

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Курагинский детский сад №7 «Рябинка»  
комбинированного вида*

# **МЕТОДИЧЕСКИЙ СБОРНИК**

**Районной площадки «Здоровый дошкольник»**



Курагино 2023г.

*Составители:*

Ю.С. Курчатова, заместитель заведующей по учебно-воспитательной работе

«Здоровый дошкольник»: Реализация системы эффективных оздоровительных технологий в ДОУ из опыта работы: сборник методических материалов / составитель Ю.С. Курчатова – Курагино: МБДОУ Курагинский детский сад №7 «Рябинка», 2022. – с.

В сборник включены материалы, отражающие работу педагогов МБДОУ №7 «Рябинка» по реализации системы эффективных оздоровительных технологий в работе с дошкольниками. В данной работе раскрывается актуальность проблемы здоровьесбережения воспитанников в дошкольных учреждениях. Воспитатель, обладающий широким спектром здоровьесберегающих образовательных технологий, имеет возможность выбрать те из них, которые обеспечат в конкретных условиях успех конкретного воспитанника. Материалы предназначены для педагогов ДОО, инструкторов и воспитателей по физической культуре, родителей воспитанников, методистов, студентов педагогических ОО, а также для педагогических работников, планирующих развивать данное направление в образовательном учреждении.

© МБДОУ №7 «Рябинка» п. Курагино, 2023.

## **Содержание:**

Введение.....	4
1. Гармонизация физического и психического здоровья дошкольников. Зам. зав. по УВР– Ю.С. Курчатова	
2. Мастер – класс «Использование координационно – скоростной лестницы, как средство гармонизации психического и физического здоровья детей дошкольного возраста» - Воспитатель по физической культуре Гудкова Н.С.	
3. Роль нейроигры в сохранении психофизического здоровья дошкольников. - Воспитатель МБДОУ №7 «Рябинка» Кузьменко В.К.	
4. Бодиперкуссия- музыка тела. Влияние музыкально-ритмических движений на баланс психофизического состояния детей.- Музыкальный руководитель МБДОУ №7 «Рябинка» Дармороз М.М.	
5. Цветотерапия – как способ корректировки психоэмоционального состояния ребенка». - Воспитатели МБДОУ №7 «Рябинка» Блинцова Т.А. и Курочкина Т.Н.	
6. «Мои первые шаги»- адаптация детей раннего возраста к условиям ДОУ. - Воспитатель Ирбинского детского сада №2 «Теремок», Одинцова К.В.	
7. Использование техники релаксации как одной из форм гармонизации психического здоровья на занятиях сказкотерапии. - Воспитатель МБДОУ детский сад №9 «Алёнушка» Подгорная Н. Т	
8. Влияние кинезиологических сказок на психофизическое состояние дошкольников с ОВЗ. - Педагог-психолог МБДОУ №7 «Рябинка» Петрова И.В.	

**Введение** Проблема оптимизации физического и психического здоровья детей в условиях дошкольных образовательных учреждений в современных условиях развития очень актуальна. Это требует от педагогов постоянной работы над своим профессиональным ростом.

Дошкольное образовательное учреждение-это первый этап в целом каскаде необходимых для личности ступеней развития. Это первый экзамен, который сдает маленький человек на свою способность выстраивать социальные контакты с окружающими, это умение долго находиться в незнакомой среде без помощи близких и подстраиваться под новые требования окружающего мира. Именно мы взрослые можем и должны помочь ребенку твердо стоять на этом этапе. Укрепление и сохранение физического и психического здоровья детей-одна из главных наших задач.

В соответствии с разработанной моделью методического сопровождения и с целью повышения компетентности в вопросах психо-физического развития и здоровья дошкольников педагогов создана рабочая программа «Здоровый дошкольник», которая предполагает использование инновационных подходов и технологий физкультурно - оздоровительной работы в ДОУ.



**Заместитель заведующей по УВР Ю.С. Курчатова**

Работа педагогического коллектива нашего детского сада ориентирована на созидание и гармонизацию физического и психического здоровья всех участников образовательного процесса, а именно воспитанников, родителей и педагогов ДОУ. Все участники процесса взаимодействуют между собой. В своей практике мы соблюдаем следующие здоровьесберегающие технологии:

- Технологии сохранения и стимулирования здоровья: стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные игры, релаксация, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика, бодрящая гимнастика, дыхательная гимнастика, кинезиологические упражнения.
- Коррекционные технологии: сказкотерапия, арттерапия, фонетическая и логопедическая ритмика.

- Использование скоростных координационных лестниц как средства гармонизации физического и психического здоровья дошкольников
- Нейроигры в сохранении психофизического здоровья дошкольников
- Бодиперкуссия- музыка тела. Влияние музыкально-ритмических движений на баланс психофизического состояния детей.
- «Цветотерапия – как способ корректировки психоэмоционального состояния ребенка»
- Кинезиологические сказки и их влияние на психофизическое состояние дошкольников с ОВЗ

Цель: поставленная нашим педагогическим коллективом: обеспечение возможности сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей через внедрение новых эффективных форм.

В группах нашего ДОУ создана развивающая предметно-пространственная среда для сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей. Педагоги осуществляют виды деятельности, позволяющие воспитанникам не только развиваться, но и проявлять свою индивидуальность, реализовывать себя.

Все перечисленные практики помогают в нашем образовательном процессе достичь гармоничных результатов развития физического и психического здоровья воспитанников. Наш опыт показывает, что, благодаря инициативе и систематичной работе педагогического коллектива по гармонизации физического и психического здоровья воспитанников, у воспитанников наблюдаются положительные изменения в психофизическом состоянии, улучшается внимание, память, стабилизируется эмоциональное состояние, устойчивость психических процессов.



Мастер – класс для педагогов

**Тема:** «Использование координационно – скоростной лестницы, как средство гармонизации психического и физического здоровья детей дошкольного возраста».

