**«Здоровьесберегающие технологии как средство сохранения и развития физического и психического здоровья детей дошкольного возраста с тяжелыми нарушениями речи»**

 В современных условиях проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения приобретает глобальный характер. Постоянный рост числа детей с отклонениями в развитии выдвигает диагностико - коррекционное и профилактическое направления деятельности дошкольных учреждений в ряд наиболее значимых и приоритетных.

 Дошкольный возраст обоснованно считают наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. В этом возрасте более интенсивно развиваются способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера. Именно в данном возрастном периоде закладывается фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия ребенка в различных формах двигательной активности, что в свою очередь, создает условия для активного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей дошкольника.

 Однако, анализ состояния здоровья детей дошкольного возраста показывает, что за последнее десятилетие количество абсолютно здоровых детей снизилось с 23% до 15%, с 16% до 17,3% увеличилось количество детей, имеющих хронические заболевания. В среднем по России на каждого дошкольника приходится не менее двух заболеваний в год. Приблизительно 20-27% детей относятся к категории часто и длительно болеющих. Почти 90% детей дошкольного возраста имеют стандартные отклонения в строении опорно-двигательного аппарата: нарушение осанки, плоскостопие, неравновесный мышечный тонус, слабость мышц брюшного пресса. У 20-30% детей наблюдаются невротические проявления, около 50% детей нуждаются в психокоррекции и характеризуются серьезным психологическим неблагополучием. В подавляющем большинстве дети, начиная с дошкольного возраста, страдают дефицитом движений и сниженным иммунитетом. Их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: у детей практически нет возможности играть в подвижные игры во время проулки, да и родители все чаще чрезмерно увлекаются интеллектуальным, а не физическим развитием своих детей.

 Однако, самую многочисленную группу — до 60% (от всех детей дошкольного возраста) сегодня составляют дети с нарушениями в речевом развитии.

 У детей с речевой патологией наблюдаются отклонения в состоянии общей и тонкой моторики, затруднено общение, что способствует возникновению таких психологических особенностей как замкнутость, робость, нерешительность, порождает специфические черты как общего, так и речевого поведения, приводит к снижению психической активности.

 Неоспоримо, что основная задача дошкольного образования — подготовить ребенка к самостоятельной жизни, развив у него для этого необходимые умения, навыки, воспитав определенные привычки.

Но может ли каждый профессионально подготовленный педагог, просто взрослый ответственный человек спокойно относиться к неблагополучному состоянию здоровья своих воспитанников, его прогрессирующему ухудшению? Одним из ответов на этот вопрос и стала востребованность педагогами образовательного учреждения здоровьесберегающих технологий.

**Здоровьесберегающие технологии**

**в дошкольном образовательном учреждении.**

 Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании — технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования — задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов, родителей.

Принципы здоровьесбережения:

* Не навреди!
* Принцип триединого представления о здоровье,
* Непрерывность и преемственность,
* Соответствие содержания и организации обучения и воспитания возрастным и индивидуальным особенностям ребенка,
* Комплексный подход.

Здоровьесберегающие образовательные технологии — это прежде всего технологии воспитания культуры здоровья детей.

Цель: становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. Коррекционно-образовательная и воспитательная работа, в данном случае, предполагает не только коррекцию речевых нарушений, но и личности ребенка в целом.

 Выделяются три группы здоровьесберегающих технологий:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья: стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, бодрящая гимнастика, коррегирующая гимнастика, ортопедическая гимнастика.
2. Технологии обучения здоровому образу жизни: физкультурное занятие, игротреннинги и игротерапия, коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье», самомассаж, точечный массаж, биологическая обратная связь (БОС).
3. Коррекционные технологии: арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика.

 Очень важно, чтобы каждая из перечисленных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребёнка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложнённое развитие.

Среди воспитанников с проблемами в речевом развитии высок процент детей, у которых имеются проблемы с развитием общей и мелкой моторики, памяти, внимания и мышления. Соответственно возникает необходимость проведения комплексной оздоровительно коррекционной работы с данными детьми, которая включает в себя: мышечную релаксацию, дыхательную гимнастику, артикуляционную гимнастику, пальчиковую гимнастику, упражнения на развитие высших психических функций (внимания, памяти, мышления), физкультминутки, упражнения для профилактики зрения, логоритмику.

А связи с этим следует применять здоровьесберегающую практику в повседневной педагогической деятельности. Поэтому следует так организовывать образовательный процесс на всех его уровнях, чтобы качественное обучение, развитие и воспитание детей происходило без ущерба их здоровью, а способствовало его сохранению и укреплению.

Оздоровительные технологии в образовательный процесс должны внедряться в условиях здоровьеберегающей и здоровьеразвивающей среды, обеспечивающей благоприятную гигиеническую, психологическую и педагогическую обстановку.

**Основные направления зровьесбережения в учреждении для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)**

 **Санитарно-гигиенический режим**

* Воздушно-тепловой режим (сквозное проветривание помещений до и после занятий, темтература в учебных помещениях 19-21 градус и т. д. см СанПин);
* Освещение (наличие естественного освещения; левостороннее боковое, при глубине помещения более 6 м — правосторонняя подсветка, не допустим основной световой поток спереди и сзади);
* Водно-питьевой режим (доступность питьевой воды — вода сертифицирована)

**Двигательный режим**

* Гимнастика перед началом занятий,
* Физкультминутки,
* Подвижные игры в перерывах между занятиями,
* Динамические паузы в режиме дня,
* Индивидуальные занятия в группе адаптивной физкультуры.

 **Профилактика нарушений осанки и стопы**

* Правильная поза ребенка во время занятий
* Упражнения для профилактики сколиоза,
* Упражнения на релаксацию шейного отдела позвоночника,
* Упражнения для профилактики нарушений развития стопы.

**Профилактика нарушений зрения**

* Два — три раза в день мини-гимнастика для глаз (не менее 1-2 минут).

**Профилактика ОРВИ и эмоционального и физического переутомления**

* Дыхательно-голосовые упражнения.

Вышеописанные методы работы принадлежат к числу эффективных средств коррекции, все чаще применяемых в специальной педагогике и помогающих достижению максимально возможных успехов в преодолении не только речевых трудностей, но и общего оздоровление детей дошкольного возраста. На фоне комплексной коррекционной помощи здоровьесберегающие технологии, не требую особых усилий, оптимизируют процесс коррекции речи детей-логопатов и способствую оздоровлению всего организма ребенка. Эффект их применения зависит от профессиональной компетенции педагога, умения использовать новые возможности, включать действенные методы в систему коррекционно-развивающего процесса, создавая психофизиологический комфорт детям во время регламентированной образовательной деятельности, предусматривающий «ситуацию уверенности» в своих силах. Кроме того, альтернативные методы и приемы помогают организовать образовательную деятельность интереснее и разнообразнее.

**Особенности физического развития детей с речевыми недостатками**

* Нарушение артикуляционных укладов, либо органов артикуляционного аппарата,
* Нарушения дыхания и голосообразования,
* Нарушение общей и мелкой моторики,
* Расторможенность и заторможенность мышечного напряжения,
* Повышенная утомляемость
* Заметное отставание от сверстников в показателях основных физических качеств (силы, скорости, ловкости),
* Нарушение темпоритмической организации движений

**Особенности психического развития детей с речевыми нарушениями**

* Нарушение оптико-пространственного праксиса,
* Неустойчивость внимания,
* Расстройство памяти (особенно слуховой),
* Несформированность мышления,
* Задержка развития воображения.

Только комплексное воздействие на ребенка может дать успешную динамику речевого развития. В процессе коррекционной работы педагога возрастает социальная и педагогическая значимость сохранения здоровья детей.

**В своей практической педагогической деятельности я применяю следующие здоровьесберегающие компоненты:**

**Артикуляционная гимнастика**

Регулярное выполнение поможет:

* Улучшить кровоснабжение артикуляционных органов и их иннервацию (нервную проводимость),
* Улучшить подвижность артикуляционных органов,
* Улучшить мышечную системы языка, губ, щек,
* Уменьшить напряженность артикуляционных органов.

 Целенаправленные упражнения помогают подготовить артикуляционный аппарат ребенка к правильному произнесению нужных звуков. Каждый комплекс готовит определенные движения и положения губ, языка, вырабатывает правильную воздушную строю, то есть все то, что необходимо для правильного образования звука.

2. Дыхательная гимнастика

Неотъемлемая часть оздоровительного режима — дыхательная гимнастика, способствующая развитию и укреплению грудной клетки. Упражнения дыхательной гимнастики направлены на закрепление навыков диафрагмально-речевого дыхания (оно считается наиболее правильным типом дыхания). Ведется работа над развитием силы, плавности, длительности выдоха. Кроме оздоровительного значения, выработка правильного дыхания необходима для дальнейшей работы над коррекцией звукопроизношения.

**Упражнения, направленные на профилактику нарушения зрения.**

Девяносто процентов всей информации об окружающем мире человек получает с помощью органов зрения. Нагрузка на глаза у современного ребенка огромная, а отдыхают они только во время сна. Гимнастика для глаз полезна в целях профилактики нарушения зрения. Специалистами по охране зрения разработаны различные упражнения.

Цель зрительной гимнастики — формирование у детей дошкольного возраста представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Зрительная гимнастика используется:

* для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз,
* для укрепления мышц глаз,
* для улучшения аккомодации (способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях).

 Гимнастика проводится в игровой форме, где дети могут проявить свою активность. Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно два — три раза в день по 3-5 минут. Для гимнастики используются мелкие предметы, различные тренажеры, словесные указания, стихи, потешки.

Гимнастика бывает:

* игровая коррекционная физкультминутка,
* с предметами,
* по зрительным тренажерам,
* по словесным инструкциям.

При подборе гимнастики для глаз учитывается возраст, состояние зрения, быстрота реакции ребенка. Дети во время проведения зрительной гимнастики не должны уставать. Следует следить за напряжением глаз, а после гимнастики практиковать расслабляющие упражнения.

**Для профилактики зрительного утомления и развития зрения**

в работе используются: **методика Ковалева В. А, зрительно-восстановительные комплексы упражнений Иванова Н.Н.**Моторика глаз является неотъемлемым компонентом всех видов познавательной деятельности и прежде всего - учебной. Для полноценного психического развития детей требуется пространственно-поисковая активность органов зрения. Глазодвигательные упражнения очень полезны, т.к. тренируют мышцы, управляющие движением глаз; активизируют кровообращение; снимают умственное утомление; способствуют развитию зрительного восприятия; улучшают циркуляцию внутриглазной жидкости; совершенствуют координацию в горизонтальной плоскости; повышают устойчивость вестибулярных реакций; способствует улучшению координации движений глаз и головы; улучшают упругость век; стимулируют централизованное, дистанционное и периферическое зрение, предупреждают косоглазие; тренируют способность глаза фокусировать; усиливают координацию глаза; стимулируют сокращение и расслабление зрачков.

**В зрительно-восстановительные комплексы упражнений (по Иванову Н.Н) входит:**

* отработка движений по четырем основным (вверх, вниз, вправо, влево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям);
* сведение глаз к центру; движения глаз по траектории лежащей восьмерки; движения глаз по траектории горизонтальной восьмерки; движения глаз с опорой на план схему зрительно-двигательной траектории (тренажер «Краски-глазки»); движение глаз по контуру воображаемой фигуры;
* «стрельба глазами»: вправо-влево, вверх-вниз; «написание» глазами цифр; «написание» глазами букв; «написание» глазами имен; «рисование» глазами пружины; упражнения для отдыха глаз.

Методика профилактики зрительного утомления и развития зрения у детей **Ковалева В.А. включает в себя:**

* специальные упражнения для глаз,
* массаж специальных зон на лице,
* набор из трех тренажеров «Видеоазимут», «Ракетка-2», «Дорожка».

При помощи тренажера «Видеоазимута» непрерывно отрабатывают движения по четырем основным (вверх, вниз, вправо, влево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям).

Тренажер «Ракетка-2» используется для тренировки возможностей человека видеть от себя в глубину.

Тренажер «Дорожка» заменяет функции тренажера «Ракетка-2» и вносит новый элемент - сведение и разведение глаз.

**Развитие общей моторики**

Чем выше двигательная активность ребенка, тем интенсивнее развивается его речь. У детей с нарушениями речи наблюдается недостаточная четкость и организованность движений, недоразвитие чувства ритма и координации. Оздоровительные паузы — физкультминутки, проводятся в игровой форме в середине занятия. Они направлены на нормализацию мышечного тонуса, исправление неправильных поз, запоминание серии двигательных актов, воспитание быстроты реакции на словесные инструкции.

**Развитие мелкой моторики**

Учеными доказано, что развитие руки находится в тесной связи с развитием речи ребенка и его мышления. Проведенные исследования и наблюдения показали, что степень развития движения пальцев соответствует развитию речи ребенка. Развитию мелкой моторики пальцев рук я уделяю особое внимание во всех видах детской деятельности, так как это способствует выработке основных элементарных явления, формированию графических навыков. Целесообразно сочетать упражнения по развитию мелкой моторики с собственного речевыми упражнениями.

