенсорной среды.

**Материалы и оборудование:** сенсорная тропа, сухой бассейн, подборка аудиокассет с релаксационной музыкой, кривое зеркало, панно «Бесконечность», пузырьковая колонна.

### **Ход занятия**

#### ***Вхождение в сказку***

1.

**Психолог:** «Здравствуйтесь ребята, сегодня мы с вами отправляемся в сказочное увлекательное путешествие, но прежде чем мы отправимся, давайте поприветствуем, друг друга так, словно капает дождик. Хлопаем по коленкам сначала тихо потом сильнее, сильнее и поем вот такую песенку:

Дождик мне шептал: Кап-кап», я же говорю: «Не так!»

Пой смелее, дождик! Пой смелее, дождик!

Пой смелее только в такт.

*В этом упражнении необходимым условием является стремление к групповой сплоченности, чтобы все дети выполняли упражнение одновременно.*

#### **Основной этап**

2.

**Психолог:**

Далеко-далеко, где-то в море - океане есть Чудо – остров. Окружен этот остров скалами прибрежными. Да и путь к нему не легкий. Не ищите этот остров на карте, все равно не найдете, потому что этот остров сказочный. Все на нем необыкновенно. Нам предстоит интересное путешествие, полное приключений и препятствий.

3.

#### **Упражнение «Три дороги»**

Психолог демонстрирует три дороги и рассказывает о каждой из них. «Каждая из трех дорог приведет вас к острову. Все дороги волшебные, все они наделяют идущего силой, которая поднимается от ступней и заполняет все тело.

Первая дорога — самая легкая, ровная и гладкая (на пол кладется шарф или аналогичный кусок ткани).

Вторая дорога труднее: она состоит из кочек, и по ней надо не идти, а прыгать, попадая точно в цель (на полу раскладываются круги с наполнителем из «Сенсорной тропы»). Эта дорога дает идущему по ней больше волшебной силы, чем первая.

Третья дорога — самая трудная. Она колючая и болезненная (раскладываются аппликаторы Кузнецова). Но зато и силу она дает огромную, гораздо больше, чем первые две.

Сейчас хорошенько подумайте, какую дорогу вам выбрать. Когда пойдете по своей дороге, слушайте, чувствуйте, как от ступней и до макушки ваше тело заполняется волшебной силой.

Дети по очереди идут по выбранной дороге, а ведущий отмечает для себя, кто какой путь избрал.

**Психолог:** Ребята, а теперь посмотрите какое на острове прекрасное море, море шариков.

4.

#### **Игра в сухом бассейне «Море шариков»**

Дети лежат в сухом бассейне. Им предлагают представить, что они плавают в море на спине (животе). Дети имитируют соответствующие движения - плавание.

5.

#### **Игра «Осьминожки»**

Детям предлагают представить, что их руки превратились в морских обитателей осьминожек. Правая рука, осторожно передвигая свои щупальца - пальцы, путешествует по морскому дну в сухом бассейне. Навстречу движется осьминог – левая рука. Увидели друг друга, замерли, потом стали вместе обследовать морское дно.

6.

**Психолог:** Каждый день на острове происходят удивительные вещи. А какие, вам об этом расскажет музыка. (Звучит музыка «Шум волн» из комплекта релаксационной музыки, прилагаемого к оборудованию сенсорной комнаты).

Закройте глаза постарайтесь представить, что сейчас происходит на острове, как живут неизвестные нам жители. Приглядитесь к ним. Какие они, грустные или веселые? (Ответы детей).

Для того, чтобы установить с ними хорошие отношения, нам нужно оказать им знаки внимания. Открывайте глазки, посмотрите в зеркало, улыбнитесь, скажите: «Здравствуй, привет, добрый день!». Как вы думаете, весело жителям острова или грустно? (Ответы детей). Теперь посмотрите грустно, сердито, удивленно, весело. Как сейчас чувствуют себя жители острова? (Ответы детей).

**Психолог:** Продолжим наше путешествие. А для того чтобы, неизвестные нам жители острова не грустили (выходим из сухого бассейна, подходим к «кривому зеркалу»). Давайте мы их развеселим.

7.

### **Игра «Веселые мартышки»**

Психолог говорит: «Мы — веселые мартышки, мы играем громко слишком. Мы в ладоши хлопаем, мы ногами топаем, надуваем щечки, скачем на носочках. Дружно прыгнем к потолку, пальчик поднесем к виску. Оттопырим ушки, хвостик на макушке. Шире рот откроем, гримасы вдруг состроим. Как скажу я цифру 3, — все с гримасами замри».

Игроки повторяют все движения за ведущим, а когда он говорит:

«Три - замри!» — все должны на время замереть с той рожицей, какую они сделали.