Гудкова Н.С.

Воспитатель по физической культуре  
1-ой квалификационной категории

**Цель:** повышение уровня компетенции педагогов при использовании нового спортивного оборудования – координационно-скоростной лестницы, как средство

гармонизации психического и физического здоровья детей дошкольного возраста.

**Задачи:**

- достижение максимального взаимодействия и взаимопонимания педагогов в вопросах гармонизации психического и физического здоровья детей дошкольного возраста;
- совершенствование практических умений и навыков педагогов, необходимых в работе с детьми при использовании координационной лестницы;
- рефлексия собственного профессионального мастерства всеми участниками мастер-класса.

**Участники мастер-класса:**

педагоги ДОУ Курагинского района.

**Материалы и оборудование:**

- видеоролик «Координационно-скоростная лестница, как средство гармонизации психического и физического здоровья детей дошкольного возраста»;
- координационные лестницы 2 шт.;
- медиаоборудование;
- мешочки 10 шт., мячи среднего диаметра – 2шт.;
- картотека схем упражнений, набор карточек со следами стоп, ладоней, стрелками вправо, влево и т.д.
- буклет (памятка педагогам) «Рекомендации по использованию координационной лестницы» по количеству участников мероприятия.

**План проведения мастер-класса:**

**1. Теоретическая часть.**

Просмотр видеоролика из практики «Координационно-скоростная лестница, как средство гармонизации психического и физического здоровья детей дошкольного возраста».

**2. Практическая часть.**

Практикум для педагогов с использованием координационной лестницы.

**3. Рефлексия и подведение итогов мастер-класса.**

## Ход мастер - класса

### 1. Теоретическая часть.

Здравствуйте, уважаемые коллеги! Мы рады вас видеть на площадке нашего дошкольного учреждения. Сегодня тема нашей встречи: гармонизация психического и физического здоровья детей дошкольного возраста.

Давно не секрет, что в современном обществе сложно найти абсолютно здорового ребенка, не имеющего отклонений в психическом и физическом развитии. Общество стремительно развивается, технический прогресс развивается еще быстрее, а здоровье детей - нашего будущего, ухудшается с каждым годом. Снижается интеллектуальный уровень, падают возможности обучения. Дети, имеющие временные или постоянные отклонения в физическом и (или) психическом развитии имеют проблемы не только в речевом развитии: у них в той или иной степени нарушены внимание, память, восприятие, имеются проблемы с координацией, общей и мелкой моторикой. Чтобы помочь детям с ОВЗ скорректировать имеющиеся нарушения необходимо создать специальные условия обучения и воспитания.

В нашем детском саду недавно появился новый спортивный инвентарь – скоростные координационные лестницы.

Координационная лестница является универсальным средством для развития у детей различных психофизических качеств. Её использование даёт возможность мозгу решать привычные задачи непривычным образом, что способствует синхронизации развития полушарий; развитию координации и ловкости, памяти и внимания, развитию речи и мышления.

Мы начинаем осваивать лестницу с ходьбы. Дети, начиная с младшей группы, учатся ходить ритмично, сохранять равновесие, не наступать на перекладины.

Упражнения в беге с использованием координационной лестницы отлично развивают скорость и ловкость, требуют высокой концентрации внимания, а так же тренируют различные группы мышц.

Прыжки с использованием координационной лестницы один из самых сложных видов упражнений. Дети прыгают прямо, боком, зигзагом, на одной ноге, с поворотами. Главное мягко приземляться, следить за движениями рук и не наступать на перекладины. С помощью специально подобранных заданий развивается ориентировка в собственном теле, что способствует межполушарному взаимодействию, организм ребёнка координирует работу правого и левого полушарий и развивает взаимодействие тела и интеллекта. Так же выполнение упражнений с

прыжками направлено на развитие координации, зрительного восприятия и внимания.

Каждое упражнение разучивается сначала в медленном темпе, чтобы освоить правильную технику, а затем скорость увеличивается.

Упражнения, в упоре лёжа, развивают силу рук, укрепляют мышечный корсет.

Скоростные координационные лестницы используются и для ползания - на ладонях и ступнях. Можно её поднять и проползать на четвереньках змейкой. Ползание способствует улучшению межполушарного взаимодействия - это согласованное, перекрёстное движение рук и ног, разноимённых и одноимённых, что регулируется противоположными полушариями, а так же совершенствуется зрительное восприятие.

Лестницу можно использовать даже для отбивания мяча. Это хорошо развивает зрительномоторную координацию, позволяет расширить поле зрения, улучшить восприятие, что чрезвычайно важно в старшем дошкольном возрасте.

Лестницу можно использовать не только для освоения основных видов движения, но и в подвижных играх и эстафетах.

Дети с удовольствием осваивают новый инвентарь на физкультурных занятиях и в свободное время.

Координационная лестница – является ценным тренажером для психофизического воспитания подрастающего поколения. В результате систематического использования скоростной координационной лестницы у детей наблюдается:

- улучшение координационных способностей и общего функционального состояния организма;
- развивается скорость, сила и прыгучесть, вестибулярный аппарат, ориентирование в пространстве;
- формируется правильная осанка;
- ребенок осознает природу ходьбы, прыжков и бега;
- развиваются навыки преодоления препятствий и способов сохранения равновесия;
- формируется привычка вести здоровый образ жизни и заниматься физической культурой и спортом;
- укрепляется дыхательная, сердечно-сосудистая система и опорно-двигательный аппарат.



Такую лестницу с успехом можно использовать и дома. При желании её можно изготовить своими руками.

## **2. Практическая часть.**

### **Практикум для педагогов с использованием координационной лестницы.**

Во второй части мастер-класса предлагаю вам практически познакомиться с техникой выполнения упражнений на координационной лестнице.

Главное, во время выполнения упражнений, на рейки не наступать, дистанцию соблюдать 2 – 3 ячейки. Упражнения по два повтора выполнять.