 **Су-джок терапия**

Су-джок терапия — это одно из направлений медицины, разработанной южно-корейским профессором Пак Чже Ву. В переводе с корейского языка Су — кисть, Джок — стопа. Методика Су-Джок диагностики заключается в поиске на кисти и стопе в определенных зонах, являющихся отраженными рефлекторными проекциями внутренних органов, мышц, позвоночника, болезненным точек соответствия (Су-Джок точки соответствия), указывающих на ту или иную патологию. Обладая большим количеством рецепторных полей, кисть и стопа связаны с различными частями человеческого тела. При возникновении болезненного процесса в органах тела, на кистях и стопах возникают болезненные точки «соответствия» - связанные с этими органами. Находя эти точки Су-Джок терапия может помочь организму справиться с заболеванием путем их стимуляции иглами, магнитами, семенами (биологически активными стимуляторами), и прочими воздействиями в зависимости о нужд выбранной методики лечения. Воздействия на точки стоп осуществляется во время хождения детьми по ребристым дорожкам, коврикам, пуговицам, камешкам и т.д. На специальных занятиях происходит стимулирование активных точек, расположенных на пальцах рук при помощи различных приспособлений (шарики, массажные мячи, грецкие орехи, колючие валики и т. д.). Эффективен и ручной массаж пальцев рук. Особенно важно воздействовать на большой палец, отвечающий за голову человека. Кончики пальцев и ногтевой пластины отвечают за головной мозг.

 **Массаж и самомассаж**

Массаж – это метод лечения и профилактики, представляющий собой совокупность приёмов механического воздействия на различные участки поверхности тела человека.

В комплексной системе коррекционных мероприятий логопедический массаж предваряет артикуляционную, дыхательную и голосовую гимнастику. Правильный подбор массажных комплексов способствует нормализации мышечного тонуса органов артикуляции, улучшает их моторику, что способствует коррекции произносительной стороны речи. Массаж показан детям с расстройствами речи. Тем же, которые с наибольшим трудом поддаются коррекции педагогическими методами, эта процедура особенно необходима.

Виды развивающего массажа, используемые в коррекционной педагогической практике:

* массаж и самомассаж лицевых мышц,
* массаж и самомассаж кистей и пальцев рук,
* плантарный массаж (массаж стоп),
* аурикулярный массаж (массаж ушных раковин)
* массаж язычной мускулатуры.

Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком, страдающим речевой патологией, это динамические артикуляционные упражнения, вызывающие эффект, сходный с массажным. Ребёнок сам выполняет приёмы самомассажа, которые показывает ему взрослый.

Использование самомассажа широко применимо по нескольким причинам:

\* можно проводить не только индивидуально, но и фронтально с группой детей одновременно

\*можно использовать многократно в течение дня, включая его в различные режимные моменты в условиях дошкольного учреждения

\*можно использовать и проводить без специального медицинского образования.

 **Релаксация**

Релаксация – произвольное или непроизвольное состояние покоя, расслабленности, связанное с полным или частичным мышечным напряжением, после сильных переживаний или физических усилий.

Комплекс упражнений на релаксацию используется для обучения детей управлению собственным мышечным тонусом, приёмам расслабления различных групп мышц. Умение расслабиться помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение, расслабить мышцы.

**Кинезиология**

 Наука о развитии головного мозга через определённые двигательные упражнения. Основателями кинезиологии являются американские педагоги, доктора наук Пол и Гейл Деннисоны.

Как справедливо заметил Мишель де Монтель, мозг хорошо устроенный стоит больше, чем мозг хорошо наполненный.

Гимнастика мозга представляет собой простые и доставляющие удовольствие движения и упражнения, помогающие воспитанникам раскрывать те возможности, которые заложены в нашем теле. Несколько минут занятий дают высокую умственную энергию:

1. Движения, пересекающие среднюю линию тела. Эти упражнения помогают использовать оба полушария гармонично и делать их «перекрёстную» работу лучше.
2. Упражнения, растягивающие мышцы тела, помогают удерживать вертикальную позу и не сутулиться, освобождают от напряжения, которое возникает при длительном сидении.
3. Упражнения, повышающие энергию тела, помогают подключить биллионы нервных тончайших клеток к различным системам тела.

 **Кинезиологические упражнения.**

* **«Кулак—ребро—ладонь».**

Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8-10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем - двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребенку помогать себе командами («кулак— ребро—ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

* **«Добываем огонь».**

С напряжением прокатывать палочку между соединенными ладонями.

* **«Уголек на ладони».**

Подбрасывать шар на ладони попеременно левой и правой рукой. Затем подбрасывать два шара двумя руками одновременно.

**Для стимуляции интеллектуального развития возможно применение кинезиологических упражнений нейропсихолога Сиротюк А.Л.**

Кинезиология — наука о развитии головного мозга через движение. Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта. Межполушарное взаимодействие возможно развивать при помощи комплекса специальных кинезиологических упражнений.

Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. Данные методики позволяют выявить скрытые способности человека и расширить границы возможностей его мозга.

 **Упражнение с элементами энергопластики.**

Вместо счета можно использовать стихотворные строки:

Широко открыли ротик

Получился • «бегемотик».

А затем закрыли рот- отдыхает бегемот.



Описание движений кисти пальцев и руки. \*

Исходное положение - кисть руки находится горизонтально до уровня

солнечного сплетения, 4 пальца сомкнуты с большим пальцем и согнуты в

нижних фалангах, ладонь направлена вниз.

На счёт «один» большой палец опускается вниз, 4 сомкнутых пальца

поднимаются вверх. Удерживаем кисть под счет от 1 до 10. Затем вернуть в

исходное положение и удерживать в таком положении под счет от 1 до 5.

Повторить 4-5 раз.

**Методика логоритмических упражнений без музыкального сопровождения Е.А. Алябьевой**

представляет особый интерес для логопедов и воспитателей, не владеющих музыкальными инструментами. Такие упражнения в стихотворном варианте можно использовать в разных видах занятий, бытовой деятельности, в процессе наблюдений на природе, в качестве физкультминутки.

Данная методика предлагает практический материал для развития у детей дошкольного возраста чувства ритма, темпа, для расширения их словарного запаса и автоматизации звукопроизношения.

**Машина.**

Би-би-би (Дети ритмично постукивают кулачком одной руки о ладонь другой.) Гудит машина

Тук-тук-тук (Ритмично хлопают руками.)

Мотор стучит

Едем, едем, едем, едем, (Ритмично потопывают ногами.)

Он так громко говорит.

Шины трутся о дорогу.

Шу-шу-шу (Потирают ладони.)

Они шуршат.

Быстро крутятся колеса (Делают ритмичную «вертушку руками.)

Та-та-та - Вперед спешат.

 **Методика «Расскажи стихи руками».**

«Рассказывание» стихов с помощью рук неизменно вызывает у детей живой интерес, повышает эмоциональный тонус, эффективность запоминания, способствует развитию произвольного внимания, крупной и мелкой моторики, координации движений, воображения, образности мышления. Совместные действия с взрослыми и сверстниками снимают неуверенность, зажатость у ребенка, которые часто связаны с речевым дефектом или личностными комплексами. **Мы** - **шоферы.** Едем, едем на машине, Нажимаем на педаль. Газ включаем, выключаем, Смотрим пристально мы вдаль. Дворники счищают капли. Вправо, влево. Чистота! Волосы ерошит ветер. Мы шоферы - хоть куда!

 **Сказкотерапия**

Тысячи лет сказки у всех народов мира являлись наиболее доступной и эффективной формой передачи опыта поколений, формирования определенных ценностей и картины мира людей. Однако сказкотерапия как метод современной психотерапии появился относительно недавно, и дать ему более или менее точное определение сложно в связи с тем, что в различных контекстах оно используется по-разному. С методологической точки зрения, сказкотерапия является направлением практической психологии, которое использует как основной инструмент метафорические ресурсы сказки, чтобы наиболее мягко и эффективно отразить еще не осознанное пространство внутреннего мира клиента и дать возможность "встретиться" с ним в "безопасной" форме, либо с целью еще более глубинного познания своей личности клиентом, либо даже с целью коррекции нежелательных и деструктивных проявлений в его жизни. Постараемся описать суть метода и области его применения.

Существуют разные способы ведения сказкотерапевтической сессии. Это может быть обсуждение с ребёнком выбранной им "любимой" сказки; написание собственной сказки ребёнком и дальнейшее обсуждение ее со сказкотерапевтом; инсценировка сказки (как актерская, так и кукольная), арт-терапевтическая работа по мотивам той или иной сказки; песочная сказкотерапия и многое другое.

На сказкотерапевтической сессии работа специалиста ведется сразу с несколькими важными аспектами: это выявление и анализ архетипических образов ребёнка, которые проявлены им через ту или иную сказку; и работа с определенными социальными установками, отображающимися в сюжете клиентских сказок и даже оказывающими на сюжет существенное влияние; и анализ актуального состояния ребёнка на момент работы; в содержании сказки хорошо выявляется, чем живет клиент в данный момент, каковы его переживания и т.д. В процессе деятельности становится ясно, какому аспекту следует уделить особое внимание, что именно сейчас наиболее эффективно сработает для клиента — это определяет ход сеанса сказкотерапии.

Считается, что работу во время сказкотерапевтической сессии можно классифицировать по трем направлениям:

- **Психодиагностическое.** Предполагает выявление уже имеющихся жизненных сценариев и стратегий поведения клиента. Это направление работы анализирует базовые жизненные сценарии и стратегии поведения.

- **Прогностическое.** Диагностирует возможное развитие событий на основе анализа диагностической сказки, когда максимально полно раскрываются суть и особенности жизненного сценария клиента в перспективе;

- **Психокоррекционное (терапевтическое).** Помогает клиенту выбрать "замещение" неэффективной стратегии / сценария на конструктивную.

Сказкотерапия позволяет свободно синтезировать и применять техники других направлений психотерапии: психодраммы, гештальт-терапии, арт-терапии, песочной терапии и пр.

Сказкотерапия — это не только общение со своей собственной личностью, но и контакт с личностями других людей, так как сказочная метафора является эффективным способом выстраивания коммуникации между людьми. Этот метод идеально подходит как для детской терапии (деток от 4-х лет), так и для решения вопросов межличностных отношений в разных сферах жизни. Сказкотерапевтические сессии позволяют также работать с ситуациями, о которых клиент не хочет / не может говорить открыто. Уникальность этого метода психотреапии в том, что клиент находится в магическом, творческом, сказочном пространстве, что позволяет клиенту выйти за рамки своего обычного восприятия и легко обнаружить неожиданные пути решения тех проблем, с которыми он обращается к терапевту. Сказкотерапия является удивительным волшебным "зеркалом", в котором преображенный внутренний и внешний мир отражается в гармонии и уникальности.

Сказкотерапия - это метод, использующий форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расширения сознания, совершенствования взаимодействия с окружающим миром. К сказкам обращались в своем творчестве известные и зарубежные и отечественные психологи: Э.Фромм, Э.Берн, Э.Гарднер, Вачков И.В., М. Осорина, Е.Лисина, Т. Зинкевич-Евстигнеева и другие.

Сказкотерапия - означает «лечение сказкой». Как пишет Вачков И.В., сказку используют и врачи, и психологи, и педагоги, и каждый специалист находит в сказке тот ресурс, который помогает ему решать его профессиональные задачи.

Вовремя рассказанная сказка для ребенка значит столько же, сколько психологическая консультация для взрослого. Отличие только в том, что от ребенка не требуют вслух делать выводы и анализировать, что с ним происходит: работа идет на внутреннем, подсознательном уровне.

В понимании Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой, сказкотерапия - это не просто направление психотерапии, а синтез многих достижений психологии, педагогики, психотерапии и философии разных культур. Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева пишет: «На семинарах по сказкотерапии нам часто задают вопросы о том, как работать с конкретными проблемами: страхами, энурезом, тиками, агрессивностью и т.д. Часто мы отвечаем старой психологической поговоркой: «Не покупайтесь на симптом, работайте с причиной».

Ткач P.M. в своей книге «Сказкотерапия детских проблем» структурирует сказки по отдельно взятым детским проблемам:

1.Сказки для детей, которые испытывают страхи темноты, страх перед медицинским кабинетом и другие страхи.

2. Сказки для гиперактивных детей.

3.Сказки для агрессивных детей.

4.Сказки для детей, страдающие расстройством поведения с физическими проявлениями: проблемы с едой; проблемы с мочевым пузырем и т.д.

5.Сказки для детей, которые столкнулись с проблемами семейных
отношений. В случае развода родителей. В случае появления нового члена
семьи. Когда дети считают, что в другой семье им будет лучше.

6.Сказки для детей в случае потерь значимых людей или любимых
животных. По определению Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой, в сказкотерапии используются разнообразные жанры: притчи, басни, легенды, былины, саги, мифы, сказки, анекдоты. Находят применение и современные жанры: детективы, любовные романы, фэнтэзи и пр. Каждому клиенту подбирается соответствующий его интересам жанр.

Как пишет Бачков И.В., главным средством психологического воздействия в сказкотерапии является метафора, как основа любой сказки. Именно точность подобранной метафоры определяют эффективность сказкотерапевтических приемов в работе как с детьми так и со взрослыми. Остановимся на нескольких приемах, которые очень хорошо зарекомендовали в психологическом консультировании. Это работа с притчей и работа со сказкой. Для нас важно выявить функции притч и сказок. Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева утверждает: «Как правило, именно притча является носителем глубинной жизненной философии. Жизненный урок в притчах не завуалирован, а прямо сформулирован. Обычно одна притча посвящена одному уроку». Притчу можно использовать в работе, как с взрослыми, так и с подростками.

При семейном и индивидуальном консультировании также достаточно часто используются истории, притчи, афоризмы, метафоры, сказки и анекдоты.

По мнению Н. Пезешкиана: «Истории могут оказывать самое различное воздействие на человека. Они имеют воспитательное и терапевтическое значение. Смысл каждой истории человек воспринимает по-своему, в зависимости от своего образа мыслей.

Если истории и притчи при психологическом консультировании подобраны правильно, то они позволяют выбрать определенную дистанцию, чтобы по-иному взглянуть на собственные конфликты и найти способы разрешить конфликты.

