

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Центр детского творчества
пгт. Верхние Серги Свердловской области

Методическая разработка

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ
В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ**

(на примере занятий по хореографии)

Автор: Давыдова Т.Б.
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

2025 год

Оглавление

1. Введение	2
2. Здоровьесберегающие технологии на уроках хореографии.....	3
3. Использование здоровьесберегающих упражнений на хореографии.....	8
4. Развитие специфического комплекса средств, позволяющих улучшить творческие достижения учащихся.....	10
5. Интегративные методы восстановления, укрепления и сохранения физического и психического здоровья человека.....	12
6. Заключение.....	14
7. Список литературы.....	16
8. Приложение	18

Введение

*Будь моя воля, я бы сделал заразным
здоровье, а не болезнь.
Сенека*

Среди глобальных проблем современного общества, в связи с интегративным воздействием факторов окружающей среды, исключительно обостряется проблема сохранения здоровья.

Говоря о здоровье школьника, мы руководствуемся определением здоровья как многогранного понятия, включающего физический, социально-психологический и духовно-нравственный аспекты. И наиболее перспективными в решении вопроса мотивации учащихся на здоровый образ жизни представляются методы духовно-нравственного воспитания, поскольку именно моральные компоненты отношения к себе и миру определяют систему ценностной ориентации, составляет базис культуры здоровья.

Благополучие ребенка лежит в интеграции духовной и материальной культуры человечества. Компонентами культуры, провозглашенными декларацией ООН, являются образование и здоровье. Важнейшее значение в общей культуре отводится **культуре здоровья**, как важнейшей общечеловеческой ценности. Понимание здоровья как нравственной ценности позволяет выйти за рамки гигиенического подхода при формировании у детей культуры здоровья и побудить их к формированию своего здоровья собственными силами – здоровьетворчеству.

Формирование здоровьесберегающего пространства на микро- и макро- уровнях, развивающего экологическую, эстетическую и гигиеническую культуру с обязательным использованием педагогами здоровьесберегающих технологий на занятиях по хореографии – одно из основных направлений учебно-воспитательной деятельности.

В педагогической практике всегда использовались принципы здоровьесбережения.

Это: 1. Не навреди – все применяемые методы, приемы и средства должны быть обоснованными и проверенными на практике.

2. Трехединое представление о здоровье – единство физического, психического и духовно-нравственного здоровья.

3. Систематичность и последовательность.

4. Соответствие содержания и организации обучения возрастным и индивидуальным особенностям учащегося.

5. Комплексный междисциплинарный подход.

6. Активное обучение – использование активных форм и методов обучения, снижающих риск переутомления.

7. Ответственность за свое здоровье.

В основе здоровьесберегающего обучения находятся две составляющих: «обучающая» среда и среда «сохраняющая здоровье ребенка». Первая связана с развитием творческих способностей ребенка, в основе которой лежат активные формы и методы обучения. Вторая опирается на создание физического и психологического (эмоционального) комфорта. Это – соблюдение санитарно-гигиенических требований (проветренное помещение, достаточное освещение, удобная мебель и др.)

Важной составляющей, предупреждающей переутомление, является комфортное расписание и режим занятий. Педагог учитывает работоспособность детей, чередует различные виды деятельности, выполняет гигиенические требования, создает благоприятный эмоциональный настрой. Утомляемость рассматривается как субъективный индивидуальный показатель для каждого конкретного учащегося. Это могут быть следующие виды деятельности: показ, объяснение, упражнение, самостоятельная работа. Следует учитывать их продолжительность и чередование.

Здоровьесберегающие технологии на уроках хореографии

Здоровьесберегающие технологии, которые применимы непосредственно в обучении хореографии:

- *организационно – педагогические,*
- *педагогические технологии,*
- *учебно-воспитательные технологии,*
- *физкультурно - оздоровительные технологии.*

Организационно – педагогические технологии включают в себя методический индивидуальный план прохождения программ, учитывающие возможности обучающихся, расписание занятий и способы деятельности во время занятий, способствующие предотвращению состояния переутомления у детей.