Начнем, как обычно на любом занятии, с построения. Первое что мы сделаем – это разминка. Встали в одну колонну за мной и выполняем движения по показу на лестнице.

### **Разминка, общеразвивающие упражнения и основные виды движений выполняются под ритмичную музыку.**

#### **Разминка.**

1. Ходьба лицом вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.
2. Ходьба на носках, руки вверх, в каждую ячейку лестницы.
3. Ходьба по лестнице с высоким подниманием колена, руки согнуты в локтях, пальцы на плечи, касаясь правым коленом левого локтя – левым коленом правого локтя.
4. Бег лицом вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы. Бег спиной назад, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.
5. Бег в каждую ячейку лестницы с высоким подниманием бедра, касаясь коленом ладоней; руки согнуты в локтях на уровне пояса, ладони развёрнуты в пол (лошадки).
6. Бег правым боком к лестнице приставными шагами, каждый раз забегая в ячейки лестницы правой и левой ногой и выбегая правой и левой ногой. Повторить левым боком.
7. Обычный шаг по залу с упражнением на дыхание.

### **ОРУ построение выполняется в ячейке лестницы через две.**

#### **1. «Наклоны головой».**

И.П. – стоя в ячейке лестницы, ноги вместе, руки опущены вниз.

1 - правую руку в сторону вправо, наклонить голову к правому плечу, согнуть ноги в коленях «пружинка», 2 – и.п.; 3-4 – то же влево; 5 – прямые руки вытянуть вперёд, голову наклонить вперёд, согнуть ноги в коленях «пружинка»; 6 – и.п. Повторить 2 раза.

#### **2. «Часики».**

И.П. – стоя в ячейке лестницы, ноги вместе, руки на поясе.

1-шаг правой ногой вправо из лестницы и наклониться вправо; 2 – и.п.; 3-4 – то же влево; 5-8 – повторить 1-4 с правой - левой рукой над головой.  
Повторить 2 раза.

### **3. «Выпады».**

И.п. – то же.

1 – выпад правой ногой вправо из ячейки лестницы, руки развести в стороны; 2 – поднять руки вверх; 3 – развести руки в стороны; 4 – толчком правой ноги вернуться в ячейку лестницы в и.п.; 5-8 – то же влево.  
Повторить 2 раза.

### **4. «Лифт».**

И.п. - то же.

1 – наклониться вниз, дотянуться руками до пяток; 2 – согнуть ноги в коленях – сесть на носочки, выпрямить руки вперёд; 3 – держась за пятки, выпрямить ноги – наклон вниз; 4 - и.п. Повторить 2 раза.

### **5. «Попрыгунчики».**

И.п. - то же.

1 – прыжок на двух ногах вперёд, в свободную ячейку; 2 – прыжок назад в и.п.; 3 – выпрыгнуть из ячейки лестницы вправо; 4 – прыжком вернуться в и.п.; 5-6 – то же влево. Повторить 1 раз в медленном темпе и 3 раза в быстром темпе.

### **6. Упражнение на дыхание.**

## **ОВД.**

### **1. Прыжки «Змейка».**

И.п. – стоя лицом к лестнице. Выполнять прыжки правая нога внутри ячейки левая снаружи, перепрыгнуть в следующую ячейку левая нога внутри ячейки, правая нога снаружи. Повторить 2 раза.

### **2. «Вперёд – вперёд и назад».**

И.п. – стоя лицом к лестнице. Приставные шаги с правой ноги – 2 клеточки вперёд, 1 клеточку выполнить шаг назад. То же с левой ноги. Повторить 2 раза.

### **3. «Вниз - вверх».**

И.п. – стоя лицом к лестнице с мячом.

1 - отбить мяч в первую ячейку об пол и поймать, 2 – шагнуть в первую ячейку с правой ноги и приставить левую ногу, 3 – подбросить мяч вверх и поймать, то же в следующую ячейку. То же с левой ноги. Повторить 2 раза.

### **Эстафета «Передача мяча с поворотом».**

Участники команд стоят в ячейке лестницы с дистанцией две ячейки. У впереди стоящих в руках мяч. По сигналу передать сзади стоящему игроку мяч над головой, после передачи выполнить поворот к нему лицом и т.д.

Последний участник, получивший мяч поворачивается так же кругом и начинает передавать мяч над головой обратно с последующим поворотом. Выигрывает команда, у которой мяч придёт первым обратно.

#### **Подвижная игра «Мины».**

Каждый встает в ячейку. По сигналу разбегаются по залу. Второй сигнал – останавливаются и закрывают глаза. В это время в некоторые ячейки кладутся мешочки – туда больше вставать нельзя. Третий сигнал – открывают глаза и занимают пустые ячейки (любые). Кому не хватило, выбывает из игры.

### **3. Рефлексия и подведение итогов мастер-класса.**

Уважаемые коллеги, подводя итоги мастер - класса предлагаю вам рассмотреть карточки. На них изображены следы стоп, ладоней, стрелки направо, налево, кругом, цифры - с их помощью придумайте схематично упражнение и продемонстрируйте его.

Уважаемые педагоги, надеюсь, представленный вам опыт работы был полезен. В заключении, предлагаю вам памятки по использованию координационной лестнице в своей оздоровительной работе.



**Роль нейроигры в сохранении психофизического здоровья дошкольников. Воспитатель МБДОУ №7 «Рябинка» - Кузьменко В.К.**

«Детям, совершенно также, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для это нужно делать» Януш Ко́рчак «Как любить ребенка».