Истории предлагают различные варианты действий.

После знакомства с семьей и выявлением ее актуальных проблем психолог выбирает в качестве темы для обсуждения ситуацию, историю, миф, притчу, которые бы отражали семейные проблемы.

Одна из важных функций истории - это хранение опыта, то есть после окончания психотерапевтической работы "она продолжает оказывать свое действие на клиента и делает его более независимым от терапевта».

Выделяют несколько основных функциональных особенностей сказок:

1. Тексты сказок вызывают эмоциональный резонанс, как у детей, так и у взрослых. Образы сказок обращаются одновременно к двум психическим уровням: к уровню сознания и подсознания.

2. Концепция сказкотерапии основана на идее ценности метафоры как носителя информации: о жизненно важных явлениях; о жизненных ценностях; о постановке целей; о внутреннем мире автора (в случае авторской сказки).

3. В сказке в символической форме содержится информация о том:

как устроен этот мир, кто его создал; что происходит с человеком в разные периоды его жизни; какие этапы в процессе самореализации проходит женщина; какие этапы в процессе самореализации проходит мужчина;

какие трудности препятствия можно встретить в жизни и как с ними справляться;

как приобретать и ценить дружбу и любовь;

какими ценностями руководствоваться в жизни;

как строить отношения с родителями и детьми;

как прощать и т.д.

Зинкевич-Евстигнеева выделяет шесть видов сказок: художественные, народные, авторские народные, дидактические, психокоррекционные сказки и психотерапевтические сказки.

**1. Художественные сказки**

К ним относятся сказки, созданные многовековой мудростью народа, и авторские истории. Именно такие истории и принято называть сказками, мифами, притчами. В художественных сказках есть дидактический, психокоррекционный, и психотерапевтический аспекты. Изначально художественные сказки создавались вовсе не для психологического консультирования, но в настоящее время успешно используются многими психотерапевтами в психологическом консультировании.

**2. Народные сказки**

Наиболее древние народные сказки в литературоведении называются мифами. Древнейшая основа мифов и сказок — единство человека и природы. Древнему сознанию было свойственно находить персоналии человеческим чувствам и отношениям: любви, горю, страданию и пр. Это явление мы также используем в психолого-педагогической практике сегодня. В свою очередь несколько слов надо отдельно сказать о сюжетах сказок. Сюжеты народных сказок многообразны. Среди них можно выделить следующие виды.

Сказки о животных, взаимоотношениях людей и животных. Дети до пяти лет идентифицируют себя с животными, стараются быть похожими на них. Поэтому сказки о животных лучше всего передадут маленьким детям жизненный опыт.

Бытовые сказки. В них часто рассказывается о превратностях семейной жизни, показаны способы разрешения конфликтных ситуаций. Они формируют позицию здравого смысла и здорового чувства юмора по отношению к невзгодам, рассказывают о маленьких семейных хитростях.

Поэтому бытовые сказки незаменимы в семейном консультировании и при работе с подростками, направленной на формирование образа семейных отношений. Например, одна из русских народных сказок "Кто заговорит первый?"

Сказки о преобразовании, трансформации. Примером такой сказки может служить сказка Г.Х. Андерсана "Гадкий утенок". Работа с этой сказкой подойдет с людьми, у которых по определенным причинам низкая самооценка. Эта же сказка подойдет и для работы с семьями, у кого есть приемный ребенок.

Страшные сказки. Сказки про нечистую с'илу: ведьм, упырей, вурдалаков и прочих. В современной детской субкультуре различают также и сказки-страшилки. По-видимому, здесь мы имеем дело с опытом детской самотерапии: многократно моделируя и проживая тревожную ситуацию в сказке, дети освобождаются от напряжения и приобретают новые способы реагирования.

Для повышения стрессоустойчивости и «отыгрывания» напряжения полезно использовать рассказывание страшилок в группе детей (старше 7 лет) и подростков. При этом обычно вводятся два правила: рассказывать историю нужно «страшным» голосом, протягивая гласные, «растягивая» интонацию; конец страшилки должен быть обязательно неожиданным и смешным.

Волшебные сказки. Наиболее увлекательные сказки для тех, кому 6-7 лет. Благодаря волшебным сказкам в бессознательное человека поступает «концентрат» жизненной мудрости и информации о духовном развитии человека.

Работа со сказками начинается с ее анализа, обсуждения. Когда сказочные смыслы будут проработаны и связаны с реальными жизненными ситуациями, можно использовать и другие формы работы со сказками: изготовление кукол, драматизацию, рисование, песочную терапию.

**3. Авторские художественные сказки**

Чтобы помочь пациенту осознать свои внутренние переживания, желательно выбрать для работы с ним авторскую сказку, несмотря на большое количество личностных проекцией. Сказка Л.Пантелеева "Две лягушки" подойдет для работы с детьми и взрослыми. Эта сказка очень терапевтична при работе с целью, или когда человек теряет последнюю надежду, не хочет жить или теряет последние силы. Бороться за свою жизнь, свое здоровье, свои цели надо до последнего, т.к. у каждого из нас всегда есть тот единственный шанс, внутренние ресурсы, которые помогают справиться с любыми трудностями, стоящими на жизненном пути человека.

**4. Дидактические сказки**

Вформе дидактических сказок подаются учебные задания. На сказкотерапевтических занятиях ребята учатся переписывать заданные на дом математические примеры в виде дидактических сказок. В этих историях решение примера — это прохождение испытания, ряд решенных примеров приводит героя к успеху.

**5. Психокоррекционные сказки**

Ткач P.M. считает, для того чтобы сказка или история обрела силу и оказала помощь, необходимо придерживаться определенных правил ее создания:

1. Сказка должна быть в чем-то идентичной проблеме ребенка, но ни в коем случае не иметь с ней прямого сходства.

2. Сказка должна предлагать замещающий опыт, используя который ребенок может сделать новый выбор при решении своей проблемы. Либо в этом должен помочь психолог.

3. Сказочный сюжет должен разворачиваться в определенной
последовательности:

Жили-были.

Начало сказки, встреча с ее героями.

Для детей 3-4 лет рекомендуют делать главными героями сказок игрушки, маленьких человечков и животных.

Начиная с 5 лет - фей, волшебников, принцесс, принцев, солдат и пр.

Примерно с 5-6 лет ребенок предпочитает волшебные сказки.

В подростковом возрасте могут быть интересны сказки-притчи и бытовые

сказки.

И вдруг однажды...

Герой сталкивается с какой-то проблемой, конфликтом, совпадающей с проблемой ребенка.

Из-за этого... Показано в чем состоит решение проблемы, и как это делают герои сказки.

Кульминация. Герои сказки справляются с трудностями.

Развязка. Развязка терапевтической сказки должна быть позитивной.

Мораль сказки...

Герои сказки извлекают уроки из своих действий. Их жизнь радикально изменяется.

По мнению Зинкевич-Евстигнеевой Т. Д. психокоррекционные сказки создаются для мягкого влияния на поведение ребенка. Под коррекцией здесь понимается «замещение» неэффективного стиля поведения на более продуктивный, а также объяснение ребенку смысла происходящего.

Надо сказать, что применение психокоррекционных сказок ограничено по возрасту (примерно до 11-13 лет) и проблематике.

Для создания психокоррекционной сказки психологу можно использовать следующий алгоритм.

В первую очередь подобрать героя, близкого ребенку по полу, возрасту,
характеру.

Потом описать жизнь героя в сказочной стране так, чтобы ребенок нашел
сходство со своей жизнью.

Далее поместить героя в проблемную ситуацию, похожую на реальную ситуацию ребенка, и приписать герою все переживания ребенка.

Поиск героем сказки выхода из создавшегося положения. Для этого необходимо начинать усугублять ситуацию, приводить ее к логическому концу, что также подталкивает героя к изменениям. Герой может встречать существ, оказавшихся в таком же положении, и смотреть, как они выходят из ситуации; он встречает «фигуру психотерапевта» — мудрого наставника, объясняющего ему смысл происходящего и т.д. Задача терапевта — через сказочные события показать герою ситуацию с разных сторон, предложить ему альтернативные модели поведения, помочь найти позитивный смысл в происходящем.

Осознание героем сказки своего неправильного поведения и становление на путь изменений.

Зарубежные психологи часто называют психокоррекционные сказки психотерапевтическими историями.

Психокоррекционную сказку можно просто прочитать ребенку, не обсуждая. Таким образом, мы дадим ему возможность побыть наедине с самим собой и подумать. Если ребенок захочет, то можно обсудить с ним сказку, проиграть ее с помощью кукол, рисунков, песочницы и миниатюрных фигурок.

**6. Психотерапевтические сказки.**

Сказки, раскрывающие глубинный смысл происходящих событий. Истории, помогающие увидеть происходящее с другой стороны. Такие сказки не всегда однозначны, не всегда имеют традиционно счастливый конец, но всегда глубоки и проникновенны. Психотерапевтические сказки часто оставляют человека с вопросом. Это, в свою очередь, стимулирует процесс личностного роста. Многие психотерапевтические сказки посвящены проблемам жизни и смерти, отношению к потерям и приобретениям, любви и пути. Эти сказки помогают там, где другие психологические техники бессильны; там, где нам нужно перейти в область философии событий и взаимоотношений.

В сказкотерапии в зависимости от решаемых проблем можно использовать как русские народные сказки, так и сказки русских и зарубежных авторов, где главным персонажем является девушка или женщина. Например, русские народные сказки «Морозко», «Крошечка-Хаврошечка», "Сестрица Аленушка и братец Иванушка", «Снегурочка», сказка СТ. Аксакова «Аленький цветочек», сказки зарубежных авторов «Золушка» и «Спящая красавица» Ш. Перро, «Госпожа Метелица» братьев Гримм и другие.

Есть мужские сказки («Царевна-лягушка», где хотя и просматривается женский путь, но главным героем является мужчина). В работе с особыми детьми подойдет авторская сказка "Серая шейка" Мамин-Сибиряк Д.Н. К детским сказкам условно можно отнести: «Красную Шапочку» Ш.Перро, и русские народные сказки «Гуси-лебеди», «Волк и семеро козлят», "Баба Яга" и ряд других сказок русских и зарубежных авторов.

По мнению ряда авторов: Савченко С.Ф., Ивановской О.Г., Барабохиной В. А. и др., в процессе сказкотерапевтической работы педагог делает акцент на приобретение ребенком необходимых знаний, связанных с его проблемой (например, с изменением в составе его семьи). При этом важным моментом является само общение между взрослым и ребенком. В связи с этим одним из главных условий эффективной работы становится эмоциональное отношение взрослого к содержанию своего рассказа.

От педагога требуется выполнение следующих условий:

При чтении или рассказывании должны передаваться подлинные эмоции и чувства;

Во время чтения или рассказывания следует расположиться перед ребенком так, чтобы он мог видеть лицо педагога и наблюдать за жестами, мимикой, выражением его глаз, обмениваться с ним взглядами; Нельзя допускать затянувшихся пауз.

Для индивидуальной или групповой работы может быть предложена любая сказка, ее необходимо прочитать вслух [6]. Сказочная ситуация, которая задается ребенку, должна отвечать определенным требованиям:

Ситуация не должна иметь правильного готового ответа (принцип «открытости»);

Ситуация должна содержать актуальную для ребенка проблему, «зашифрованную» в образном ряде сказки;

Ситуации и вопрос должны быть построены и сформулированы так, чтобы побудить ребенка самостоятельно строить и прослеживать причинно-следственные связи.

Однако, как пишет Чех Е.В., сказки должны подходить ребенку по возрасту.

В два года ребенок может удерживать в памяти простые действия сказочных персонажей, появляется интерес к сказке. Желательно, чтобы сказки были простые и сюжетные. Например, сказки «Теремок», «Колобок», «Репка».

Способность четко отделять сказочную действительность от реальности возникает к 3,5-4 годам.

По мнению Чех Е.В. можно выделить несколько вариантов работы со сказкой:

* Рассказывание сказки;
* Рисование сказки;
* Сказкотерапевтическая диагностика;
* Сочинение сказки;
* Изготовление кукол;
* Постановка сказки.

Ткач P.M. описывает возможности психотерапевтического использования сказки по методу символ драмы.

Любое рассказывание сказки уже терапевтично само по себе. Лучше сказку именно рассказывать, а не читать, т.к. при этом терапевт может наблюдать, что происходит в процессе консультирования с клиентом.

Педагог и ребенок могут сочинять сказку вместе, одновременно драматизируя ее всю либо отдельные элементы. Ребенок может сочинять сказку самостоятельно.

Самостоятельное придумывание продолжения сказки и ее рассказывание ребенком позволяет выявить его спонтанные эмоциональные проявления, которые обычно не отмечаются в поведении ребенка, но в то же время действуют в нем.

Согласно Л. Дюсс, если ребенок прерывает рассказ и предлагает неожиданное окончание, отвечает торопливо, понизив голос, с признаком волнения на лице (покраснение, бледность, потливость, небольшие тики); оказывается отвечать на вопросы, у него появляется настойчивое желание опередить события или начать сказку сначала - все это следует рассматривать как признаки патологической реакции на тест и, соответственно невротического состояния.

Желательно после этого сказку нарисовать, слепить или представить в виде аппликации. Рисуя или работая с цветным картоном, пластилином, клиент воплощает все, что его волнует, чувства и мысли. Тем самым освобождаясь от тревоги или другого чувства, которое беспокоило.

Качество изображения не имеет значения. При сильных чувствах возможно появление в рисунках ребенка или взрослого всяческих чудищ, огня или темных красок. Новый рисунок на тему той же сказки может быть уже спокойнее, краски будут уже более светлые.