В современных условиях состояние здоровья детей и их безопасность зависят от санитарно-гигиенического состояния помещений, освещенности и температурного режима хореографического класса и раздевалок, формы для занятий и обуви, функционирование всех систем жизнеобеспечения условий, в которых находятся дети. Зал для занятий хореографией площадью из расчета 3-4 м на одного учащегося, высотой не менее 4 м. Балетная перекладина установлена на высоте 0,9-1,1 м от пола и на расстоянии 0,3 м от стены. Одна из стен зала оборудуется зеркалами на высоту 2,1 м. Пол должен быть дощатый, не крашеный, или покрыт специальным покрытием. Эстетическую задачу выполняют оформленные стенды, специализированная библиотека и видеотека.

Педагогические технологии организованы на методическом материале, которые представляют собой совокупность психолого-педагогических установок, связанных с непосредственной работой педагога на занятии. В дополнительном хореографическом образовании педагогические здоровьесберегающие технологии имеют особое место и значение.

Чтобы раскрыть способности каждого ребенка педагог должен учитывать индивидуальные особенности, создавая на занятиях психологический комфорт, партнерские отношения и доброжелательную обстановку, тактично исправлять допущенные ошибки.

Педагог составляет диагностическую карту обучающегося, которая определяет зону ближайшего развития для каждого ребенка, отслеживая уровень мышления, восприятия, памяти. Для этого проводятся тестирование, анкетирование, мониторинги для выявления индивидуальных особенностей с наибольшим эффектом сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Учебно-воспитательные технологии включают формирование культуры здоровья, мотивации на ведение здорового образа жизни, предупреждение вредных привычек, оказывающих жизненно значимое влияние на нормальную деятельность детского организма в процессе образования.

Педагогический процесс формируется за счет разнообразных взаимосвязей с другими видами образовательной деятельности, включающих вопросы, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни.

Педагог проводит словесную и наглядную организационно-воспитательную работу с детьми, как во время занятий, так и во внеурочной деятельности, выбирая такие методы, которые способствуют активизации инициативы и творческого самовыражения самих обучающихся. При этом используется как внешняя мотивация: похвала, поддержка, соревновательный метод, так и внутренняя мотивация: интерес к изучаемому материалу, стремление больше узнать о здоровом образе жизни и следовать ему.

Во время хореографических занятий использование здоровьесберегающих технологий оказывают большое влияние на эмоциональные разрядки, что способствует нравственному здоровью детей, создают потребность ребенка в активной деятельности, формирует поведение ребенка в отношениях с другими детьми, создает устойчивое понимание, что занятия хореографией способствуют поддержанию здоровья и развития тела.

Во время постановки танца при создании творческих образов, ребенок переносит позитивный настрой в реальную жизнь, что обеспечивает нравственное здоровье и ощущение радости в процессе обучения, которое

необходимо для поддержания позитивного отношения в жизненных ситуациях.

Через изучение истории традиций, обрядов, национальных костюмов и праздников, через постановку танцев разных стран и народов на занятиях хореографией воспитывается толерантность, которая необходима в социуме и положительно влияет на нравственное здоровье детей.

Хореография способствует развитию у детей музыкального восприятия, эмоциональности и образности, чувства ритма, культуры движений, артистизма и исполнительского мастерства, умению творчески воплощать хореографический образ. Во время концертной деятельности у учащихся создается ситуация переживания успеха, в результате которой юные артисты становятся более организованными, ответственными, повышается их творческий потенциал, возникает мотивация на здоровый образ жизни.

Физкультурно-оздоровительные технологии направлены на физическое развитие детей, на формирование двигательных навыков обучающихся, которые обеспечивают восстановление физического здоровья детей: тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости.

Обучение на занятиях хореографией проводится с постепенно нарастающей степенью трудности, распределением упражнений таким образом, чтобы новые задания опирались на ранее усвоенный материал, с постепенным усложнением и увеличением двигательных умений и навыков, чтобы обеспечить комфорт во время занятий и избежать переутомлений, обеспечивая развитие двигательных качеств, воспитывая силу, выносливость и гибкость.

Хореографические занятия учат сознательно управлять мышечным аппаратом, способствуя оздоровлению и коррективке физических недостатков с помощью эффективных комплексов упражнений.

Занятия хореографией развивают координацию движений. Различают три основных вида координации: нервную, мышечную и двигательную. Для нервной - характерно чувство ритма, равновесия, различных поз, осанки. Они

закрепляются в памяти во время тренировок. Мышечная координация - это групповое взаимодействие мышц, которое отвечает за устойчивость тела во время движения. Двигательная координация отвечает за согласование движений тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное).