**ФГОС - П.1.6.1 «сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия, что служит обязательным условием повышения результативности учебно-воспитательного процесса. Только здоровый ребенок может стать хорошим учеником и успешной личностью».**

**Психофизическое здоровье** – это способность адекватно оценивать и воспринимать свои чувства и ощущения, управлять своим эмоциональным состоянием

Факторы влияющие на ухудшение состояния:

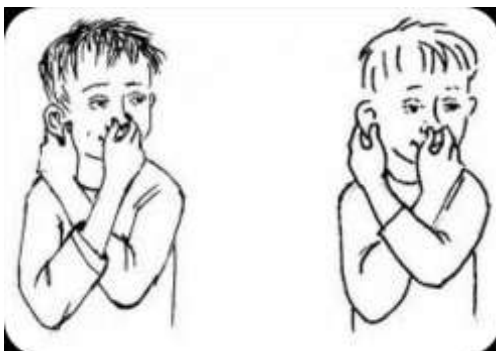
- Малоподвижный образ жизни
- Нервное напряжение
- Умственное напряжение
- Нейроигры - это различные телесно-ориентированные упражнения, направленные на снятие нервного напряжения,
- путем проигрывания
- упражнения двумя руками
- одновременно.



«Гриб – поляна»



«Капитан у которого все хорошо»



«Ухо – нос»

Ресурсы:

1. [https://kuzmenkovk.ucoz.net/2023/1/nejroigry\\_i\\_nejrouprazhnenija\\_v\\_ra\\_bote\\_vospitatelj.pdf](https://kuzmenkovk.ucoz.net/2023/1/nejroigry_i_nejrouprazhnenija_v_ra_bote_vospitatelj.pdf)

2. [https://kuzmenkovk.ucoz.net/index/metodicheskaja\\_kopilka/0-2](https://kuzmenkovk.ucoz.net/index/metodicheskaja_kopilka/0-2)



**Бодиперкуссия- музыка тела. Влияние музыкально-ритмических движений на баланс психофизического состояния детей - Музыкальный руководитель МБДОУ №7 «Рябинка» Дармороз М.М.**

*«Боди– перкуссия» - как нетрадиционный метод оздоровления»*

Цель мастер-класса: Познакомить педагогов с инновационной техникой

здоровьесберегающих технологий у детей дошкольного возраста «body percussion».

Задачи:

- Познакомить участников мастер-класса с элементами телесной перкуссии и возможностями их применения.
- Раскрыть содержание мастер-класса посредством выполнения разных игр, направленных на развитие ритмических умений.
- Познакомить со способами раскрепощения и самовыражения.
- Развивать интерес к применению элементов телесной перкуссии в педагогической деятельности.

Введение. BodyPercussion (перкуссия тела) – направление, в котором в качестве инструмента используется тело, а не голос. Это техника владения своим телом как «музыкальным инструментом» с элементами танца. Научившись им управлять, можно овладеть универсальным и понятным языком ритмов и движений.

Так что же такое ритм? Ритм- это средство выразительности музыки, является базовым компонентом музыкальности детей.

Отсутствие хорошего метроритмического чувства у ребёнка — это показатель того, что с ребёнком необходимо заниматься и работать. Ведь чувство ритма - это не только компонент музыкальности, он так же способствует развитию речи, интеллектуальных способностей ребёнка,

помогает более лёгкому запоминанию стихотворения. Так как же организовать работу с детьми над метроритмом интересно и увлекательно, с чего начинать знакомство детей с метроритмом?

Ритмы встречаются повсюду в окружающем нас мире. Они лежат в основе жизнедеятельности человека и природных явлений: биение сердца, дыхание, стук капель дождя. Жизнь человека протекает в двухчастном размере: закрыть-открыть глаза, сжать-разжать пальцы, сон-бодрствование, день-ночь. Приложите руку к груди, и вы почувствуете, как бьётся ваше сердце, а теперь переложите эти удары на поверхность вашего тела. Можно стучать ладонью по ноге, можно хлопать в ладоши, топтать ногой, щёлкать пальцами.

Вы услышали, что у музыки тоже есть сердце, и оно может биться в такт с вашим. Чувство метроритма — это телесно-мышечные ощущения и лучше всего они развиваются по поверхности собственного тела.

«Самым первым инструментом человека было и есть его тело» - говорил Карл Орф.

Карл Орф был одним из первых, кто воплотил в своём новаторском подходе к музыкальному обучению детей синтез движения, пения, игры и импровизации и заложил основу этого направления.

Так родилась система “body percussion” (с лат. «звучащие жесты») - это хлопки, шлепки, топот ног, удар пальцами, тыльной стороной ладони, сопровождающие музыкальное произведение или пение самих детей.

Bodypercussion - «Перкуссия тела» - телесная перкуссия или «музыка тела», (дословный перевод - «тело-барабан»), один из инновационных подходов в музыкально-ритмической деятельности для дошкольников, где в качестве инструмента используется тело. Данная техника широко используется в музыкальной педагогической практике, поскольку она помогает дошкольнику не просто услышать, а прочувствовать ритм, ощутить его внутри себя и воспроизвести. Дети и танцоры, и музыканты одновременно. Главная цель данного направления – раскрыть творческий потенциал детей через движения тела.

Телесная перкуссия позволяет понять ритм на очень глубоком уровне и практиковать разные ритмические навыки. Освоение BodyPercussion включает в себя постижение основных знаний по ритму, а также – развитие координации тела. Движения под музыку помогают проследить развитие музыкального образа. Все это достигается с помощью приобретенных навыков и умений согласовывать движения с музыкой, ее характером, настроением.

Перкуссия тела – это коллективная музыка. И чем больше людей создает звучащие жесты, тем интересней и впечатляюще получается.

Применение инновационной методики ритмо-техники Bodypercussion в работе с детьми дошкольного возраста способствует на всесторонне развитие способностей детей: познавательные процессы; зрительно-моторная координация; воображение, музыкально – ритмические способности.