Для рисования лучше взять карандаши (желательно гуашь, если рисуете что-то конкретное, акварель, если приходится рисовать свои ощущения, эмоции).

Как считает Чех Е.В. абсолютно все, что нас окружает, может быть описано языком сказки.

Стоит остановиться на одном из основных методов сказкотерапии: изготовление кукол. В сказкотерапии важен сам процесс изготовления куклы. По мнению Гребенщиковой Л.Г., любое изготовление куклы - это своего рода медитация, т.к. в процессе шитья куклы происходит изменение личности. При этом у детей развивается мелкая моторика рук, воображение, способность к концентрации. В процессе изготовления куклы происходит включение у клиентов механизмов проекции, идентификации или замещения, что и позволяет добиться определенных результатов.

С позиции психоаналитической теории, куклы исполняют роль тех объектов, на которые смещается инстинктивная энергия человека.

С точки зрения З.Фрейда, все поведение людей направлено на уменьшение бессознательного напряжения.

Изготовление куклы приверженцы юнгианского подхода связывают с реализацией самоисцеляющих возможностей психики.

Изготовление куклы, манипулирование ею приводит к осознанию проблемы, размышлению над ней и поиску решения. Манипулирование куклами позволяет снять нервное напряжение. Как считают ряд психологов, при использовании кукол или игрушек все манипуляции с ними должны быть отработаны заранее:

звуки речи следует направлять непосредственно ребенку;

дикция должна быть четкой с достаточной силой голоса;

необходимо адаптировать голос и речь к внутренней характеристике персонажа;

все движения психолога должны соответствовать содержанию произносимых реплик, их интонации.

По мнению Гребенщиковой с помощью использования кукол можно решить следующие задачи:

1. Проведение психодиагностики.
2. Достижение эмоциональной устойчивости и саморегуляции.

3. Приобретение важных социальных навыков, опыта социального
взаимодействия.

Развитие коммуникативных навыков.

Развитие самосознания.

Развитие грубой и мелкой моторики.

Разрешение внутренних конфликтов.

 Профилактика и коррекция страхов.

 Развитие речи.

Поиск внутренних механизмов сопротивления болезни.

Коррекция отношений в семье.

Становление психосоциальной идентичности мальчиков и девочек.

В работе используются архетипические карты, разработанные на основании концепции Универсальных Архетипов.

Автором архетипических карт "Мастера сказок" является Зинкевич-Евстегнеева Т.Д. Всего используется 50 сюжетов сказок на основании 10 архетипов:

* Дорога
* Государство
* Помощник
* Творец
* Сезонность
* Доброе сердце - холодное сердце
* Тело боли
* Авгиевы конюшни
* Распутье
* Божественное вымя.

В колоде используется 50 цветных карт, каждая из которых имеет свое название. В инструкции по применению этих карт дается общее значение карты, вопросы для размышления, задания для взрослых и детей.

Использование кукол в процессе консультирования позволяет провести психодиагностику детей.

 С помощью определенных сказок и кукол можно проводить диагностику тех или иных проблем ребенка.

Для первого знакомства B.C. Мухина рекомендует традиционную «прекрасную» куклу (с большими глазами, длинными ресницами, густыми блестящими волосами).

X. Дж. Джинотт рекомендует для диагностики семейных отношений использование гибких резиновых кукол, поскольку статичное кукольное семейство фрустрирует малыша.

Для диагностики глубинных проблем у старших детей и подростков рекомендуется изготавливать куклу. Для этого можно использовать куклу из фольги, размером 30 на 30 см.

Диагностическая беседа с ребенком может проводиться как в присутствии, так и в отсутствии родителя.

Диагностический эффект в процессе рассказывания сказки достигается за счет того, что:

* Образный мир сказок позволяет ребенку идентифицировать себя с персонажем сказки. Дети в большей степени склонны идентифицировать себя с животными, нежели с людьми. Это предположение впервые стало возможным благодаря истории маленького Ганса, описанной З.Фрейдом в «Анализе фобии пятилетнего мальчика»;
* Ребенок объединяет свои мысли и переживания с мыслями и переживаниями персонажа рассказываемой сказки и рассказывает о них;
* Предлагаемые ребенком ответы на вопросы взрослого позволяют сделать заключение об актуальном эмоциональном состоянии ребенка и его фантазиях по поводу дальнейшего развития ситуации.

Сказкотерапия являясь эклетическим направлением практической психологии, дает специалисту большую свободу для творчества, позволяет гармонично интегрировать и применять техники других направлений психологии: психодрамы, гештальт-терапии, арт-терапии. Одним из интереснейших синтезов сказкотерапии является сказочная песочная терапия.

Метод сказочной песочной терапии как один из вариантов сказкотерапии позволяет эффективно решать как психологического развития личности, так и коррекции отдельных поведенческих реакций, может использован не только психологами, но и педагогами и воспитателями в образовательных целях. Песочная терапия может быть использована в работе дефектологов, социальных работников. Сказочная песочная терапия является универсальным способом психологической работы с клиентами разных возрастных групп.

Как пишет Сакович Н.А., «в подносе с влажным или сухим песком клиент располагает миниатюрные объекты и создает картины. Через контакт с песком и миниатюрами он облекает в физическую форму свои самые глубинные сознательные и бессознательные мысли и чувства. Песочная терапия, опирающая на активное воображение и творческую символическую игру, является практическим, основанным на личном опыте клиента методом, который может выстроить мост между бессознательным и сознательным, между рациональным и эмоциональным, между духовным и физическим, между невербальным и вербальным».

Технологии песочной терапии многофункциональны. Они позволяют педагогу одновременно решать задачи диагностики, коррекции, развития и терапии. Клиент решает задачи самоосознавания, самовыражения, самоактуализации, снятия напряжения и др.

Я.Обухов разработал методику «Кататимного подхода в сказку», сочетающую в себе элементы сказкотерапии и символдрамы. Структура занятия состоит из четырех фаз:

* Фаза предварительной беседы (15-20 минут). На этом этапе ребенку предлагается рассказать о своей любимой сказке. Педагог расспрашивает ребенка, когда он эту сказку впервые услышал. От кого он ее услышал, как и где это происходило. Какие моменты сказки особенно волновали. Как ребенок относился к персонажам сказки.

 Фаза релаксации (1-5 минут). Ребенка просят закрыть глаза и расслабиться. Для чего проводится упражнение на релаксацию.

- Фаза представления образа (в среднем около 20 минут). Ребенку
предлагается представить себя в сказке, о которой он рассказывал во время
предварительной беседы.

- Фаза обсуждения (5-10 минут). Проводится обсуждение сказки и дается домашнее задание нарисовать представленное в образе. Рисунок обсуждается на следующей сессии.

Однако при использовании этой методики имеются следующие противопоказания:

1. Острые или хронические психозы или близкие к психозу состояния;
2. Церебрально-органические синдромы в тяжелой форме;
3. Недостаточное интеллектуальное развитие;
4. Недостаточная мотивация.

Таким образом, для изучения вопроса использования терапевтической сказки в психологическом консультировании мы опирались на работы сказкотерапевтов Вачкова И.В., Зинкевич-Евстигнеевой Т. Д., Ефимкина Р. П., Сакович Н.А., Ткач P.M. и других авторов. Специалист-сказкотерапевт должен быть хорошо подготовлен, чтобы уметь писать разные виды психологических и педагогических сказок, уметь писать метафоры под проблему клиента, владеть мастерством интерпретации сказочных песочных картин, работать с различными видов кукол, присоединяться к клиенту и следованию за ним.

**Игровая терапия**

Игра - один из основных видов деятельности детей. В дошкольном возрасте игра является ведущей деятельностью, необходимым условием всестороннего развития детей и одним из основных средств их воспитания. В процессе игры создаются наиболее благоприятные условия для формирования, развития и совершенствования психических процессов ребенка, формирования его личности. Игры наполняют жизнь детей радостными переживаниями, эмоционально обогащают их, создают бодрое настроение. Л. С. Выготский подчеркивал неповторимую специфику игры. Она заключаются в том, что свобода и самостоятельность играющих сочетается со строгим, безоговорочным подчинением правилам игры. Такое добровольное подчинение правилам происходит в том случае, когда они не навязываются извне, а вытекают из содержания игры, ее задач, когда их выполнение составляет главную ее прелесть. В ходе игры ребенок учится действовать сообща, согласованно, считаться с интересами других участников игры, подчинять свои интересы общим, уступать, т. е. приобретает навыки коллективной деятельности, поведения в коллективе. Игра дает средства для разрешения конфликтов и выражения чувств. В процессе игры дети часто отыгрывают то, что им пришлось пережить, таким образом, пытаясь понять свои переживания; реагируют на агрессию в социально приемлемой форме и научаются взаимодействовать с другими людьми. Ж. Пиаже отмечал: «Игра является мостиком между конкретным опытом и абстрактным мышлением, и именно символическая функция игры является особенно важной». В 1913 году 3. Фрейд одним из первых применил игру в практике детской психотерапии. Игра может использоваться как способ индивидуального воздействия и в целях групповой психотерапии. Игротерапия - метод лечебно-педагогического воздействия на детей, страдающих эмоциональными нарушениями. В основе различных методик лежит признание игры важным фактором развития личности.

Термин «игротерапия» предполагает наличие некоторой деятельности, которую можно считать игрой. Игротерапия выполняет следующие функции:

1. коммуникативную - установление эмоционального контакта, объединение
учащихся в коллектив;

2. релаксационную - снятие эмоционального напряжения, вызванного
нагрузкой на нервную систему;

3. воспитательную - психотренинг и психокоррекция проявлений личности в игровых моделях жизненных ситуаций;

4. развивающую - развитие психических процессов и функций (памяти,
внимания, восприятия и т. д., двигательной сферы;

5. обучающую - обогащение информацией об окружающем мире.

Игротерапия это ведущее средство коррекции и профилактики неконструктивного поведения у детей благодаря тому, что игра, в отличие от неигрового типа деятельности, активнее влияет на становление личности детей дошкольного возраста, намного сильнее влияет на его личные эмоциональные переживания. Игротерапия для детей, программа которой учитывает педагогические и психологические аспекты, обеспечивает необходимый терапевтический эффект.

Процесс игротерапии рассчитан на использование терапевтического воздействия, чтобы помочь ребенку справиться с психологическими и социальными проблемами, затрудняющими эмоциональное и личностное развитие.

Результат лечения считают эффективным, в случае если ребенок способен играть свободно и радостно. Спектр применения терапии играми довольно широкий и предусматривает работу с синдромами посттравматического стресса, печали, с детскими травмами раннего возраста и с амнестическим компонентом.

Игротерапия (игровая терапия) - это психотерапия с помощью игры и игрушек. Многие психологи и психотерапевты используют игротерапию для работы с детьми, потому что это один из самых простых и доступных способов общения с маленькими пациентами.

Детям сложно описать свои чувства и мысли, но они легко могут показать свои страхи, переживания и обиды в игре. Как отмечал еще Зигмунд Фрейд, ребенок превращает в активность игры то, что он пережил ранее пассивно. Теория Фрейда о пользе игры в диагностике психологических состояний ребенка и развития личности в 20 веке получила дальнейшее развитие. Психологи выяснили, что роль игры для маленького человека огромна. Она помогает развивать способности ребенка, преодолевать конфликты и достигать психологического равновесия. С помощью игры малыш легче обучается и быстрее приобретает навыки, которые пригодятся ему в жизни. Игротерапия как метод коррекции психики ребенка применяется при работе с детьми от 2 до 12 лет. Психолог предлагает ребенку ролевую иргу или рисование, чтобы выяснить его эмоциональное состояние, страхи и психотравмы, о которых малыш не может рассказать.

После того, как диагностика проведена - психолог использует игротерапию для коррекции. Специалисты утверждают, с помощью игры можно научить ребенка более свободно общаться, повысить успеваемость в школе, уменьшить гиперактивность, агрессию и другие нарушения поведения.

Игротерапия в детском саду - одна из тенденций времени. Сегодня многие продвинутые садики имеют в своем штате детского психолога, который занимается с детьми методом игротерапии.

Песочная игротерапия. Игра с песком считается одним из самых эффективных форм игротерапии. Не случайно ведь маленькие дети так любят играть в песочнице. Пересыпание песка успокаивает нервную систему, построение песочных замков и фигур тренирует мелкую моторику, развивает речь и фантазию.

«Дочки-матери». Игра в куклы также носит терапевтический эффект, раскрывает личность ребенка и его внутренний мир. Ребенок в игре «дочки-матери» моделирует ситуацию по своему опыту. Если «мама» и «папа» вместе готовят ужин или вместе идут в магазин - обстановка в доме благополучная. Если же «мама» и «папа» ссорятся, конфликтуют, а ребенок отделяет их от себя - значит дома не все хорошо. Когда ребенок благоустраивает свой кукольный дом - он выявляет свои бессознательные комплексы и страхи. Главное в игротерапии - внимательное наблюдение психолога. Он не должен директировать правила игры, не должен стремиться ускорить или замедлить игровой процесс. Но в процессе игры психолог должен понять чувства ребенка и направить его исследование на самого себя, стать для малыша своеобразным зеркалом, в котором он может себя увидеть. Коррекционный же процесс должен происходить в игре автоматически, психолог должен выражать искреннюю веру, что ребенок может справиться с возникшей проблемой.

По теории игротерапии выпущено несколько монографий, одна из которых: Панфилова М.А. «Игротерапия общения: тесты и коррекционные игры» - стала бестселлером.

Отметим, что на сегодняшний день есть несколько методов детской психотерапии: сказкотерапия, арт-терапия, песочная терапия и т.д. Но игротерапия является одной из самых эффективных и, кроме того, доступной не только психологам, но и самим родителям. Занятие игротерапией с детьми сближает взрослого и ребенка и оказывает благотворное воздействие на развитие малыша, позволяет ему освоить социальные нормы, избавиться от стресса, легче пережить травмирующие жизненные обстоятельства.