На занятиях мной используется дифференцированный подход: увеличение или уменьшение частоты повторений движений, использование верхнего и нижнего станка, местоположение в зале, постепенное ускорение темпа исполнения движений.

Особое внимание во время занятий хореографией необходимо уделять правильному дыханию. Взаимосвязь дыхания и движения приводит к естественности, придаёт окраску движениям. Правильное дыхание способствует выносливости, положительно воздействует на сердечно – сосудистую и бронхо - лёгочную системы, снимает физический стресс, не допускает переутомления.

При использовании правильной техники дыхания у детей увеличивается выносливость, снимается физический стресс, не происходит переутомления.

Хореография способствует сохранению и укреплению здоровья обучающихся, что является своевременным и *актуальным*.

Используя здоровьесберегающие упражнения на занятиях хореографии, я пришла к следующим выводам:

- благодаря целенаправленной работе над комплексом упражнений, направленных на построение правильной осанки и укрепление мышц туловища, наблюдаются изменения с положительной динамикой;
- занятия хореографией являются профилактикой заболеваний сердечно - сосудистой системы;
- улучшается осанка, гибкость, выносливость;
- вырабатывается привычка заниматься физическими упражнениями;

- хореография - лучшее лекарство от депрессии и застенчивости, а также от многих других комплексов.

По результатам проводимых тестов выявлено, что у детей, занимающихся хореографией в коллективе, выявляются более высокие положительные результаты на внимательность, адаптацию, сплоченность.

Актуальность и социально – экономическая значимость предлагаемой работы заключается в следующем:

Актуальность здоровьесберегающих технологий в хореографии заключается в том, что хореография обладает мощным здоровьесберегающим потенциалом, который обеспечивает мотивацию на здоровый образ жизни и способствует сохранению и укреплению здоровья.

Здоровьесберегающие технологии в хореографии позволяют:

- дать организму оптимальную физическую нагрузку;
- способствовать формированию правильной осанки;
- восстанавливать положительный энергетический тонус;
- устранять умственные перегрузки;
- способствовать взаимопониманию в социальном общении;
- развивать интеллектуальные способности;
- обогащать нравственное здоровье и духовный мир;
- обучать здоровому образу жизни.

Использование здоровьесберегающих упражнений на хореографии

Обратим внимание именно на те упражнения на уроках хореографии, которые могут выполнять обучающиеся младшего школьного возраста, которые помогают сохранить осанку. Красивая осанка это здоровье, поэтому стоит приложить усилие для того, чтобы ее приобрести. Если искажения осанки фиксированы, выражены резко и невозможно принять правильное положение, то в этом случае требуется лечение. Если же нарушения

нестойкие, слабо выраженные то такие нарушения поддаются исправлению при упорной целенаправленной работе. Партерный экзерсис наилучшим образом помогает укрепить обучающим мышцы спины и способствует развитию хорошей осанки.

Примерный комплекс упражнений, направленных на воспитание правильной осанки и укрепление мышц туловища

Упражнение № 1: И.п лёжа на полу носки на себя, посмотреть, держать 4 счета, следующие 4 счета расслабиться. Движение повторяется 8 раз.

Упражнение № 2: И. п. лёжа на спине. Ноги согнуть и поставить ближе к тазу, поднять туловище, держать «мост», не прогибаясь. Одновременно работать руками, одна вверх, другая вниз — на каждый счет, меняя положение рук. Упражнение выполняется 16 раз.

Упражнение № 3: И. п. Лёжа на спине руки вдоль туловища ладонями вверх. Раз. Опираясь на руки, прогнуться. Два — прижать поясничный отдел позвоночника. Упражнение повторить 16 раз.

Упражнение № 4: И. п. Лёжа на спине руки в стороны ладонями вниз. . Раз-два-три - поднять правую согнутую ногу в колене и прямую левую, держать. Четыре – и. п. То же, согнув левую. . Упражнение повторяется 16 раз.

Упражнение № 5: И. п. лёжа на спине руки под голову. Поднять обе ноги (невысоко), раз - развести, два - соединить и три-четыре- положить в и.п. Упражнение повторяется 8 раз.

Упражнение № 6: И.п. лёжа на животе. Подышать животом 8 счетов.

Упражнение № 7: И. п. Лежа на спине, руки вдоль корпуса. Раз - руки вверх. Два — сесть, опираясь руками сзади (спинка прямая). Три руки на пояс. Четыре — и. п. Упражнение повторяется 8 раз.