#### Оздоровительные возможности телесной перкуссии

Телесная перкуссия действует в трех областях:

- на физическом уровне она стимулирует понимание тела, контроль над движениями и мышечную силу, координацию и равновесие, имеет массажное воздействие;

- на уровне психики она улучшает концентрацию, память и восприятие, когнитивные способности - *это навыки мозга усваивать и обрабатывать информацию об окружающем нас мире. К ним относят память, внимание, воображение, речь, возможность логически рассуждать, воспринимать информацию органами чувств.*

- в социально-эмоциональной сфере она помогает выстраивать отношения в группе и ведет к снижению беспокойства при социальных взаимодействиях.

Инструмент, который не требует настройки, при групповой работе не нужно выбирать инструменты в одном строе;

Хорошо привлекает внимание детей.

*Что дает телесная перкуссия при работе с группой:*

Возможность слышать себя и других (перекрестная игра, синхронная работа),

уверенность в себе,

снятие зажимов и стеснения,

снятие мышечных зажимов,

возможность самовыражения, и высказывания без слов,

развитие социальных и коммуникативных навыков.

*Приемы работы с детьми в технике «бодиперкуссия» следующие.*

Начинают работу над этой моделью с установления метрического пульса самыми простыми способами: вместе с детьми выполняем шлепки по коленям. На этом фоне педагог начинает выразительно и ритмично

декламировать текст песни или скороговорки (пример «Ехал Грека через реку»), или стихотворение. Затем движения усложняются: хлопки, шлепки, щелчки, удары по груди, притопы ногами....

#### Музыкально-ритмические игры со стаканчиками, как нестандартный способ развития чувства ритма

Игры со стаканчиками– это еще один способ развития психических процессов:

- Концентрация внимания (устойчивость, переключение внимания);
- Памяти (слуховой, зрительной и двигательной);
- Мышления и воображения (запоминание последовательности выполнения упражнений со стаканчиком).

При помощи взрослых ребенок усваивает самые простейшие представления об этом: слева, справа, вверху, внизу, в центре, над, под, между, по часовой стрелке, против часовой стрелки, в том же направлении, в противоположном направлении и др.

Все эти понятия способствуют развитию пространственного воображения у детей. Постоянное применение игр со стаканами значительно способствует развитию ориентации в пространстве относительно «от себя», «на себе», «других объектов», «по основным пространственным направлениям».

В процессе игры со стаканчиками у детей развивается:

- Сообразительность, находчивость, любознательность;
- Навыки самостоятельной работы;
- Моторная ловкость и координация движений;
- Необходимые навыки и умения в пространственной ориентации: слева, справа, снизу, сверху, сбоку;
- Речевая деятельность (выполнение упражнений под речетатив);
- Музыкальные способности: чувства ритма и темпа; согласование движений с характером музыкального произведения;

Игра со стаканчиками воспитывает у детей:

- Чувство ответственности, собранности;
- Доброжелательное отношение друг к другу;
- Умение действовать в коллективе.

Игра на стакане универсальна – ее можно использовать в совместной деятельности с детьми в любых режимных моментах, а также в заключительной части на музыкальных занятиях и досугах и даже на прогулке с использованием стола.

Мастер-класс

1 игра (музыкальное сопровождение «Ирландская полька»)

сидя на полу по кругу на коленях.

- 1 - выполняют хлопки перед собой – 8 раз,
- 2–2 хлопка по своим коленям,
- 3 - 4 хлопка поочередно то правой, то левой рукой, то по тыльной стороне, то по ладони руки.

Повторяют всю первую часть.

- 1 - Затем правую руку подставляют под левый локоть,
- 2 - левую руку под правый локоть,



3 - быстрых 3 хлопка по плечам, руки скрестно.

Повторяют эту композицию еще раз.

1 - 2 медленных хлопка по своим коленям,

2 – 2 по коленям соседа слева - 2 раза

3 – 2 хлопка по своим коленям

4 – 2 по коленям соседа справа – 2 раза

5–1 хлопок по своим коленям

6 – 1 хлопок по коленям соседа слева и справа одновременно двумя руками скрестно. Затем по 2 хлопка – на повторении

Вначале медленно, затем в быстром темпе.

Игра повторяется, можно усложнить хлопки.

*2 игра* – музыкальное сопровождение – любая полька.

Сидя на стульях, которые стоят по кругу, на расстоянии.

1– 3 хлопка перед собой

2 – переходят на стул соседа влево, быстро

3 – 3 хлопка по плечам, скрестно

4 – снова переходят на следующий стул

5 – 3 хлопка по коленям.

6 – переход к другому стулу

7 - 3 притопа ногами

8 – переход

9 – хлопок перед собой, по коленям медленно. -----2 р

10 – переход

11 – затем быстрые хлопки в ладоши, по коленям –

4 хлопка

12 – переход

Игра повторяется, усложняются хлопки, притопы.

*Музыкально-ритмические игры со стаканчиками(пластиковыми)*

1 вариант. музыкальное сопровождение «Лётка-ёнка» финская музыка.

Сидя за столами, стаканчики перевернутые, стоят перед каждым участником

1-удар правой рукой по дну стакана.

2- передвигают соседу справа

3- 3 хлопка перед собой.

До конца первой части – то же выполняют.

На 2 часть музыки - хлопок по столу, в ладоши, снова по столу и в ладоши

Меняются вправо местами, снова 4 хлопка – стол, ладоши, стол, ладоши, меняются стульями.

На повторении 1 и 2 части музыки движения повторяются.

2 вариант игры, с усложнением.

Перед каждым участником стоят 2 стакана – (один в другом)

На 1 часть выполняют все движения, что и в 1 варианте игры.

На 2 часть музыки – вынимают правой рукой верхний стакан, ставят на стол, переворачивая его,

левой рукой переворачивают нижний стакан,  
левой рукой переворачивают нижний стакан обратно,  
Правой рукой переворачивают верхний стакан на нижний– все выполняется  
в быстром темпе.

Игра повторяется.

*Игра с бумажными стаканчиками*(музыкальное сопровождение «Ах, ты,  
береза» р.н.м.)