Ведущий может выбрать игрока с самой смешной рожицей и наградить его чем-нибудь, или для того чтобы игра была более стимулирующей, можно каждый раз выбирать самую смешную рожицу, а победителем станет тот, кого выбирали чаще других.

**Психолог:** Ребята, вы знаете, у жителей острова, есть секрет. А какой, я вам скажу, если вы выполните одно задание.

8.

### **Упражнение «Гимнастика для глаз».**

Дети выполняют движения глазами:

- а) вправо-влево;
- б) вверх-вниз.

Движения производятся очень медленно и плавно. Голова при этом совершенно неподвижна, двигаются только глаза.

Психолог обращает внимание детей на панно «Бесконечность».

**Психолог:** Секрет жителей острова в том, что все они каждый день приходят и смотрят в бесконечность, для того чтобы увидиться с нами. Это их волшебное зеркало, которое предсказывает будущее. Как вы думаете, видят сейчас вас жители острова? Чтобы вы хотели им сказать? (Ответы детей).

Ребята, но это еще не все волшебство. У жителей острова живут золотые рыбки вот в таком дворце (включается «пузырьковая колонна») и умеют они исполнять желания. Посмотрим на рыбок? (Ответы детей).

Дети наблюдают за рыбками, считают их, называют цвета, руками проводят по «пузырьковой колонне», описывают свои тактильные ощущения.

9.

### **Упражнение «Осуществление любых желаний»**

Представьте, что вы стали золотой рыбкой. Для вас нет ничего невозможного. Вы можете осуществить любое желание, сотворить любое чудо.

Подумайте, что бы вы сделали, если бы были золотой рыбкой? Кто готов?

(педагог-психолог передает ребенку золотую рыбку из бумаги, и тот начинает говорить. Потом рыбка переходит к следующему ребенку, и т. д.)

А что она могла пожелать, как вы думаете?

Дети называют желания, а педагог-психолог ударяет палочкой о звенящий предмет и после каждого пожелания произносит: «Исполняется!»

10.

### **Упражнение «Пузырек воздуха»**

**Психолог:** Ребята посмотрите, какие тут пузырьки...

Давайте представим себя пузырьком воздуха, невесомым, воздушным и легким. Дети ходят на носочках очень тихо, легко и мягко. (Можно использовать релаксационную музыку, прилагаемую к оборудованию сенсорной комнаты).

**Психолог:** Вот и закончилось наше путешествие по Чудо-острову. Вам понравилось? Чтобы вы хотели сказать на прощание жителям острова? Что нового узнали вы на занятии? (Ответы детей).

**Ритуал выхода из сказки:**

«В зеркале я отражусь, в своей группе появлюсь».

**Конспект занятия в сенсорной комнате для детей подросткового возраста**

**Цели:** устранение состояния психоэмоционального напряжения.

**Задачи:**

- коррекция тревожности;
- развитие внимания;
- повышение работоспособности;
- вербальное положительное воздействие на психику.

**Материалы и оборудование:** проектор направленного света, зеркальный шар, массажный мяч-гигант, кресло-пуфик с гранулами, пучок фиброоптических волокон «звездный дождь», музыкальный центр, подборка аудиокассет с релаксационной музыкой.

**Часть 1.**

**Глазодвигательное упражнение.**

«Взгляд влево вверх».

**Цель:** развитие зрительной координации.

**Процедура проведения.** Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку какой-нибудь предмет, отвести ее в сторону вверх под углом 45° так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого необходимо в течение 7 с обоими глазами смотреть на предмет в левой руке, затем перевести взгляд на «прямо перед собой» (счет: один, два, три, четыре, пять, шесть, семь).

**Дыхательное упражнение.**

**Цели:** улучшение осанки; стимуляция движений диафрагмы; улучшение кровообращения; гармонизация деятельности дыхательной, нервной и сердечно-сосудистой систем.

**Процедура проведения:**

1. Правой рукой сжать левое плечо. Голову повернуть влево и посмотреть назад через плечо. С силой развести плечи. Глубоко вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть.
2. Посмотреть назад через правое плечо, снова с силой развести плечи. Глубоко вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть.
3. Опустить руки вдоль тела, голову уронить на грудь. Вдохнуть, выдохнуть.
4. Повторить упражнение, сжимая левой рукой правое плечо.

**Кинезиологическое упражнение.**

**Цель:** развитие межполушарного взаимодействия.

**Процедура проведения:**

1. Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть уши руками.
2. Выполнять перекрестные координированные движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперед, в сторону, назад). Затем сделать то же левой рукой и правой ногой. 3. Дышать глубоко. Расправить плечи, закрыть глаза, опустить голову вперед, и медленно раскачивать головой из стороны в сторону.
4. Выполнить ритмичное дыхание: вдох в два раза короче выдоха.
5. Стоя, поднять (не высоко) левую ногу, согнув ее в колене, и кистью (локтем) правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем то же с правой ногой и левой рукой.