Упражнение № 8: И.п. сидят на гимнастических ковриках, руки на поясе, спина прямая 8 счетов, следующие 8 счетов, лечь на ноги с ровной спиной, пальцами рук достать пальцы ног. Упражнение выполняется 8 раз.

Упражнение № 9 «Крылышки»: И.п. лёжа на животе. Руки к плечам ладонями - вперед; поднять плечи и голову вверх, держать 3 счета, на 4 и.п. Упражнение повторяется 8 раз.

Упражнение № 10: И.п. лёжа на животе. Поочередно поднять одну ногу, затем другую (невысоко). Упражнение повторяется 16 раз.

Упражнение № 11 «Сфинкс»: И.п. лёжа на животе. Раз- два - три – четыре - руки согнуты в локтях лежат на полу, прогнуться в спине.

Раз-два-три – четыре - выпрямить руки. Раз- два - три – четыре – « шагаем руками» к животу ещё прогибаясь в пояснице. Раз-два-три – четыре – оторвать руки от пола в стороны и задержать и.п. Упражнение повторяется 8 раз.

Упражнение № 12 «Рыбка»: И.п. лёжа на животе Упираясь на руки прогнуть спину назад .Согнув ноги в коленях, стараясь коснуться ногами головы. Упражнение повторяется 4 раза.

Упражнение № 13: И.п. лёжа на спине, руки вверх. Согнуть ноги прижать колени руками к груди, 4 счета перекачиваться вправо и влево и вернуться в и.п. потянуться руками вверх, вытянуть подъём, прижать поясницу к полу на 4 счета. Упражнение повторяется 4 раза.

Упражнение № 14 «Кошечка»: И.п. упор на коленях. Раз – два - спину прогнуть, голову поднять до предела вверх. Три – четыре – спину выгнуть, голову опустить вниз. Упражнение выполняется 16 раз.

Упражнение № 15 «Корзинка»: И.п. лёжа на животе, согнуть ноги в коленях и захватить стопы руками. Удерживать, это положение 4 счета прогнувшись в спине. Упражнение повторить 2 раза. В дальнейшем для развития гибкости поясного отдела постараться достать ногами пол перед головой, руками надо держаться за бедра.

Учитывая психофизиологические особенности детей младшего школьного возраста занятия лучше проводить как занятия-игры.

**Развитие специфического комплекса средств, позволяющих
улучшить творческие достижения учащихся**

**Основная цель образования – развитие ребенка при сохранении
здоровья, т.е. развитие ребенка в соответствии с принципом
природосообразности.**

Если нет здоровья, все остальное бессмысленно. Именно со здоровья начинается жизнь. Необходимо с первого дня в образовательном учреждении прививать детям идею здорового образа жизни, бережного отношения к себе.

Задачи, которые каждый из нас, так или иначе, ставит, работая с детьми:

- развитие и укрепление физического, психического и нравственного здоровья детей;
- * формирование у детей потребности в развитии таких качеств личности, как самостоятельность, самоуправление, самодисциплина, совершенствование в позициях:
 - человек – человек
 - человек – в человеке
 - человек – общество
 - человек – природа
 - человек – культура;
- * развитие творческих способностей учащихся с учетом индивидуальных особенностей;
- * развитие памяти;
- * развитие внимания и наблюдательности;
- * формирование умений саморегуляции, бесконфликтного общения.

Средства обеспечения физического здоровья:

- профилактика простудных заболеваний;
- профилактика заболеваний органов дыхания;
- профилактика близорукости, зрительных расстройств;

- профилактика нарушения осанки;

Для осуществления профилактических мероприятий на занятиях по хореографии в Хореографическом ансамбле «ЮНОСТЬ» нами подобран комплекс практических упражнений.

Практические упражнения

1. «Антистрессовая гимнастика для детей»

Комплексы №1, № 2. (Приложение № 1)

2. Игровые упражнения и физкультминутки

Психозарядки примыкают к психолого-педагогическим и психотерапевтическим методикам, общей задачей которых является сохранение психического здоровья и предупреждение эмоциональных расстройств у детей, научить ребенка справляться с жизненными трудностями

- *“Раз – два, острова”*;
- *“Любопытная Варвара”*;
- *“Олени”*;
- *“Кораблик”*;
- *“Росток”*; (Приложение № 2)

Упражнения проводятся в игровой форме.