 **Здоровьесберегающие технологи на прогулочном участке**

 Сохранение и укрепление здоровья воспитанников - одна из задач дошкольного образовательного учреждения, решение которой во многом зависит от правильной организации физического воспитания и создания соответствующей здоровьесберегающей среды. Как известно, образовательная деятельность с детьми в закрытых помещениях не вызывает у дошкольников столько положительных эмоций, как развлекательные и физкультурно-оздоровительные мероприятия на свежем воздухе. Кроме того, прогулка, это наиболее доступное средство закаливания детского организма, способствующее физическому и умственному развитию. Согласно санитарно-эпидемиологичнским правилам и нормативам СанПин 2.4.1.2660-10 ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 4 - 4,5 часов. Во время прогулки с дошкольниками необходимо проводить игры и физические упражнения. Чтобы время пребывания на свежем воздухе было интересным и максимально полезным для воспитанников, важно рационально использовать прогулочную территорию детского сада.

Для достижения этой цели были разработаны и реализованы следующие проекты:

**1. «Тренирующая дорожка»**

 Это асфальтированная дорожка (длиной 620 метров) с нанесенными на нее условными обозначениями:

1. Для бега - полосы разного цвета с отметкой «Старт» и **«**Финиш**»,** или
стрелка;
2. Для ходьбы и прыжков - разнообразные детские следы;
	1. Для метания — круги вертикальные и горизонтальные и стрелка.
	 Таким способом удалось повысить двигательную активность детей.

Педагоги в игровой форме предлагают детям пройти по маршруту, применяя систему карточек. Каждая карточка поделена на 7 частей, где указаны цифры,
обозначающие какой - либо вид физических упражнений.

Например, карточка № 1:

1. - ходьба мелким и широким шагом,
2. - ходьба назад приставным шагом,
9 - ходьба по узкой дорожке,

3 - прыжки на одной, двух ногах через линии,

5 - Метание в горизонтальные и вертикальные цели,

 20 - ходьба приставным шагом,

22 - ходьба широким шагом и дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию.

**2. «Тропа здоровья».**

Для ее создания был выбран свободный участок земли, который оснастили малыми формами, озеленили ароматическими кустарниками (сирень, жасмин) идушистыми цветами, а так же оформили на его территории дорожки с помощью натурального покрытия: песка, гравия травы, деревянных пеньков. Использовали так же искусственные покрытия. Благодаря этому стало возможным выполнять работу с детьми по оздоровлению и закаливанию:

1. Вводная утренняя зарядка;
2. «Босоножье» - хождение босиком по дорожкам с разным покрытием;
3. Точечный массаж;
4. Дыхательная гимнастика;
5. «Терренкур» - дозированная ходьба в индивидуальном темпе по
специально разработанным маршрутам разной протяженности с углом
наклона 3 градуса;
6. Игры с водой и песком;
7. Дозированные солнечные и воздушные ванны;
8. Закаливание водой;

9. Игровая гимнастика;
10. Ароматерапия и др.

 В свободное время «тропа здоровья» может использоваться для проведения досугов, театрализованных игр, драматизации сказок и развлечений, а так же индивидуальная работа с детьми. Кроме того, на этом участке территории детского учреждения, специалисты ДОУ (учителя - логопеды, педагоги - психологи, медсестра и др.) проводят групповую и индивидуальную работу с дошкольниками и их родителями. Здесь проходит адаптация вновь пришедших воспитанников.

Идея организации мероприятий на свежем воздухе поддерживается как педагогами, так и родителями. Таким образом, повышается уровень посещаемости мероприятий, дошкольники легче адаптируются к новым условиям в детском саду.

**3. «Релаксационная зона»: «Птичье** **поселение».**

Для этого среди кустов сирени и нескольких деревьев были построены деревянные сооружения: скворечники, кормушки для птиц на шестах, скамейки. В клумбу были высажены растения для ароматерапии: пионы, тмин, фенхель, шалфей, розмарин, мята, душица, мелиса, базилики др. Данный участок находится под окнами музыкального зала, что дает возможность включать музыку «природы», создавая тем самым атмосферу настоящей природной среды. Птичье поселение используется для проведения образовательной деятельности экологической и познавательной направленности, релаксации, индивидуальных и групповых бесед.

Таким образом, три невзаимосвязанные между собой зоны были объединены в одно целое, а объединяющим звеном данной системы стал

**4. «Маршрут «Сберегайка»**

состоящий из20 дорожных знаков, изображенных на асфальте по дублирующей дорожке вокруг здания детского сада.

 Каждый ребенок, проходя данный маршрут, изучает основы безопасного поведения на улице, применяет свой опыт и закрепляет полученные знания, формируя сознательное отношение к соблюдению правил безопасности. Организация образовательной деятельности, дидактических и творческих игр, досугов бесед и соревнований на данной дорожке, развивает у детей чувство контроляи самоконтроля, помогая им правильно ориентироваться в различных ситуациях. Понятные для дошкольников дорожные знаки, ведут их по маршруту, соединяя все зоны здоровьесберегающей среды. Таким образом, созданная на территории дошкольного учреждения здоровьесберегающая среда представляет собой целую систему. Оздоровительный маршрут начинается с тренирующей дорожки по развитию физических качеств, на которой дети проводят 10-20 минут в зависимости от возраста. Далее, по дорожке со щебнем они переходят на тропу здоровья, где в течении 7-10 минут проводится дыхательная гимнастика, профилактика плоскостопия, а в летний период - закаливающие процедуры. Затем по маршруту «Сберегайка» воспитанники идут по кругу в течении 8-10 минут, получая и закрепляя знания основ безопасного поведения на дороге. Заканчивается веселая прогулка на территории птичьего поселения, где, на протяжении 5-7 минут проводится релаксация с учетом цели прогулки. Маршрут можно изменять, в зависимости от поставленных задач и времени года. Например, зимой тренирующая дорожка используется как лыжня, птичье поселение - для наблюдения, а тропа здоровья - для театрализованных представлений.

Данный опыт работы педагогов ДОУ вызвал интерес, как у практиков, так и специалистов сферы дошкольного образования и получил положительную оценку. Не смотря на достигнутые результаты, педагогический коллектив вынашивает новые идеи по использованию свободных участков на территории детского сада.

Условные обозначения к «Тренирующей дорожке»

1. «Старт» - бег на скорость - 30 м.
2. «Старт» - бег на скорость - 90 м.
3. Прыжки на одной, двух ногах через линии.
4. «Кочки» - прыжки, ходьба в обозначенное место.
5. Метание в горизонтальную и вертикальную цель.
6. Метание на дальность левой и правой рукой.
7. Ходьба приставным шагом боком.
8. Ходьба в колонне по одному.
9. Ходьба по узкой дорожке.

10.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

11.Бег (высоко поднимая колени, обычный, на носках, меким и широким

шагом).

1. Прыжки на одной или двух ногах боком.

13. Ходьба с заданиями: с остановкой, приседанием, поворотом.

1. Прыжки через линии.
2. Ходьба мелким и широким шагом.

16.Ходьба назад приставным шагом.

17.Ходьба гусиным шагом

18. Прыжки разными способами.

19. Ходьба змейкой.

1. Ходьба назад приставным шагом.
2. Бег на короткую дистанцию, метание в горизонтальную цель.
3. Ходьба широким шагом и дыхательные упражнения, упражнения на
релаксацию.
4. Подвижная игра.

24.«Классики» - в разнообразных играх на свободном пространстве.

Совокупность методов и приёмов в коррекционной работе по преодолению нарушений речи затрагивает не только исправление дефектов речевой деятельности, но и формирование определённых психических процессов, представлений об окружающем мире, становлений отношений к воспитуемым социальным явлениям и навыкам поведения, основы личностной культуры.

 Постоянное применение здоровьесберегающих технологий и методик в системе воспитательно-образовательной и коррекционной работы способствует оздоровлению всего организма дошкольника и позволяет достичь повышение качества образовательного процесса.

Таким образом, применение элементов педагогики оздоровления способствует личностному, интеллектуальному и речевому развитию ребёнка.

 ***Здоровье – это главное жизненное благо. Только здоровый человек может быть свободным, радостным, счастливым.***

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

 **Физкультминутки при проведении непосредственной образовательной деятельности**

 Непосредственно образовательная деятельность с детьми по обучению грамоте, математике, изобразительной деятельности**,**  настольные игры, да и просто просмотр телевизионных программ, мультфильмов часто происходятза столом, на полу или в кресле, т. е. в неподвижном состоянии. Но длительное нахождение в одной статической позе, одном положении для детей, особенно дошкольного и младшего школьного возраста, очень тяжелая нагрузка, так как для них характерна неустойчивость нервных процессов.

Дети быстро утомляются, снижается внимание, теряется интерес к игре или занятию, что конечно, отрицательно влияет на их эффективность. Признаки утомления у детей 3-4 лет появляются через 7-9 минут занятия, у детей 5-6 лет -через 10-12 минут,7-8 лет - через 12-15 минут. Они могут выражаться по-разному: зевотой, рассеянным вниманием, отвлекаемостью, раздражительностью, появлением автоматических, непроизвольных побочных движений (почесывание, постукивание, раскачивание на стуле, сосание пальцев и т. д.), нарушением осанки и координации движений.

 Одним из эффективных способовпредупреждения утомления, улучшения общего состояния детей, смены их деятельности считаютсякратковременные физические упражнения, так называемые физкультминутки.

 **Физминутка «Зарядка»**

Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Наклонилась сперва

К низу наша голова (наклон вперед)

Вправо - влево мы **с** тобой

Покачаем головой, (наклоны в стороны)

Руки за голову, вместе

Начинаем бет на месте, (имитация бега)

Уберем и я. **и** вы

Руки из-за головы.

 **Физминутка «Маша-растеряша»**

Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Ищет вещи Маша, (поворот в одну сторону)

Маша-растеряша. (поворот в другую сторону, в исходное положение)

И на стуле нет, (руки вперед, в стороны)

И под стулом нет, (присесть, развести руки в стороны)

На кровати нет.

(руки опустили)

(наклоны головы влево - вправо, «погрозить» указательнымпальцем**)**

Маша-растеряша!

 **Физминутка «Зимой»**

 Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Как интересно нам зимой! (показывают большим пальцем вверх) На санках едем мы гурьбой, (имитируют катание на санках) Потом в снежки мы поиграем, (имитируют лепку и бросание снежков) Все дружно лыжи одеваем, («одевают» лыжи, «берут» папки, «едут») Потом все встали на коньки, (изображают катание на коньках) Зимой веселые деньки! (показывают большим пальцем вверх) Мой мячик весело скачет, (движения, имитирующие постукивания рукой по мячу) Моя машина едет без бензина, (имитация вращения руля) Мой братишка еще малышка, (показывают рукой его рост) Моя кошка **поспит** немножко, (наклон головы набок, руки под щеку)

 **Физминутки при проведении изобразительной деятельности**

Текст произносится во время выполнения упражнений. Все движения выполняются сидя. **Физминутка «Пальчики»**

 Произносится текст стихотворения и одновременно выполняюгея сопровождающие движения.

*1 вариант.*

 Мы сегодня рисовали, наши пальчики устали, (активное сгибание и разгибание пальцев)

Пусть немного отдохнут, снова рисовать начнут, (встряхнуть руками перед собой) Дружно локти отведем, (энергично отвести локти назад) Снова рисовать начнем.

*2 вариант.*

 Мы сегодня рисовали, наши пальчики устали, наши пальчики встряхнем. Рисоватьопять начнем, (плавно поднять руки перед собой, встряхнуть кистями)

 Ноги **вместе,** ноги врозь, заколачиваем гвоздь, **(**разводитьи сводить ноги, притоптывая)

*3 вариант*

 Долго, долго мы лепили, наши пальцы утомили, (встряхивание кистями перед собой) Пусть немного отдохнут, и,опять лепить начнут. Дружно руки разведем и опять лепить начнем, (отвести руки назад - вниз, отклонившись на спинку стула)

*4 вариант.*

 В прятки пальчикииграли и головки убирали, (сжимание и разжимание кистей) Вот так. вот так. **так** головки убирали, (сгибание и разгибание 1 и 2 фаланг пальцев)

 **Физминутка «Деревья в лесу»**

 Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие

движения.

Руки подняли и покачали - Это деревья в лесу, (плавные покачивания поднятыми вверх руками)

Руки нагнули, кисти встряхнули - Ветер сбивает росу, (встряхивание рук перед собой)

В стороны руки плавно помашем это к нам птицы летят.

Как они сядут, тоже покажем - Крылья сложили назад. (2 раза)

**Физминутки для занятий но математике**

Текст произносится до начала выполнения упражнений.