Упражнение может сопровождаться музыкальными записями и светозффектами, создаваемыми интерактивным оборудованием.

**Часть 2. Игры и упражнения**

«Веселье».

**Цели:** создание позитивного настроения; развитие умения воспринимать ситуацию с разных позиций.

**Процедура проведения.** Подростки встают в круг. Психолог предлагает одному из них сесть на мяч и сказать: «Быть активным — это хорошо...» — и назвать чье-либо имя. Закончить предложение должен тот, чье имя названо. Затем предлагается рассмотреть эту ситуацию с негативной точки зрения («Когда всего достигнешь — это плохо, потому что можешь облениться»).

Упражнение сопровождается светоэффектами (проектор направленного света, зеркальный шар)

«Отдых на мячах».

*Цели:* преодоление состояния тревожности; развитие умения оказывать поддержку.

*Процедура проведения.* Группа делится пополам. Игроки первой подгруппы садятся на мячи-гиганты. Подростки второй подгруппы встают позади них, поддерживая и покачивая «отдыхающих». Упражнение сопровождается релаксационной музыкой и светоэффектами.

«Хлопки»

*Цели:* развитие внимания; воспитание чувства единения.

*Процедура проведения.* Подростки размещаются в креслах (пуфики) спиной к центру напротив «звездного дождя» (пучок волокон с боковым свечением). Включается волшебная нить. Психолог в соответствии с ритмом мерцания сети задает определенный темп, хлопая в ладони. Дети повторяют его друг за другом по часовой стрелке.

**Часть 3**

«Успокоение».

*Цели:* снятие эмоциональной нагрузки; повышение настроения, работоспособности; избавление от усталости, тревог, переживаний; звуковое и вербальное, положительное воздействие на психику.

*Процедура проведения.* Воспитанники удобно располагаются в креслах или в сухом бассейне. Звучат записи релаксационной музыки (журчания ручья, щебетания птиц, шума леса, дождя) и голос психолога, проговаривающего формулы расслабления: «Сядьте так, чтобы вам было удобно. Закройте глаза. Прислушайтесь к ритму вашего дыхания. Вы дышите ровно и спокойно. Ритм вашего дыхания удобен вам. Вы делаете вдох — и медленный, плавный, глубокий выдох... Вдох — медленный выдох... Сосредоточьтесь на дыхании. Вдох — и медленный, спокойный выдох...

А теперь представьте, что вы медленно идете по летнему, теплему лесу. Ритм ваших мысленных шагов спокойный, размеренный, неторопливый. Вы дышите в такт своим шагам: медленно и ровно. Вы вдыхаете чистый, приятный лесной воздух. Вдох — и мягкие струи воздуха наполняют ваши легкие... Весь ваш организм... Вы слышите пение птиц, легкое движение листвы, вы настраиваетесь на отдых и расслабление... Постепенно, с каждым выдохом вы начинаете чувствовать мягкое тепло в теле. Представьте, что теплые солнечные лучи согревают ваше тело, будто проникают внутрь. Солнечные лучи согревают ступни ног, мышцы икры голени, мышцы бедер... Вы чувствуете приятное распространение тепла от кончиков пальцев ног до нижней части живота... Солнечное тепло проникает внутрь, и ваши ноги постепенно становятся теплыми и приятно тяжелыми... Прислушайтесь к этим ощущениям тепла и тяжести. Ваши ноги теплые, очень теплые и тяжелые. Ноги полностью расслаблены. Ноги отдыхают...

Вы чувствуете, что хорошо отдохнули. Ваш вдох глубокий и полный, выдох — энергичный и резкий. Вдох — глубокий, выдох — энергичный! Вы отдохнули! Вы полны сил и энергии! У вас отличное настроение».

**Список использованной литературы**

1. Валлон А. Психическое развитие ребенка: Пер. с франц. — М.: Просвещение, 1967.
2. Декер-Фойгат Г.-Г Введение в музыкотерапию. — СПб.: Питер, 2003
3. Зайцев Г. К., Зайцева А. Г. Твое здоровье: Регуляция психики. — СПб.: Детство-пресс, 2011
4. Кирцева, Е.В. Сенсорная комната « Солнечный зайчик». //Воспитатель. - 2012. —№1. —с.38
5. Колос Г. Г. Сенсорная комната в дошкольном учреждении: Практические рекомендации. — М. АРТИ, 2006.
6. Сенсорная комната – волшебный мир здоровья: Учебно-методическое пособие / Под ред В. Л. Жевнерова, Л. Б. Баряевой, Ю. С. Галлямовой. — СПб.: 2007.
7. Сенсорные комнаты “Снузлин” (сборник статей и методические рекомендации. - М.: ООО Фирма “Вариант”, 2001