**Интегративные методы восстановления, укрепления и сохранения
физического и психического здоровья человека**

Интерес к игре в настоящее время способствует активному развитию методов *игровой психотерапии*. Игра является средством, помогающим установить контакт с ребенком и понять особенности его мышления.

Игра протекает в «пространстве» между внутренней и внешней реальностью, а поэтому ведет к способности взаимодействовать с ними обеими.

Игра есть деятельная форма психической активности, позволяющая контролировать объекты. Кроме того, она способствует развитию коммуникативных навыков и может рассматриваться как основа для построения психотерапевтических отношений.

Игра и музыка оказывают друг на друга взаимообогащающее влияние. Воздействие музыкальных образов делает игру ярче и занимательнее, помогает проявиться детской индивидуальности. Игра в свою очередь способствует полноценному восприятию музыкальных произведений, образный строй которых не имеет еще опоры в прошлом опыте ребенка.

Системообразующим видом деятельности на занятиях по хореографии является двигательно-игровая деятельность *танцевально-оздоровительной направленности*.

Верным и надежным помощником в воспитании здорового ребенка является движение. **Движение** – одно из условий полноценного роста и развития детей, которое особенно важно в дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма. Благодаря движению окружающий мир открывается ребенку в полном разнообразии.

Движение – это преграда любой болезни. Двигательный дефицит приводит к нарушениям сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной системы, снижает силу и работоспособность скелетной мускулатуры, слабость которой непременно вызовет изменение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития ловкости, быстроты, выносливости организма. Недостаток движения приводит к обменным нарушениям и избыточному отложению жира, как следствие всего

– частые простуды, вялость, раздражительность. В состоянии пониженной двигательной активности снижается обмен информации, поступающей в мозг из мышечных рецепторов. Это ухудшает обменные процессы в тканях мозга, что приводит к нарушениям его регулирующей функции. Снижение потоков импульсов от работающих мышц приводит к нарушению работы всех внутренних органов, в первую очередь сердца, отражается на проявлениях психических функций, обменных процессах на уровне клеток.

Музыкально-ритмические и ритмические упражнения (*ритмотерапия*) выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомление. Ритм, который диктует музыка головному мозгу, снимает нервное напряжение, улучшая тем самым речь ребёнка. Движение и танец, помимо того, что снимают нервно-психическое напряжение, помогают ребёнку быстро и легко устанавливать дружеские связи с другими детьми, а это также даёт определённый психотерапевтический эффект. Движения и элементы движений способствуют общему укреплению и развитию организма. При этом они не только существенно влияют на развитие общей координации, но и позволяют освоить своеобразие самовыражения и несут в себе терапевтирующий заряд огромной силы.

Выполнение творческих заданий (*терапия творчеством*) на занятиях по хореографии является одним из наиболее эффективных приёмов оптимизации психического состояния учащихся.

Творчество требует от ребёнка координации всех нравственных сил, и этот всплеск активности благотворно действует на его психику, а значит, и на физическое здоровье, т.е. творческий процесс исцеляет. Велико значение сказки (*сказкотерапия*) для поддержания душевного мира детей. Огромные возможности для психического здоровья дошкольников и младших школьников имеет музыкальная сказка или сказка в музыке, которую воспитанники слушают или сами сочиняют на творческих занятиях нашего объединения.

Очень важна на занятиях и улыбка самого ребёнка (улыбкотерапия): ребёнок танцует и улыбается, передавая своё хорошее настроение окружающим.

Работая над тем или иным упражнением или комплексом упражнений, можно добиться определенного улучшения физиологического состояния организма, т.к. каждое упражнение имеет профилактический эффект.

Заключение

В современной образовательной ситуации проблема коррекционно-развивающей работы приобретает всё большее значение. Среди задач дополнительного образования наиболее целесообразно наметить основные векторы коррекционно-развивающей работы, которые направлены на развитие эмоциональной сферы и активной стороны личности дошкольников и младших школьников, связанной с освоением различных видов музыкальной деятельности.

Хореография – это среда, в которой в ребёнке формируется нравственность, культура и, в целом, свободная творческая личность; заметно развивается интеллект человека.

Выступления на сцене постепенно делают детей артистами, раскрепощают, улучшают осанку, учат преодолевать излишнее волнение. Все это непременно пригодится им в жизни, какую бы профессию в дальнейшем они ни выбрали. Коллективный характер занятий в Объединении «Хореография» подключает к оздоровительному процессу взаимные целебные воздействия со стороны других учащихся – их поддержку, сочувствие и сопереживание.