- До пяти считаем, гири выжимаем, (и. п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки
поднять медленно вверх - в стороны, пальцы сжаты в кулак (4-5 раз))

Сколько точек будетв круге. Столько раз поднимем руки(на доске - кругс
точками. Взрослый указывает на них, а дети считают, сколько раз надо поднять руки)

Сколько раз ударю в бубен. Столько раз дрова разрубим, (и. п. - стоя, ноги на
ширине плеч, руки в замок вверх резкие наклоны вперед - вниз)

Сколько елочек зеленых. Столько выполним наклонов, (и. п. - стоя, ноги врозь,
руки на поясе. Выполняются наклоны)

Сколько клеток до черты. Столько раз подпрыгни ты (3 по 5 раз), (на доске
изображено 5 клеток. Взрослый указывает на них. дети прыгают**)**

Приседаем столько раз. Сколько бабочек у нас (и. п. - стоя, ноги слегка
расставить. Во время приседаний руки вперед)

На носочки встанем. Потолок достанем (и. п. - основная стойка, руки на поясе.
Поднимаясь на носки, рукивверх - в стороны, потянуться)

 **Комплекс упражнений зрительной гимнастики**

1. Часто поморгай несколько раз. Закрой глаза и спокойно сосчитай до 5. Повтори упражнение 4-5 раз. \*

2. Крепко зажмурь глаза, сосчитай до 3. Затем открой глаза и посмотри вдаль, сосчитай до 5. Повтори упражнение 4-5 раз.Вытяни правую руку вперед. Медленно двигай указательным пальцем влево-вправо, вверх-вниз и следи за ним взглядом. Голову держи неподвижно. Повтори упражнение 4-5 раз.

3. Вытяни руку вперед. Слегка согни ее в'локте. Посмотри на указательный палец, сосчитай до 4. Затем переведи взгляд вдаль и сосчитай до 6. Повтори упражнение 4-5 раз.

4. Проделай в среднем темпе 3-4 круговых движения глазами вправо, затем столько же - влево. Расслабь глазные мышцы, посмотри вдаль и сосчитай до 6. Повтори упражнение 1-2 раза.

Чтобы почувствовать эффект от данной детской гимнастики для глаз, ее необходимо выполнять каждый день в течение месяца.

**Игры с карандашами**

 Научите детей катать карандаши по столу сначала одной рукой (ведущей), потом другой. Можно катать карандаш между ладонями.

Всем известно, что активные движения рук улучшают речь. Недаром говорят, что развитие руки влечет за собой развитие мозга. Пальчиковые игры и массаж - лучший способ для совершенствования мелкой моторики рук.

Существует масса способов для развития моторики, начиная от потешек, типа «Сорока - ворона», где взрослый, проговаривая слова, сопровождает их движениями с кистью ребенка, до перебирания пальцами различных круп и предметов, разных по форме и размеру.

Взрослые знают, что дети любят рисовать. Перед тем, как ребенок приступит к рисованию, пусть поиграет с карандашами. Это увлекательно и полезно. Во время таких игр, грани карандашей массируют детские пальцы и ладони.

**Игра 1 «Добывание огня»**

Расскажите ребенку, как в древние времена добывали огонь. Пусть попробует «добыть» искру с помощью карандаша. Карандаш положить между ладошками, держа его вертикально, перекатывать карандаш от кончиков пальцев к запястью. Сначала медленно, потом быстрее. Усложнить игру можно, взяв в руки два или три карандаша.

**Игра 2 «Раскатывание теста»**

Положить карандаш на стол. Ребенок ладонью перекатывает карандаш вперед-назад, как будто раскатывает тесто.

**Игра 3**

 **«Юла»**Карандаш лежит на столе. Указательным и большим пальцами крутить карандаш по центру, как юлу. Можно прокручивать по часовой стрелке и против, попробовать сделать это же большим и средним пальцами.

**Игра 4 «Пианино»**

Карандаш находится на столе. Ребенок дотрагивается до него поочередно каждым пальчиком, как будто играя на пианино.

**Игра 5 «Рыбак»**

Карандаш лежит на краю стола таким образом, что один конец висит в воздухе. Ребенку необходимо поднять и подцепить карандаш одним указательным пальцем, как бы «словить на крючок».

**Игра 6 «Вертолет»**

Взять карандаш тремя пальцами: большим, указательным и средним. Прокручивать карандаш между пальцами как лопасти вертолета.

**Игра 7 «Нарисуй ладошку»**

Одну ладонь положить на чистый лист бумаги, растопырив пальцы. В другую руку взять карандаш и обрисовать ладонь по контуру несколько раз, не отрывая карандаш от бумаги.

**Упражнения с грецким орехом.**

1. Ребенок катает грецкий орех между ладонями и приговаривает:

«Я катаю мой орех, Чтобы стал круглее всех

-Ребенок держит в одной руке два грецких ореха и вращает их один вокруг другого.

**2.** Сидит белка на тележке,

Продает свои орешки.

Птичке синичке - вот такой орех. (Показ указательным и большими пальцами маленького ореха.)

Лисичке сестричке - вот такой орех. ( Показ ореха большим и средним пальцем.)

Зайчику усатому - вот такой орех.( Развести пальцы показывая большой орех.)

А мишке косолапому - вот такой орех.(Соединить руки над головой.)

А вот эти орешки, белочка припасла для ребят.( Раздаются грецкие орехи.)

**3. Пальчиковая игра с использованием грецкого ореха.**

В руки я орех возьму

И немножко покручу,

Так, так и вот так

Я орешек покручу, (Катание ореха в разных направления между пальцами.)

Между пальцев положу,

Я в ладошку положу,

Крепко я его сожму. ( Сжать орех в ладони.)

Не разбил орешек сам,

Белке я его отдам.( Показать орех на ладони.).

**ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

(проводятся во всех группах)

**I. Потягивание**

И. п.- из позиции лежа на спине.

I. На вдохе левая нога тянется пяточкой вперед по полу, а левая рука - вдоль
туловища вверх. Дыхание задерживается, руки и ноги максимально
растянуты. На выдохе, расслабляясь, ребенок произносит: "ид-д-да-а-а".
Цель: почувствовать удовольствие от растяжки мышц левой стороны тела
(происходит прочистка левого энергетического канала).

2. Правая нога
тянется пяточкой вперед по полу, а правая рука - вверх, вдоль туловища -
вдох. После задержки дыхания на выдохе произносится "пин-гал-ла-а".

 Цель:
почувствовать удовольствие от растяжки мышц правой стороны тела
(происходит прочистка правого энергетического канала).

1. Обе ноги тянутся
пяточками вперед по полу, обе руки -вверх вдоль туловища. Дыхание
задержать и на выдохе медленно произнести "су-шум-м-м-на".

Цель:
почувствовать удовольствие от напряжения, переходящего в расслабление
(прочистка центрального энергетического канала).

**II. Массаж живота**И. п. - лежа на животе.

1. Ребенок поглаживает живот по часовой стрелке, похлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает, имитирует движения тестомеса, замешивающего тесто, снова поглаживает.

Цель: улучшить работу кишечника

1. 2. С левой стороны пальчиками нажимает несколько раз более глубоко, словно палочкой проверяет готовность теста.

Цель: воздействие на сигмовидную кишку и нормализация стула.

 **III. Массаж грудной области** И. п. - сидя по-турецки.

Поглаживание области грудной клетки со словами: "Я милая, чудесная, прекрасная".

Цель: воспитывать бережное отношение к своему телу, учить любить себя.

 2. "Заводим машину". Ребенок ставит пальчики на середину грудины от вилочковой железы вниз (кроме больших пальцев, все восемь остальных ставятся на одной линии сверху вниз), делает вращательные движения 5-6 раз по часовой стрелке со звуком "ж-ж-ж-ж". Затем 5-6 раз вращательные движения против часовой стрелки.

3. Сняв все пальцы с грудины со звуком "пи-и-и", нажимает на точку между грудными отделами в области сердца (сигнал - "машина завелась").

Цель: воздействовать на биоактивные точки грудного отдела, почувствовать радость от звукового сопровождения.

**IV. Массаж шеи**

И. п. - сидя по-турецки.

1. Поглаживает шею от грудного отдела к подбородку.

2. Развернув плечи, гордо поднимает голову на вытянутой шее.

 3. Ласково похлопывает по подбородку тыльной стороной кисти рук.

4. Представив, что у него красивая лебединая шея, любуется ею, как будто она отражается в зеркале.

Цель: почувствовать радость от внутреннего ощущения красоты и гибкости прекрасной лебединой шеи.

**V. Массаж ушных раковин**

И. п. - сидя по-турецки. Ребенок лепит ушки для Чебурашки или для доброго, милого слона.

1. Поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами.

2. Ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5-6 раз в каждую сторону).

 3. Нажимает на мочки ушей ("вешает на них красивые сережки").

4. Лепит ушки внутри. Пальцами внутри раковины делает 7-8 вращательных движений по часовой, затем против часовой стрелки (пусть ушки будут чистыми и всеслышащими).

5. С усилием "примазывает глину" вокруг ушных раковин - проверяет прочность, заглаживает поверхность вокруг ушных раковин на расстоянии 1-1,5 см.

Цель: вызвать образ любимой игрушки и в процессе игры воздействовать на слуховой аппарат и активные точки кишечника, выходящие на ушные раковины.

**VI. Массаж головы**

1. Сильным нажатием пальчиков имитирует мытье головы.

2. Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, от висков, от лба к середине
головы, словно сгребает сено в стог.

3. Спиралевидными движениями ведет пальцы от висков к затылку.

4. "Догонялки": сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре,
"бегает" по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то
разбегаются, то догоняют друг Друга.

5. С любовью и лаской расчесывает пальцами, словно расческой, волосы и
представляет, что его "прическа самая красивая на конкурсе причесок".
Цель: воздействие на активные точки на голове, которые улучшают ток
крови.

**VII. Массаж лица**Лепит красивое лицо.

1. Поглаживает лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко
постукивает по коже, словно уплотняет ее, чтобы она была упругой.

2. Надавливает пальцами на переносицу, середину бровей, делая
вращательные движения по часовой, затем против часовой стрелки по 5-6
раз.

3. С усилием, надавливая, рисует желаемый красивый изгиб бровей, затем
щипками лепит густые брови от переносицы к вискам.

4. Мягко и нежно лепит глаза, надавливая на их уголки и расчесывая
длинные пушистые реснички.

5. Надавливая на крылья носа, ведет пальчики от переносицы к носовым
пазухам, подергивает себя за нос и представляет, какой красивый нос для
Буратино у него получился.

Цель: предотвращение простудных заболеваний путем воздействия на активные точки лица. Выработка умения управлять мимикой.

**VIII. Массаж шейных позвонков
Игра "Буратино"**

Буратино своим длинным любопытным носом рисует солнышко, морковку, дерево.

1. Мягкие круговые движения головой по часовой стрелке, затем против
часовой стрелки.

2. Повороты головы в стороны, вверх, вниз.

3. Наклоны головы во время "рисования" вправо, затем влево.

Цель: почувствовать приятное ощущение от медленных, плавных движений позвонков шейного отдела. Представить и рассказать, какие ощущения вызывают рисунки, выполненные движением носа в воздухе.

**IX. Массаж рук**

1. "Моют" кисти рук, активно трут ладошки до ощущения сильного тепла.

2. Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него.

3. Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой, словно по
стиральной доске.

Цель: оказать благотворное воздействие на внутренние
органы, выходящие на биоактивные точки пальцев: сердце, легкие, печень,
кишечник. Вызвать ощущение легкости, внутренней радости.

1. Трут "мочалкой" всю руку до плеча, сильно нажимают на мышцы плеча и
предплечья; "смывают водичкой мыло", ведут одной рукой вверх, затем
ладошкой вниз и "стряхивают воду".

Цель: возбуждение мышц рук и
прочистка энергетических каналов рук.

**Игра "Солнечные зайчики"**

1. Дети встряхивают кистями рук (кисти в расслабленном состоянии) сверху вниз, словно обрызгивая друг друга. Представляют, как капельки воды, словно солнечные зайчики, блестят на солнце. Какого цвета эти солнечные зайчики? Куда летят брызги?
2. 2. Мысленно дети строят радугу из водяных капелек, любуются цветом и блеском. Тянут ладошки вверх к солнышку, представляя, как добрая сила вливается в них.

Цель: ощутить внутреннюю радость.

 **Игра "Птичка"**

Руки сложены ладошками перед грудью. Птичка в клетке бьется, пытаясь
освободиться, - руки напряжены и с усилием двигаются то влево, то вправо.
Цель: воздействие на грудные железы помогает предотвратить образование
мастопатии.

1. "Птичка вырвалась на свободу". Тело в расслабленном состоянии, руки
поднимаются вверх и, разъединившись в свободном парении, опускаются.
Манипуляция руками в свободном парении - в зависимости от фантазии
ребенка.

Цель: почувствовать радость освобождения и полета.

**X. Массаж ног**

И. п. - сидя по-турецки.

1. Подтягивая к себе стопу левой ноги, ребенок разминает пальцы ног,
поглаживает между пальцами, раздвигает пальцы.

2. Сильно нажимает на
пятку, растирает стопу, щиплет, похлопывает по пальцам, пятке, выпуклой
части стопы, делает стопой вращательные движения, вытягивает вперед
носок, пятку, затем похлопывает ладошкой по всей стопе.

3.Словно вбивая
пожелания, говорит: "Будь здоровым, красивым, сильным, ловким, добрым,
счастливым!.." То же - с правой ногой.

4. Поглаживает, пощипывает, сильно растирает голени и бедра. Делает
пассовые движения поочередно над каждой ногой, "надевает" воображаемый
чулок, затем "снимает его и сбрасывает", встряхивая руки.

Цель: воздействие
на биологически активные центры, находящиеся на ногах. Прочистка
энергетических каналов ног.

**Игра "Покачай малышку"**

Ребенок прижимает к груди стопу ноги, укачивает "малышку", касается лбом колена, стопы, поднимает "малышку" выше головы, делает вращательные движения вокруг лица.

Цель: развитие гибкости суставов, ощущение радости от гармоничного движения ног

**Точечный массаж**

**Д**ля того чтобы точечный массаж не выполнялся чисто механически, необходимо создать соответствующий эмоциональный настрой. Точечный самомассаж - это надавливание подушечками пальцев на кожу и мышечный слой в месте расположения осязательных и проприоцептивных точек и разветвлений нервов.