Участники игры сидят на стульях в центре зала, в одну линию, друг против  
друга, у каждого стаканчик, перевёрнутый и деревянная палочка.

На 1 фразу стучат по дну своего стакана в ритме 1, 2, быстро 1, 2, 3.

На 2 – стучат по стакану соседа, сидящего напротив ритмично.

На 3 фразу –надевают стакан на палочку, крутят стаканчик, на конец фразы  
передают свой стакан на палочке соседу.

Снова крутят на палочке и на конец музыкальной фразы передают  
стаканчики.

На повторение музыки повторяют все движения.



**Цветотерапия – как способ корректировки  
психоэмоционального состояния ребенка» -  
Воспитатели МБДОУ №7 «Рябинка» Блинцова Т.А. и  
Курочкина Т.Н.**



В последнее время увеличивается количество  
детей с различными психоэмоциональными  
нарушениями: снижением работоспособности, раздражительности и  
плаксивости, а также гиперактивные и наоборот пассивные дети. Всем  
известно, что эмоциональное и физическое благополучие ребенка зависит  
от того, что его окружает. Это не только предметно-развивающая среда, но  
и мы – взрослые. И именно мы должны создать все условия для развития

разносторонней личности. Ребенок и цвет – тесно взаимосвязанны. Ведь дети по своей природе более восприимчивы к многоцветью нашего мира и особо остро в нем нуждаются.

Цветотерапия – коррекция психоэмоционального состояния, при помощи определенных цветов. Благодаря воздействию определенного цвета на ребенка можно добиться значительных результатов в преодолении апатии, чрезмерной активности, раздражительности, и даже начинающейся детской агрессии, умении управлять своими эмоциями. Цветотерапия направлена на то, чтобы вернуть ребенка в счастливый яркий мир детства и радости. Для того, чтобы правильно воздействовать на ребенка, нужно сначала научить его воспринимать и чувствовать цвет.

Использование цвета помогает:

- снять стресс, нервное возбуждение; успокоить ребенка;
- снизить уровень раздражительности, агрессивность;
- корректировать гиперактивность;
- снизить уровень тревожности, повысить уверенность ребенка в своих силах;
- активизировать работоспособность дошкольника с ОВЗ;
- расширить словарный запас ребенка.

Мир полон красок и света. С самого рождения мы окружены цветом. Он сопровождает нас повсюду и всегда. Он также многогранен, как сама жизнь. Цветовая гамма влияет на наше сознание и физическое самочувствие, на эмоции, хотим мы этого или нет. Цветотерапия как раз и направлена на то, чтобы вернуть ребенка в счастливый яркий мир детства и радости. Игра – основной вид деятельности ребенка дошкольного возраста. В игре ребенок развивается, познает окружающий мир, приобретает опыт. Одним из основных требований к подбору материала является цвет, так как по своему воздействию на организм человека он имеет колоссальное

значение. Игры, направленные на развитие цветовосприятия и цветоощущения. Все игры просты, но они хороши тем, что можно придумать множество вариантов их использования в зависимости от решаемой задачи. Поэтому мы разработали и внедрили в практику проект «Радужная страна»

Хочу предложить вашему вниманию несколько игр, направленных на развитие цветовосприятия и цветоощущения. Все игры просты, но они хороши тем, что можно придумать множество вариантов их использования в зависимости от решаемой задачи.

Первое и самое большое мероприятие – это акция «Радужная страна», где мы совместно с детьми один раз в неделю одевались в один цвет радуги. Дети в течение дня ищут выбранный цвет в оформлении группы, в элементах одежды, игрушках, салфетках, делают выставку предметов определенного цвета.

#### «РАЗНОЦВЕТНЫЙ ДОЖДИК»

Для создания этого пособия потребовались лишь цветные атласные ленты и детский разноцветный дождь. Дети с большим удовольствием играют, развиваем не только мелкую моторику, но и изучаем, запоминаем цвет, считаем ленты и творим красоту.

#### «ПОКРЫВАЛА ФЕИ»

Цветные полотна из прозрачной ткани насыщенных и пастельных цветов. Рассматриваем сквозь них окружающее пространство, обертываемся в них. Это дает осязаемый терапевтический эффект и развивает цветовые ассоциации, успокаивает, настраивает на позитивный лад, развивает воображение и фантазию. Смена цветового пространства эффективно действует на эмоциональное состояние малыша. Например, увидев возбужденного ребенка, я предлагаю ему отправиться вместе в волшебную

голубую страну. Представьте: прямой контакт «глаза в глаза», взявшись за руки, в замкнутом, но необычном пространстве, отрезанном от остального окружения, тихая беседа на любую тему, в зависимости от ситуации!

### «ЦВЕТНЫЕ КОВРИКИ»

Для создания этого пособия потребовались лишь дорожки здоровья. Дети с большим удовольствием проходят цветные коврики, развиваем не только крупную моторику, но и изучаем, запоминаем цвет, считаем количество.

### «ПОДБЕРИ ЦВЕТ»

Дети берут по одному стаканчику, каждый ребенок должен из предложенных цветных шариков выбрать только те, которые подходят по цвету к стаканчику. Игра развивает логическое мышление, внимание, учит подбирать предметы в определенной цветовой гамме.

«КОВРИК НАСТРОЕНИЯ» создан совместно с родителями, где были принесены различные разноцветные лоскутки ткани. С детьми уже во время игры, были проиграны разные эмоции, через разноцветные лоскутки ткани.