Вовлечение младших школьников в творческую деятельность в рамках учебной программы, когда ребёнку предоставляются неограниченные

возможности для творческого самовыражения, благотворно влияет на его эмоциональное и познавательное развитие.

Список литературы.

1. Ворожцова О. А. Музыка и игра в детской психотерапии. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2004.
2. Горшкова В. Г. Учимся танцевать. Путь к творчеству. – М., 1993.
3. Генералова И. А. Воспитание искусством. – М., 1997.
4. Жавинина О., Зац Л. Музыкальное воспитание: поиски и находки //Искусство в школе, 2003, № 5.
5. Кулагина И. Е. Художественное движение. – Нижний Новгород – Москва, 1993.
6. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. — М.: Владос, 2000.
7. Самоукина Н. В. Игры в школе и дома: психотерапевтические упражнения и коррекционные программы. – М., 1995.
8. Седунова Л.М. О современных тенденциях развития общего музыкального образования // Музыка в школе, 2004, № 1.
9. Шанских Г. Музыка как средство коррекционной работы // Искусство в школе, 2003, № 5.
10. Экслейн В. Игровая терапия. – М., 2000.
11. Яковенко Т.В. Музыка и здоровье человека. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». — М.: Первое сентября; Чистые пруды, 2004.

П Р И Л О Ж Е Н И Е

Приложение 1

Комплекс № 1 антистрессовой гимнастики для дошкольников и младших школьников «Паровозик из Ромашково»

1. Техники целительных рук. (Дети вместе с педагогом стоят в кругу.) Педагог: Ребята, вы помните мультфильм «Паровозик из Ромашково»? Сегодня мы будем в него играть, поедem на нем в деревню Ромашково. Хотите? Из чего состоит поезд? (Из паровоза и вагонов). Паровоз – это голова поезда. А ну-ка, давайте проверим, готова ли наша голова к поездке. Положите одну руку на лоб, а другую – на затылок, закройте глазки и прислушайтесь к тому, что происходит в голове. Поблагодарите свою голову за то, что она думает, мыслит, помнит очень многое. Поблагодарите всех своих близких: маму и папу, бабушек и дедушек, своих друзей за то, что они вас любят. Поблагодарите все и вся: природу, солнышко, весь этот удивительный мир. Пусть он будет добрым и светлым. Откройте глазки и расскажите нам, если вы что-то почувствовали. Педагог: А вагончики – это тело поезда. А тело наше, организм наш готов ли к поездке? Давайте проверим. Поставьте руки на пояс. Закройте глазки и прислушайтесь к тому, что происходит внутри вашего организма. Понаблюдайте, что происходит во всем вашем организме, как он работает. Давайте поблагодарим наш организм за хорошую работу, попросим у него прощения зато, что иногда не бережем его и подвергаем опасности заболевания. Откройте глазки и расскажите нам, если вы что-то почувствовали. (3-4 мин.)

2. Техники на принципе резонанса, вибрации. Педагог: Давайте поиграем в паровозик. Я буду паровозом, а вы – вагончиками. Сначала надо построить паровозик и вагончики! Возьмите в руки молоточки, стройте каждый свой вагончик. (Дети постукивают себя пальчиками и кулачками по голове плечам, рукам, туловищу, ногам.) Хорошо! Помогите своему соседу построить вагончик (Дети поворачиваются в затылок друг другу и поколачивают пальчиками и кулачками по спине соседа, стоящего впереди)

Хорошо! А теперь помогите соседу с другой стороны (Дети поворачиваются в другую сторону и повторяют упражнение.) Хорошо! (2-3 мин.) Педагог: Новые вагончики надо покрыть краской, чтобы они были красивые. Закройте глаза, постарайтесь увидеть тот цвет, в который вы хотите покрасить свой вагончик. Какой цвет увидели? (Разные ответы детей.)