Подобный массаж, оказывая возбуждающее или тормозящее влияние, при комплексном воздействии дает хорошие результаты, особенно в тех случаях, когда сочетается с "общением" со своим телом в игровой ситуации и мысленным прого вариванием ласковых слов (милый, добрый, хороший).

Точечный массаж как элемент психофизической тренировки способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения. Применяется чаще всего с целью улучшения протекания нервных процессов путем воздействия на некоторые активные точки. В основном это самомассаж активных точек на подошве и пальцах ног, некоторых точек на голове, лице и ушах, а также на пальцах рук.

Если боль ощущается от легкого надавливания пальцами, то следует массировать активную точку пальцами правой руки легко, быстро и поверхностно по центробежной спирали - от себя вправо (тонизирующее воздействие).

Если же боль появляется только от сильного нажатия на точку, то нужно оказать успокаивающее воздействие, нажимая прямо на эту точку со средней силой большим пальцем правой руки, а затем растирать ее целенаправленно по центростремительной спирали - от себя влево. Ребенок здесь не просто "работает" - он играет, лепит, мнет, разглаживает свое тело, видя в нем предмет заботы, ласки, любви.

Делая массаж определенной части тела, ребенок, как в голографическом оттиске, воздействует на весь организм в целом. Полная уверенность в том, что он действительно творит что-то прекрасное, развивает у ребенка позитивное ценностное отношению к собственному телу.

**Картотека пальчиковой гимнастики**

**Весна**

|  |  |
| --- | --- |
| Снова солнце в небе улыбается, | Соединять пальцы правой руки с большим. |
| Снег растаял, ручейки звенят. | Соединять пальцы левой руки с большим. |
| И подснежник первый распускается, | Ладони вверх, пальцы сложены лодочкой, запястья рук прижаты друг к другу; разъединять пальцы, постепенно отводя их друг от друга. |
| С юга птицы с песнями летят. | Ладони повернуты к себе, большие пальцы переплетены, остальными пальцами совершать колебательные движения – «птичка». |

**Грибы**

|  |  |
| --- | --- |
| Топ – топ – пять шагов, | Дети «шагают» пальчиками по столу. |
| В туесочке пять грибов. | Переплести пальцы обеих рук – туесочек, большие пальцы – ручка; показали пять пальцев правой руки. |
| Мухомор красный –Гриб опасный.А второй – лисичка,Рыжая косичка.Третий гриб – волнушка,Розовое ушко.А четвертый гриб – сморчок,Бородатый старичок.Пятый гриб – белый,Ешь его смело! | На каждое двустишие дети загибают по одному пальчику, начиная с большого. |

**Деревья**

|  |  |
| --- | --- |
| Ветер по лесу летал,Ветер листики считал: | Плавные, волнообразные движения ладонями. |
| Вот дубовый, | Загибают по одному пальчику на обеих руках. |
| Вот кленовый, |
| Вот рябиновый резной, |
| Вот с березки – золотой, |
| Вот последний лист с осинки |
| Ветер бросил на тропинку. | Спокойно укладывают ладони на стол. |

**Дикие животные**

|  |  |
| --- | --- |
| У лисы в лесу глухомЕсть нора – надежный дом. | Дети загибают пальцы на обеих руках: по одному на каждое двустишие. |
| Не страшны зимой метелиБелочке в дупле на ели. |
| Под кустами ёж колючийНагребает листья в кучу. |
| Из ветвей, корней, корыХатки делают бобры. |
| Спит в берлоге косолапый,До весны сосет там лапу. |
| Есть у каждого свой дом,Всем тепло, уютно в нем. | Удары ладонями и кулачками поочередно. |

**Домашние птицы**

|  |  |
| --- | --- |
| Во дворе стоит забор,За забором птичий двор. | Руки на столе: правая – ладонью вниз, левая – сжата в кулак; поочередно меняем положение рук. |
| Тут галдеж и суетаНачинается с утра: | Ударяем правой рукой, сжатой в кулак, в ладошку левой руки, затем меняем положение. |
| Кукарекают, гогочут,Громко крякают, болбочут | Последовательно соединять пальцы обеих рук с большими. |
| Гуси, утки, индюки,Курицы и петухи. | Соединять одноименные пальцы рук, начиная с больших. |

**Животные холодных стран**

|  |  |
| --- | --- |
| Белые медведи мороза не боятся, | Руки на столе ладонями вниз; разводить пальцы правой руки в стороны и соединять. |
| Нравится им в море ледяном купаться. | Руки на столе ладонями вниз; разводить пальцы левой руки в стороны и соединять. |
| Не страшны им в Арктике Клыкастые моржи, | Поднимать пальцы правой руки по одному, начиная с большого. |
| На рыбу и тюленей охотятся они. | Поднимать пальцы левой руки по одному, начиная с большого. |

**Зимние виды спорта**

|  |  |
| --- | --- |
| Раз, два, три, четыре, пять, | Соединять одноименные пальцы рук, начиная с больших |
| К нам Зима пришла опять. | Указательный и средний пальцы «шагают» по столу |
| Любим забавы холодной поры: | Сжимать – разжимать пальцы в кулаки |
| Весело мчимся с высокой горы, | Загибаем пальцы обеих рук, начиная с больших. |
| Ходим на лыжах, на санках летим |
| И в белоснежных коньках мы скользим, |
| Лепим все дружно снеговика. |
| Не уходила б Зима никогда! | Хлопают в ладоши. |

**Инструменты**

|  |  |
| --- | --- |
| Молоток, рубанок, шило, | Последовательно соединять большие, указательные и средние пальцы обеих рук |
| Пассатижы и пилу - | Соединить безымянные пальцы и мизинцы. |
| Вот бы мама мне купила… | Разъединять пальцы, начиная с мизинцев. |
| Все я в доме починю. | Постучать кулачком правой руки о кулачок левой и наоборот |

**Лето**

|  |  |
| --- | --- |
| Раз, два, три, четыре, пять, | Сжимают – разжимают кулачки |
| Будем летом мы играть: | Загибают пальчики обеих рук по одному, начиная с больших. |
| Будем плавать и качаться, |
| Будем прыгать и кататься, |
| Будем бегать, загорать | Пальчики «бегут» по столу, ладошки кладут на стол. |
| И грибочки собирать | Правая рука сжата в кулак, левая накрывает его – «грибок». |

**Насекомые**

|  |  |
| --- | --- |
| Раз, два, три, четыре, пять - | Сжимать - разжимать пальцы в кулак. |
| Насекомых надо знать: | Последовательно соединять пальцы обеих рук с большими. |
| Муха, бабочка, пчела,Муравей, комар, оса,Шмель, кузнечик и сверчок… | Поочередно загибать пальцы рук, начиная с большого пальца правой руки. |
| И у каждого шесть ног! | Поднять правую руку раскрытой ладошкой вверх, а левую сжать в кулачок, подняв верх большой палец – показать шесть пальцев. |

**Обувь**

|  |  |
| --- | --- |
| Всюду, всюду мы вдвоемНеразлучные идем. | Средний и указательный пальчики «шагают» по столу. |
| Мы гуляем по лугам,По зеленым берегам,Вниз по лестнице сбегали,Вдоль по улице шагали,После лезем под кровать | Дети загибают по одному пальчику, начиная с большого. |
| Будем там тихонько спать. | Укладывают ладони на стол. |

**Одежда**

|  |  |
| --- | --- |
| Раз, два, три, четыре, пять - | Последовательно соединяем одноименные пальцы обеих рук, начиная с больших. |
| Будем вещи мы стирать: | Пальцы обеих рук сжаты в кулак, движения кулаков к себе и от себя. |
| Платье, брюки и носочки, | Последовательно соединяем пальцы правой руки с большим. |
| Юбку, кофточку, платочки, | Последовательно соединяем пальцы левой руки с большим. |
| Шарф и шапку не забудем, | Последовательно соединяем пальцы правой руки с большим. |
| Их стирать мы тоже будем. | Пальцы обеих рук сжаты в кулак, движения кулаков к себе и от себя. |

**Посуда**

|  |  |
| --- | --- |
| Мы в новом магазине посуду покупали: | Руки на столе ладонями вниз; разводить пальцы в стороны и соединять. |
| Тарелки, блюдца, чашки На полках выбирали.Красивую кастрюлю, молочник и  | Поднимать поочередно пальцы правой руки. |
| Солонку,Набор ножей и вилок, Шумовку и масленку. | Поднимать поочередно пальцы левой руки. |

**Птицы**

|  |  |
| --- | --- |
| Сколько птиц к кормушке нашей Прилетело? Мы расскажем. | Сжимают и разжимают кулачки. |
| Две синицы, воробей, | На каждое название птицы загибают пальчики. |
| Шесть щеглов и голубей, |
| Дятел в пестрых перышках. |
| Всем хватило зернышек. | Сжимают и разжимают кулачки |

**Семья**

|  |  |
| --- | --- |
| Этот пальчик – дедушка, | Руки сжимают в кулак, поочередно разгибают пальцы, начиная с большого. |
| Этот пальчик – бабушка, |
| Этот пальчик – папочка, |
| Этот пальчик – мамочка. |
| Ну а это я. |
| Вот и вся моя семья! |

**Фрукты**

|  |  |
| --- | --- |
| На базар ходили мы,Много груш там и хурмы,Есть лимоны, апельсины,Дыни, сливы, мандарины,Но купили мы арбуз –Это самый вкусный груз! | МизинцыБезымянныеСредниеУказательныеБольшиеПальцы сжимаются в кулак, а большой отводится вверх |

**Части тела и лица**

|  |  |
| --- | --- |
| Я – веселый человечек,Я гуляю и пою.Я – веселый человечек,Очень я играть люблю. | Указательные и средние пальчики обеих рук «шагают» по столу. |
| Разотру ладошки сильно, | Растирают ладони. |
| Каждый пальчик покручу,Поздороваюсь с ним сильноИ вытягивать начну. | Охватывают каждый палец у основания и вращательными движениями поднимаются до ногтевой фаланги. |
| Руки я затем помою, | Потирают ладони. |
| Пальчик к пальчику сложу,На замочек их закроюИ тепло поберегу. | Складывают пальцы в замок. |

**Электроприборы**

|  |  |
| --- | --- |
| Магнитофон! Магнитофон!Что слышит, то и пишет он. | Сжимаем – разжимаем кулачки обеих рук. |
| Пищат мышата из норы,Пищат над ухом комары.Кузнечики и птицыПоют без репетиций. | Загибаем по одному пальчику на обеих руках. |
| Ну а потом – среди зимы: | Распрямляем по одному пальчику на обеих руках |
| Всех в лето приглашаем мы | Соединяем одноименные пальчики обеих рук, начиная с больших. |
| Услышать каждый хочет,Как летний гром грохочет. | Ладони от себя, разводим и соединяем пальчики. |

**Мой город. Дом.**

|  |  |
| --- | --- |
| Город – это улицы, проспекты и дома, | Ладонь правой руки лежит на столе; производить поочередные постукивания пальцами по столу. |
| Площади, музеи, парков тишина, | Ладонь левой руки лежит на столе; производить поочередные постукивания пальцами по столу. |
| Блеск огромных стекол,Праздничных витрин, | Разводить пальцы в стороны и соединять. |
| Быстрое движенье | Круговые движения руками, согнутыми в локтях. |
| Прохожих и машин | Указательные и средние пальцы «бегут» по столу, остальные сжаты в кулак. |

**День защитника Отечества**

|  |  |
| --- | --- |
| Пограничником я буду, | Сжимать и разжимать пальцы в кулаки одновременно на обеих руках. |
| Чтоб границы защищать, | Соединять одноименные пальцы обеих рук, начиная с больших. |
| И страна могла спокойно | Разъединять одноименные пальцы, начиная с мизинцев. |
| Крепким сном ночами спать. | Соединять все пальцы обеих рук по очереди с большим. |

**Детский сад**

|  |  |
| --- | --- |
| Дружат в нашей группе | Обхватить правой ладонью левую и покачать в ритме стихотворения. |
| Девочки и мальчики. |
| Мы с тобой подружим | Обхватить левой рукой правую и покачать в ритме стихотворения. |
| Маленькие пальчики. |

**Домашние животные**

|  |  |
| --- | --- |
| Я в деревне отдыхаю, | Руки на столе ладошками вниз. Разводить и соединять пальцы правой руки. |
| Всех зверей домашних знаю: | Разводить и соединять пальцы левой руки. |
| Кролик, лошадь и коза, | Называя животное, поднимать и удерживать на весу каждый палец правой руки, начиная с большого. |
| Кот, корова и свинья. | Поднимать и удерживать на весу оставшиеся пальцы правой руки, а затем левой, начиная с большого. |
| А еще баран с овцой,Да верный пес - | Поднимать и удерживать на весу каждый палец левой руки. |
| Помощник мой. | Большой палец правой руки поднять вверх, указательный согнуть, остальные вытянуть вперед и прижать друг к другу – «собака» |

**Животные жарких стран**

|  |  |
| --- | --- |
| Если в жаркую странуЯ случайно попаду, | Сжимать – разжимать пальцы в кулаки. |
| То увижу там шакала, | Соединить все пальцы обеих рук с большими, образуя «бинокль», поднести к глазам. |
| Кенгуру, гиппопотама, | Разогнуть большой и указательный пальцы правой руки. |
| Обезьяну, тигра, льва, | Разогнуть средний, безымянный пальцы и мизинец правой руки. |
| Крокодила и слона. | Разогнуть большой и указательный пальцы левой руки. |
| Хорошо живется им - | Разогнуть средний, безымянный пальцы и мизинец левой руки. |
| Не бывает снежных зим. | Хлопнуть в ладоши, развести руки в стороны. |

**Зима**

|  |  |
| --- | --- |
| Ветер холодныйПригнал облака, | Последовательно соединять пальцы правой руки с большим. |
| И затянулось все небо с утра. | Последовательно соединять пальцы левой руки с большим. |
| Лужи замерзли,Притихла земля, | Последовательно соединять пальцы обеих рук с большими. |
| Лег первый снег…Наступила зима! | Последовательно соединять пальцы обеих рук с большими. |

**Игрушки**

|  |  |
| --- | --- |
| На большом диване в рядКуклы Танины сидят: | Попеременно хлопают в ладоши и стучат кулаками. |
| Два медведя, Буратино,И веселый Чипполино,И котенок, и слоненок. | Загибают поочередно все пальцы. |
| Раз, два, три, четыре, пять. | Разгибают поочередно все пальцы. |
| Помогаем нашей ТанеМы игрушки сосчитать. | Попеременно хлопают в ладоши и стучат кулаками. |

**Космос**

|  |  |
| --- | --- |
| Раз, два, три, четыре, пять - | По одному загибают пальчики на обеих руках. |
| В космос полетел отряд. | Соединяют ладошки вместе, поднимают руки вверх. |
| Командир в бинокль глядит, | Пальца обеих рук соединяются с большими, образуя «бинокль». |
| Что он видит впереди? |
| Солнце, планеты, спутники, кометы,  | Загибают пальчики обеих рук |
| Большую желтую луну.  |  |

**Мебель**

В нашей комнате – столовой –

Есть отличный стол дубовый,

Стулья – спинки все резные,

Ножки гнутые, витые.