О конечных результатах работы говорить еще рано, но уже сейчас можно отметить, что дети стали эмоционально раскованнее. Они могут дать цветовую характеристику музыке, которую мы часто слушаем; сказочному герою и его поступкам; погоде, которую наблюдаем на прогулке; своему поведению и поступкам, у детей появляются навыки самоконтроля. Дети хорошо знают и начинают чувствовать цвета и оттенки. Это очень заметно и по рисункам детей. Они яркие и красочные, разнообразные по цветовой гамме. Используя представленные игры, удастся корректировать поведение детей, их настроение, эмоциональное состояние, т.е. создавать благоприятный психологический климат в детском коллективе. Все это, в конечном итоге, благотворно влияет и на физическое здоровье детей. Мир детства должен быть ярким и красочным и пробуждать в детях самые разные эмоции, управлять которыми мы должны их научить



«Мои первые шаги»- адаптация детей раннего возраста к условиям ДОО - Воспитатель Ирбинского детского сада №2 «Теремок», Одинцова К.В.

Традиционно под адаптацией понимается процесс вхождения человека в новую для него среду и приспособление к её условиям. Это универсальное явление всего живого, которое можно наблюдать как в растительном, так и в животном мире. Адаптация является активным процессом, приводящим к позитивным (адаптированность, т.е. совокупность всех полезных изменений организма и психики) результатам, или негативным (стресс). При этом выделяются два основных критерия успешной адаптации: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворённость) и внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять новые требования). С приходом в ясли у ребёнка начинается новый этап в его жизни.

## **ЦЕЛЬ**

создание оптимальных условий для совместной деятельности всех участников образовательного процесса, направленных на успешную адаптацию ребенка в детском саду.

## **Задачи:**

- создать условия для организации адаптации детей раннего возраста к условиям дошкольного образовательного учреждения;
- оказывать помощь детям в осознании себя как члена детского коллектива и освоении разных социальных ролей;
- повысить уровень компетентности родителей в вопросах адаптации ребенка к условиям детского сада и их мотивации к взаимодействию с ДОО на основе включения в совместную деятельность.

## **ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

- Успешное прохождение детьми адаптационного периода с высокой вероятностью легкой и средней степени адаптации.



- Повышение компетентности родителей в воспитании и обучении детей.
- Возрастание активности родителей и включенности их в образовательный процесс.
- Тесный эмоциональный контакт между воспитателями и детьми.



2. Образовательная область  
«ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ»



3. Образовательная область  
«РЕЧЕВОЕ РАЗВИТИЕ»





4. Образовательная область  
«ХУДОЖЕСТВЕННО – ЭСТЕТИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»



5. Образовательная область  
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»





## Информационные ресурсы

- ❖ <http://bt-lady.com.ua/cat-child/psychology-and-development/article-1069-problemyi-adaptatsii-v-detskom-sadu/>

Проблемы адаптации в детском саду.

- ❖ [http://www.detsad14.ru/psychology/articles/emot\\_troubles.html](http://www.detsad14.ru/psychology/articles/emot_troubles.html)  
Эмоциональные проблемы у детей в период адаптации в детском саду.
- ❖ <http://volgo-mame.ru/publ/71-1-0-263>
- ❖ Адаптация ребенка в детском саду . Белкина Л.В. Адаптация детей раннего возраста в условиях ДОУ. Практическое пособие. – Воронеж: Учитель, 2004.



**Использование техники релаксации как одной из форм гармонизации психического здоровья на занятиях сказкотерапии. - Воспитатель МБДОУ детский сад №9 «Алёнушка» Подгорная Наталья Тимержановна**



**Мастер-класс Влияние кинезиологических сказок на психофизическое состояние дошкольников с ОВЗ  
Петрова Ирина Владимировна, воспитатель**

**Программное содержание:** познакомить участников мастер-класса с эффективными кинезиологическими упражнениями через сказки, влиянию кинезиологических сказок на

психофизическое состояние дошкольников с ОВЗ. Отработать совместно с участниками мастер-класса последовательность действий и приемов работы по применению кинезиологических сказок в работе с дошкольниками. Повысить мотивацию к овладению нетрадиционными методиками, их широкому применению в совместной деятельности с дошкольниками.

**Оборудование, материалы:** ноутбук, проектор, презентация, карточки с упражнениями.

**Ход:**

**1. Приветствие.** Добрый день, уважаемые коллеги! Рада приветствовать Вас.

**2. Теоритическая часть.**

Главной проблемой дошкольного детства на современном этапе является постоянно растущее число детей с нарушениями в физическом и психическом развитии. По данным Министерства здравоохранения РФ в настоящее время только 15 % детей рождаются абсолютно здоровыми, по статистике, 70-90 % детей, посещающих дошкольные учреждения, имеют проблемы со здоровьем.

Так, в нашем ДОУ количество детей с ОВЗ на 2021-22гг. – 34 ребенка; на 2022-23гг. – 38 детей. Большинство таких детей отличает общее моторное отставание, снижение концентрации внимания, недостаточная устойчивость внимания, ограничены возможности его распределения; проблемы в речевом развитии, снижение работоспособности, повышенной утомляемости, низкий уровень произвольности психических процессов. Психофизические особенности



таких детей неизбежно оказывают влияние на формирование всех видов деятельности.

Поэтому перед педагогами сегодня как никогда стоит задача поиска эффективных форм и приемов профилактики и укрепления здоровья детей, гармонизацию их психофизического состояния в условиях дошкольного образовательного учреждения. Одним из таких методов является кинезиология.

**Кинезиология** – это наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения, проще говоря - это наука о развитии головного мозга через движение.

Современные кинезиологические методики направлены на активизацию различных отделов коры больших полушарий, что позволяет развивать способности человека или корректировать проблемы в различных областях психики. Под влиянием кинезиологических упражнений, в организме происходят положительные структурные изменения.

**Существуют разные виды кинезиологических упражнений:**

1. Дыхательные упражнения. Умение произвольно контролировать дыхание развивает самоконтроль над поведением. Особенно эффективны дыхательные упражнения для коррекции детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью

2. Телесные упражнения. При их выполнении развивается межполушарное взаимодействие, снимаются синкинезии (*непроизвольные, непреднамеренные движения*) и мышечные зажимы. В результате движений во время мыслительной деятельности подстраиваются нейронные сети, позволяющие закрепить новые знания.