Красим! (Педагог проводит руками по телу с головы до пяток, дети повторяют движение.) А теперь – посушим краску. Давайте подвигаемся, чтобы краска быстрее высохла. Сначала посушим верхнюю часть вагона. (Дети потряхивают головой вправо-влево, вверх-вниз.) А теперь – все остальное. (Дети трясут руками, часто топают ногами, подпрыгивают; хлопают себя по ногам.) Хорошо! Повернитесь лицом в круг, посмотрите друг на друга. Вы построили очень красивые новенькие вагончики. Теперь можно отправляться в путь. (Дети встают в затылок друг другу, кладут руки на плечи впереди стоящему.) Педагог: Паровозик из Ромашково отправляется с третьего пути! Просим пассажиров занять свои места! Чух-чух, чух-чух, наш паровозик тронулся! Поехали! (Педагог ведет колонну «змейкой», все продвигаются, часто топая ступнями.) Загудел паровоз, Он вагоны повез. Новенький, блестящий, Совсем как настоящий!

У-У-У-У! (Дети выполняют звуковибрационное упражнение со звуком \ у \, поколачивая по груди кулачками.) Хорошо! (2-3 мин.) Педагог: Наши пассажиры в поезде сидят. Все с интересом в окошечки глядят. Давайте превратимся в пассажиров и сядем в вагончики! (Дети садятся на пол, руки в упоре сзади.) Наш поезд едет по кочкам, по кочкам. (Дети выполняют вибрационное упражнение: быстро подпрыгивают вверх – вниз, опираясь на руки.) -А теперь едем по ровненькой дорожке. (Дети выполняют вибрационное упражнение: быстро двигаются вперед – назад.)

Затрясло вагончик на повороте. (Дети выполняют вибрационное упражнение: быстро покачиваются вправо-влево.) (Упражнение повторяется 3 раза.) Хорошо! (2-3 мин.) Педагог: Паровозик устал и остановился на лесной полянке. Это был очень добрый паровозик, который любил птичек,

природу, цветы. Давайте и мы с вами выйдем из вагончиков и поиграем в игру «Шла коза по лесу». (Дети встают в круг в затылок друг другу. Водящий (коза) стоит в центре круга с закрытыми глазами. Все двигаются по кругу, часто топая ступнями.) Шла коза па лесу, по лесу, по лесу. Нашла себе принцессу, принцессу, принцессу. (Дети останавливаются. Тот, кто стоит напротив «козы», становится принцессой, выходит в центр круга и танцует с козой, остальные дети танцуют в кругу.) Давай коза, попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем! (Прыжки.) И ручками подрыгаем, подрыгаем, подрыгаем! (Потряхивание кистями рук.) И ножками потопаем, потопаем, потопаем! (Частое топание ступнями) И ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем! (Хлопки в ладоши.) (Выбирается новый водящий и игра повторяется.). Хорошо! (3-4мин.) Педагог: Паровозик из Ромашково отправляется домой! Просим пассажиров занять свои места! Чух -чух, чух-чух, наш паровозик тронулся! Поехали! (Педагог ведет колонну детей «змейкой». Все двигаются, часто топая ступнями.) Вот, мы и приехали. Встаньте, пожалуйста, в круг, возьмитесь за руки. Закройте глазки и понаблюдайте; что происходит внутри вас. Мысленно поблагодарите всех своих друзей, с которыми вы играли, всех родных и любимых людей, природу – все и вся. Откройте глаза. Расскажите, пожалуйста, если вы что-то почувствовали. Хорошо! Я желаю, вам всем здоровья!

Комплекс № 2 антистрессовой гимнастики для дошкольников и младших школьников «Путешествие за здоровьем» 1. Техники целительных рук. (Дети стоят в кругу, взявшись за руки.) Педагог: Ребята, давайте еще раз поздороваемся друг с другом. Но не просто поздороваемся, а искренне пожелаем всем присутствующим благополучия и хорошего настроения. Сейчас мы вместе отправимся в увлекательное путешествие за здоровьем, но сначала проверим, готов ли наш организм начать работу над собой. Положите руки на лоб и на затылок, закройте глазки и прислушайтесь к тому, что происходит в голове. Поблагодарите свою голову зато, что она думает, мыслит, помнит очень многое. Поблагодарите всех своих близких –

маму и папу, бабушек и дедушек, своих друзей за то, что они вас любят. Поблагодарите все и вся: природу, солнышко, весь этот удивительный мир. Пусть он будет добрым и светлым. Откройте глазки и расскажите, что вы почувствовали. Поставьте руки на пояс, Закройте глазки и прислушайтесь к тому, что происходит внутри, в ваших надпочечниках. Понаблюдайте, что происходит во всем вашем организме, как он работает. Давайте поблагодарим наш организм за хорошую работу, попросим у него прощения за то, что иногда не бережем его и подвергаем опасности заболевания. Откройте глазки и расскажите, что вы почувствовали. (3-4 мин.).