И ореховый буфет

Для варенья и конфет.

В комнате для взрослых – спальне –

Есть для платьев шкаф зеркальный,

Две широкие кровати

С одеялами на вате

И березовый комод,

Мама там белье берет.

А в гостиной кресла есть,

Телевизор смотрят здесь.

Есть диван и стол журнальный,

В стенке – центр музыкальный.

***(на каждое название предмета мебели дети загибают по одному пальчику)***

|  |  |
| --- | --- |
| Раз, два, три, четыре, пять - | Соединять одноименные пальцы рук, начиная с больших |
| Будем ёлку украшать: | Переплести пальцы рук, показать «ёлку». |
| Бусы, шарики, игрушки, | Загибать пальцы обеих рук. |
| Дождик, звонкие хлопушки. |
| Миллион на ней огней - | Пальцы сложить в щепоть, выпрямить пальцы, затем снова сложить в щепоть. |
| Можно приглашать гостей. | Хлопнуть в ладоши, затем вытянуть руки вперед ладонями вверх. |

**Овощи**

1. **Самомассаж пальцев «Огород».**

Массаж фаланг пальцев (на каждую строчку – разминание фаланги одного пальца; направление массажных движений – от ногтевой фаланги к основанию пальца

Вырос у нас чеснок, указательный

Перец, томат, кабачок, средний

Тыква, капуста, картошка, безымянный

Лук и немножко горошка. мизинец

Овощи мы собирали, мизинец

Ими друзей угощали, безымянный

Квасили, ели, солили, средний

С дачи домой увозили. Указательный

Прощай же на год, большой палец левой руки

Наш друг – огород! Большой палец правой руки

**Осень**

|  |  |
| --- | --- |
| Раз, два, три, четыре, пять, | Удары по столу пальчиками обеих рук: левая начинает с мизинца, правая – с большого пальца |
| Вышел дождик погулять. | Беспорядочные удары по столу пальцами обеих рук |
| Шел неспешно, по привычке,А куда ему спешить? | Шагают средним и указательным пальцами обеих рук по столу |
| Вдруг читает на табличке:«По газону не ходить!» | Ритмично ударяют то ладонями, то кулачками по столу |
| Дождь вздохнул тихонько: | Часто и ритмично бьют в ладоши |
| - Ох! | Один хлопок |
| И ушел. Газон засох. | Ритмичные удары по столу |

**Продукты питания**

|  |  |
| --- | --- |
| В сахарницу сахар насыпаем, | Сгибать одновременно большие пальцы обеих рук. |
| Хлеб и булку в хлебницу кладем. | Сгибать одновременно указательные и средние пальцы рук. |
| Молоко в молочник наливаем, | Сгибать одновременно безымянные пальцы рук. |
| А в солонку соли наберем. | Сгибать одновременно мизинцы |

**Рыбы**

|  |  |
| --- | --- |
| Жил да был один налим, | Ладони складывают вместе и выполняют волнообразные движения, вращая запястьем вправо – влево, как рыбка хвостиком. |
| Два ерша дружили с ним. | Ладони раздвигают, двиджения выполняют двумя ладонями. |
| Прилетали к ним три уткиПо четыре раза в сутки | Руки складывают накрест, делают взмахи ладонями. |
| И учили их считать: | Сжимают – разжимают кулаки. |
| Раз, два, три, четыре, пять. | Загибают пальцы поочередно. |

**Транспорт**

|  |  |
| --- | --- |
| Шла по улице машина, | Указательные и средние пальчики «шагают» по столу |
| Шла машина без бензина, | Кисти рук лежат на столе, поочередно отрываем пальчики от стола. |
| Шла машина без шофера, |
| Без сигнала светофора, |
| Шла, сама куда не зная, |
| Шла машина заводная. |

**Цветы**

|  |  |
| --- | --- |
| Наши алые цветыРаспускают лепестки, | Плавно разжимают кулаки. |
| Ветерок чуть дышит,Лепестки колышет. | Машут перед собой руками. |
| Наши алые цветкиЗакрывают лепестки, | Плавно сжимают руки в кулаки. |
| Тихо засыпают, | Кладут руки под щеку |
| Головой качают | Качают головой. |

**Школа. Школьные принадлежности**

|  |  |
| --- | --- |
| В школу осенью пойду.Там друзей себе найду, | Дети «шагают» пальчиками по столу. |
| Научусь писать, читать,Быстро, правильно считать. | Загибают по одному пальчику на обеих руках. |
| Я таким ученым буду!Но свой садик не забуду. | Грозят указательным пальчиком правой руки. |

|  |  |
| --- | --- |
| Пенал, учебники, тетрадкиС собою в школу я возьму. | Последовательно загибать пальцы правой руки, начиная с большого |
| А мяч, ведерко и лопатки | Последовательно загибать пальцы левой руки, начиная с большого |
| Ребятам в садик отнесу. | Показать «домик» |

 **Здоровьесберегающие технологи на прогулочном участке**

 Сохранение и укрепление здоровья воспитанников - одна из задач дошкольного образовательного учреждения, решение которой во многом зависит от правильной организации физического воспитания и создания соответствующей здоровьесберегающей среды. Как известно, образовательная деятельность с детьми в закрытых помещениях не вызывает у дошкольников столько положительных эмоций, как развлекательные и физкультурно-оздоровительные мероприятия на свежем воздухе. Кроме того, прогулка, это наиболее доступное средство закаливания детского организма, способствующее физическому и умственному развитию. Согласно санитарно-эпидемиологичнским правилам и нормативам СанПин 2.4.1.2660-10 ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 4 - 4,5 часов. Во время прогулки с дошкольниками необходимо проводить игры и физические упражнения. Чтобы время пребывания на свежем воздухе было интересным и максимально полезным для воспитанников, важно рационально использовать прогулочную территорию детского сада.

Для достижения этой цели были разработаны и реализованы следующие проекты:

**1. «Тренирующая дорожка»**

 Это асфальтированная дорожка (длиной 620 метров) с нанесенными на нее условными обозначениями:

1. Для бега - полосы разного цвета с отметкой «Старт» и **«**Финиш**»,** или
стрелка;

2. Для ходьбы и прыжков - разнообразные детские следы;

3.Для метания — круги вертикальные и горизонтальные и стрелка.
 Таким способом удалось повысить двигательную активность детей.

Педагоги в игровой форме предлагают детям пройти по маршруту, применяя систему карточек. Каждая карточка поделена на 7 частей, где указаны цифры,
обозначающие какой - либо вид физических упражнений.

Например, карточка № 1:

4.- ходьба мелким и широким шагом,

5- ходьба назад приставным шагом,
6 - ходьба по узкой дорожке,

7 - прыжки на одной, двух ногах через линии,

8 - Метание в горизонтальные и вертикальные цели,

 9 - ходьба приставным шагом,

10 - ходьба широким шагом и дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию.

**2. «Тропа здоровья».**

Для ее создания был выбран свободный участок земли, который оснастили малыми формами, озеленили ароматическими кустарниками (сирень, жасмин) идушистыми цветами, а так же оформили на его территории дорожки с помощью натурального покрытия: песка, гравия травы, деревянных пеньков. Использовали так же искусственные покрытия. Благодаря этому стало возможным выполнять работу с детьми по оздоровлению и закаливанию:

1. Вводная утренняя зарядка;

2. «Босоножье» - хождение босиком по дорожкам с разным покрытием;

3. Точечный массаж;

4. Дыхательная гимнастика;

5. «Терренкур» - дозированная ходьба в индивидуальном темпе по
специально разработанным маршрутам разной протяженности с углом
наклона 3 градуса;

6. Игры с водой и песком;

7. Дозированные солнечные и воздушные ванны;

8. Закаливание водой;

9. Игровая гимнастика;
10. Ароматерапия и др.

 В свободное время «тропа здоровья» может использоваться для проведения досугов, театрализованных игр, драматизации сказок и развлечений, а так же индивидуальная работа с детьми. Кроме того, на этом участке территории детского учреждения, специалисты ДОУ (учителя - логопеды, педагоги - психологи, медсестра и др.) проводят групповую и индивидуальную работу с дошкольниками и их родителями. Здесь проходит адаптация вновь пришедших воспитанников.

Идея организации мероприятий на свежем воздухе поддерживается как педагогами, так и родителями. Таким образом, повышается уровень посещаемости мероприятий, дошкольники легче адаптируются к новым условиям в детском саду.

**3. «Релаксационная зона»: «Птичье** **поселение».**

Для этого среди кустов сирени и нескольких деревьев были построены деревянные сооружения: скворечники, кормушки для птиц на шестах, скамейки. В клумбу были высажены растения для ароматерапии: пионы, тмин, фенхель, шалфей, розмарин, мята, душица, мелиса, базилики др. Данный участок находится под окнами музыкального зала, что дает возможность включать музыку «природы», создавая тем самым атмосферу настоящей природной среды. Птичье поселение используется для проведения образовательной деятельности экологической и познавательной направленности, релаксации, индивидуальных и групповых бесед.

Таким образом, три невзаимосвязанные между собой зоны были объединены в одно целое, а объединяющим звеном данной системы стал

**4. «Маршрут «Сберегайка»**

состоящий из20 дорожных знаков, изображенных на асфальте по дублирующей дорожке вокруг здания детского сада.

 Каждый ребенок, проходя данный маршрут, изучает основы безопасного поведения на улице, применяет свой опыт и закрепляет полученные знания, формируя сознательное отношение к соблюдению правил безопасности. Организация образовательной деятельности, дидактических и творческих игр, досугов бесед и соревнований на данной дорожке, развивает у детей чувство контроляи самоконтроля, помогая им правильно ориентироваться в различных ситуациях. Понятные для дошкольников дорожные знаки, ведут их по маршруту, соединяя все зоны здоровьесберегающей среды. Таким образом, созданная на территории дошкольного учреждения здоровьесберегающая среда представляет собой целую систему. Оздоровительный маршрут начинается с тренирующей дорожки по развитию физических качеств, на которой дети проводят 10-20 минут в зависимости от возраста. Далее, по дорожке со щебнем они переходят на тропу здоровья, где в течении 7-10 минут проводится дыхательная гимнастика, профилактика плоскостопия, а в летний период - закаливающие процедуры. Затем по маршруту «Сберегайка» воспитанники идут по кругу в течении 8-10 минут, получая и закрепляя знания основ безопасного поведения на дороге. Заканчивается веселая прогулка на территории птичьего поселения, где, на протяжении 5-7 минут проводится релаксация с учетом цели прогулки. Маршрут можно изменять, в зависимости от поставленных задач и времени года. Например, зимой тренирующая дорожка используется как лыжня, птичье поселение - для наблюдения, а тропа здоровья - для театрализованных представлений.

Данный опыт работы педагогов ДОУ вызвал интерес, как у практиков, так и специалистов сферы дошкольного образования и получил положительную оценку. Не смотря на достигнутые результаты, педагогический коллектив вынашивает новые идеи по использованию свободных участков на территории детского сада.

Условные обозначения к «Тренирующей дорожке»

1. «Старт» - бег на скорость - 30 м.
2. «Старт» - бег на скорость - 90 м.
3. Прыжки на одной, двух ногах через линии.
4. «Кочки» - прыжки, ходьба в обозначенное место.
5. Метание в горизонтальную и вертикальную цель.
6. Метание на дальность левой и правой рукой.
7. Ходьба приставным шагом боком.
8. Ходьба в колонне по одному.
9. Ходьба по узкой дорожке.

10.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

11.Бег (высоко поднимая колени, обычный, на носках, меким и широким

шагом).

1. Прыжки на одной или двух ногах боком.

13. Ходьба с заданиями: с остановкой, приседанием, поворотом.

1. Прыжки через линии.
2. Ходьба мелким и широким шагом.

16.Ходьба назад приставным шагом.

17.Ходьба гусиным шагом

18. Прыжки разными способами.

19. Ходьба змейкой.

1. Ходьба назад приставным шагом.
2. Бег на короткую дистанцию -Юм, метание в горизонтальную цель.
3. Ходьба широким шагом и дыхательные упражнения, упражнения на
релаксацию.
4. Подвижная игра.

24.«Классики» - в разнообразных играх на свободном пространстве.