3. Растяжки – они нормализуют тонус мышц. Гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение, гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость) мышц.

4. Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

5. Глазодвигательные упражнения. Они позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Одновременные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергию всего организма. Известно, что движение глаз активизируют процесс обучения.

6. Тренировка тонких движений пальцев рук стимулирует общее развитие речи (морфологическое и функциональное формирование речевых областей совершается под влиянием кинестетических импульсов от рук, а также является мощным средством повышения работоспособности головного мозга.

7. Массаж. Особенно эффективным является массаж пальцев рук и ушных раковин.

Детская кинезиология использует различные двигательные, дыхательные и энергетические упражнения для психоэмоционального и интеллектуального развития детей.

*А включение сказки в кинезиологию позволяет заинтересовать детей, поддерживает их интерес к упражнениям.* Совместное проигрывание кинезиологических сказок сближает детей и взрослых. Тексты сказок должны быть доступны детям, в них должны присутствовать знакомые персонажи, наделенные ярко выраженными чертами характера.

### **3. Основная часть**

Чтобы наша встреча прошла более продуктивна, а знакомство с опытом по *использованию кинезиологических сказок в работе с дошкольниками с ОВЗ более понятным, предлагаю, приключиться на практический формат.*

Мне нужна творческая, инициативная группа (человек 6-7), остальные тоже присоединяйтесь вместе.

#### **Работа со сказкой ведется поэтапно:**

1. Прежде чем делать кинезиологические упражнения со сказкой, необходимо разучить все упражнение отдельно.

#### **Вот несколько примеров простейших кинезиологических упражнений:**

«Кошка» последовательно менять два положения руки «кулак» — «ладонь» сначала правой, потом левой, затем двумя руками вместе.

«Деревья-кустарники». Деревья (*руки вверх, развести пальцы в стороны*) и низкие кустарники (*кисти рук стоят на столе, пальцы разведены в стороны*).

«Лезгинка». Правая рука развернута ладонью к себе, сжата в кулак, отставлен в сторону большой палец. Ладонь левой руки – параллельна полу, упирается кончиками пальцев в кулак (у основания мизинца). Теперь нужно сделать повторить позицию зеркально (правая рука собрана в кулак, левая распрямлена).

«Колечко». Поочередно перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

С остальными упражнениями познакомимся по ходу.

На втором этапе — введение разученных упражнений в сюжет сказок.

#### **Последовательность работы со сказкой:**

- показ и рассказ сказки педагогом;
- включение ранее изученных упражнений в сказку;
- закрепление уже выученных детьми сказок через продуктивную д-ть;
- групповое и индивидуальное рассказывание

По ходу чтения сказки выполняем упражнение, я их буду показывать, а также они будут отображаться на слайде, каждое движение выполнять по 3-5 раз.

### **«Два котенка» – кинезиологическая сказка**

*(способ организации – сидя за столом)*

Жил-был на свете котенок, он был белый и пушистый и звали его Снежок (*правый кулачок*). Он очень любил прогуливаться по своему саду (упражнение «Кошка» *правой рукой*) В саду росли высокие деревья (*руки вверх, развести пальцы в стороны*) и низкие кустарники (*кисти рук стоят на столе, пальцы разведены в стороны*).

И вот однажды, Снежок вышел из своего дома, прогуляться (выполнение упражнения «Кошка» правой рукой и увидел, что на полянке бегают черные котенки (выполнение упр. «Кошка» *левой*). Котенка звали Уголек. Они подружились и стали бегать друг за другом, наперегонки (выполнение упр. «Кошка» - *двумя руками*).

И тут Снежок нашел на траве колечко (упр. «Колечко»: поочередно, соединяя в кольцо большой палец с последующими он стал примерять его на правую лапку, а «Уголек на левую», а затем пробовали вместе..

И тут колечко упало и покатилося по тропинке (упр. «Восьмерка») – котятка за ним (упр. «Кошка»).

И привела их тропинка к пруду, на котором сидела лягушка и громко квакала. Котятка рассказали ей грустную историю и лягушка решила их развеселить и показала им интересную игру (упр. «Ладушки-оладушки»: правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх; одновременная смена позиции со словами: «Мы играли в ладушки – жарили оладушки, так пожарим, повернем и опять играть начнем»). Котятка развеселились и поблагодарили лягушку (упр. «класс»). Лягушка сказала, что темнеет, приближается ночь и ей пора в пруд (упр. «Лягушка»: смена трех положений руки кулак-ребро-ладонь, со словами: «Лягушка хочет в пруд, лягушке страшно тут!»).

Котятка попрощались с ней и тоже отправились домой (упр. «Кошка»).

По дороге они наблюдали, как на небе мерцают звезды (упр. «Звездочки» : правая ладонь пальцы в кулак, левая – пальцы в стороны – смена позиций).

Вот они и дошли до дома (упр. «Домик» ). Уставшие они улеглись на коврик (*вытянуть пальцы из кулачка*) и уснули.

*На третьем этапе – работа по взаимодействию с семьей, закрепление в самостоятельной деятельности.*

*Дети с удовольствием подключаются к придумыванию сюжета или додумывание окончания сказки с помощью карточек. Ведется работа с родителями через личные беседы, месенджеры.*

**Кинезиологические** упражнения дают как немедленный, так и кумулятивный (*накапливающийся*) эффект для повышения умственной **работоспособности** и оптимизации интеллектуальных процессов.

Использование кинезиологических упражнений оказывает положительный эффект на детей с ОВЗ способствует развитию межполушарного взаимодействия и межполушарных связей, способствует развитию общей и мелкой моторики, развитию речи детей, снижает утомляемость, активизируют познавательные процессы.

#### **4. Рефлексия**

«Дерево отзывов». Что понравилось больше всего, «отметить» на «дереве» способом «рисования двумя руками».