Педагог: Наш организм готов к путешествию за здоровьем, а в любое путешествие приятнее всего идти с лучшими друзьями. Сейчас я попрошу вас встать парами, лицом друг к другу и взяться за руки. Закройте глазки. Почувствуйте рядом своего лучшего друга, ощутите то тепло, которое он дарит вам. Поблагодарите его за это чувство, попросите прощения за то, что может быть, когда-то его обидели и простите сами все обиды. Откройте глазки. (1-2 мин.)

Приложение 2

1. «Острова»

Раз-два острова (2 раза хлопаем в ладоши, по очереди выпрямляем руки перед собой)

Три-четыре мы поплыли (2р. в ладоши, плавательные движения)

Пять-шесть будем здесь (2р. в ладоши, руки перед собой)

Семь-восемь много сосен (2р. в ладоши, руки по очереди прямо над головой)

Девять-десять, мы в пути (2р. в ладоши, «идем» указательным и средним пальцами)

До-счи-тай до де-ся-ти (движения на каждый слог- правая рука на голову, левая под подбородок, правая на правую щеку, левая на левую щеку, руки по очереди перед собой, ладони друг к другу, хлопок)

2. «Любопытная Варвара»

Цель: расслабление мышц шеи.

а) Педагог. Поверните голову влево, постарайтесь это сделать так, чтобы увидеть как можно дальше. Сейчас мышцы шеи напряжены! Потрогайте шею справа, мышцы стали твердые, как каменные. Вернитесь в исходное положение. Аналогично в другую сторону. Вдох – пауза, выдох – пауза.

Любопытная Варвара

Смотрит влево...

Смотрит вправо...

А потом опять вперед –

И немного отдохнет.

Шея не напряжена

И расслаблена.

Движения повторяются по 2 раза в каждую сторону.

3. «Олени»

Педагог: Представьте себе, что вы – олени. Поднимите руки над головой, скрестите их, широко расставив пальцы. Напрягите руки. Они стали твердыми! Нам трудно и неудобно держать так руки. Уроните их на колени. Расслабьте руки. Спокойно. Вдох – пауза, выдох – пауза.

Посмотрите: мы – олени,

Рвется ветер нам навстречу!

Ветер стих,

Расправим плечи,

Руки снова на колени.

А теперь немножко лени...

Руки не напряжены

И расслаблены.

Знайте, девочки и мальчики,

Отдыхают ваши пальчики!

Дышится легко, ровно, глубоко.

4. «Кораблик»

Педагог: Представьте себе, что вы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, расставьте ноги шире и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной.

Качнуло палубу, прижмите к полу правую ногу (*правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола*).

Выпрямьтесь! Расслабьте ногу. Качнуло в другую сторону, прижмите к полу левую ногу. Выпрямитесь. Вдох – пауза, выдох – пауза.

Стало палубу качать!

Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем,

А другую расслабляем.

Упражнение выполняется поочередно для каждой ноги. Обратите внимание ребенка на напряженные и расслабленные мышцы ног.

После обучения расслаблению ног рекомендуется еще раз повторить позу покоя.

Снова руки на колени,

А теперь немного лени...

Напряженье улетело,

И расслаблено все тело...

Наши мышцы не устали

И еще послушней стали.

Дышится легко, ровно, глубоко

5. «Росток»

Исходное положение – дети сидят на корточках в кругу, голову нагнув к коленям и обхватив их руками.

Педагог. Представьте себе, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно выпрямляясь, раскрываясь и

устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста.

В начале освоения этого упражнения на каждый счет детям называется часть тела, которая активизируется в данный момент при абсолютной пассивности, расслабленности других:

- "один" – медленно выпрямляются ноги;
- "два" – ноги продолжают выпрямляться и постепенно расслабляются руки, висят, как "тряпочки";
- "три" – постепенно выпрямляется позвоночник (*от поясницы к плечам*);
- "четыре" – разводим плечи и выпрямляем шею, поднимаем голову;
- "пять" – поднимаем руки вверх, смотрим вверх, тянемся к солнышку.

Усложняя в будущем это упражнение, педагог может увеличивать продолжительность "роста" до 10–20 стадий. После этого упражнения полезно сразу перейти к упражнению "Потянулись – сломались".