**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ТАЛЬЖИНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД» КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА**

***Педагогический проект***

***«ГТО в детский сад»***

Составитель: инструктор по физической культуре

Штоль Анастасия Сергеевна

2022

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Паспорт проекта | 3 |
| 2 | Введение | 5 |
| 3 | Проектная часть | 5 |
| 3.1 | Актуальность проекта | 5 |
| 3.2 | Цель и задачи проекта | 6 |
| 3.3 | Принципы реализации проекта | 7 |
| 3.4 | Новизна проекта | 7 |
| 4 | Программа реализации проекта | 7 |
| 4.1 | Этапы и сроки реализации проекта | 7 |
| 4.2 | Планирование ресурсного обеспечения проекта | 12 |
| 4.3 | Риски и их предупреждение | 13 |
|  | Оценка эффективности работы |  |
|  | Заключение | 14 |
|  | Литература | 16 |
|  | Приложение№1 | 17 |
|  | Приложение№2 | 21 |
|  | Приложение№3 | 26 |
|  | Приложение№4 | 28 |
|  | Приложение№5 | 29 |
|  | Приложение№6 | 30 |

**1. Паспорт проекта**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование проекта | «Проект «ГТО в детский сад» |
| Заказчик программы | МДОУ «Тальжинский детский сад» комбинированного вида |
| Основания для разработки программы | - [Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»](http://sh26bal.ru/update/gto/gto-ukaz.pdf)  - Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» ст.41, 42,  - Федеральный закон Российской Федерации от 21.11.2011г. №323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» ст.7, 54,  - Конвенция по правам ребенка ст.6 п.1.2, 19, Конституцией РФ ст.41 п.3,  - Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» 24.07.98 №124-ФЗ,  - Гражданский кодекс РФ гл.59 ст.1064, 1065 «Общие основания ответственности за причинение вреда»,  - Семейный кодекс РФ раздел 4 гл.12 ст. 63, 65 «Права родителей по воспитанию и образованию детей»,  - Приказ Минобразования РФ от 15.01.2002г. №76 «О создании безопасных условий жизнедеятельности воспитанников в образовательных учреждениях», Приказа Минобразования РФ от 07.08.2000г. №2414,  - Письмо Минобразования от 12.07.2000г. №22-06.778 «О принятии дополнительных мер по предотвращению несчастных случаев с воспитанниками и работниками образовательных учреждений»,  - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»,  - Локальные акты ДОУ, регламентирующие вопросы охраны здоровья воспитанников. |
| Организаторы проекта | Инструктор по физической культуре: Штоль А.С.  Воспитатели: Семухина О.В. Кузьмина Л.Н. |
| Цель проекта | Формирование активного здорового образа жизни воспитанников через организованную физкультурно-оздоровительную модель ДОУ в условиях внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» |
| Задачи проекта | 1.Включить всех участников образовательного процесса в подготовку и сдачу нормативов ГТО в соответствии с возрастными ступенями.  2.Развивать стремление к укреплению и сохранению своего   здоровья посредством формирования культуры здорового образа жизни.  3.Формировать навыки управления своей эмоциональной сферой. |
| Сроки и этапы реализации проекта | 1этап – подготовительный (сентябрь –декабрь 2022 г.)  2 этап – основной (январь 2023 г.- апрель 2024г.)  3 этап – заключительный (май 2024г.) |
| Основные направления деятельности и предполагаемые формы работы | Создание в ДОУ системы работы по подготовке воспитанников к сдаче тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО: спортивные развлечения, квесты, зарница, психологические мастер-классы, тренинги, дискуссионные качели. |
| Исполнители мероприятий | Инструктор по физической культуре, педагогический коллектив ДОУ, родители воспитанников. |
| Ожидаемые результаты реализации проекта | - создание в ДОУ системы по подготовке к проведению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО,  - повышение уровня физического, психического и социального здоровья детей,  - повышение качества и количества мероприятий по организации и проведению работы ЗОЖ с воспитанниками,  - налаженная система работы с родителями и социальным партнером МБУФК «СОК» «Олимп» |
| Ожидаемый продукт: | Знак ГТО |

**2.Введение**

«От значка ГТО – к олимпийской медали!»

В настоящее время особую актуальность имеет проблема состояния здоровья и физического развития детей дошкольного возраста, которое за последние десятилетия резко ухудшилось. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения является важной задачей правительства РФ. В.В. Путин предложил возродить существовавшую в СССР программу физической подготовки детей и взрослых «Готов к труду  и обороне» в новом формате с современными нормативами, которые будут соответствовать уровню физического развития каждой возрастной категории. Ведь первая ступень Физкультурно-спортивного комплекса приходится на возраст дошкольников старше 6 лет. 24 марта 2014 года был подписан Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурноспортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Разработано положение «О всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «ГТО», утвержденное постановлением правительства РФ № 540 от 11.06.2014г.

Двигательная активность ребенка и его развитие – это принцип естественного воспитания ребенка, и ГТО весьма органично вписывается в данный процесс, в качестве завершающего фактора. Участие в мероприятиях ГТО повышает интерес к физической культуре и здоровому образу жизни, как детей, так и взрослых. Подготовка и участия в сдаче норм ГТО, позволит создать условия для укрепления здоровья детей, воспитания волевых качеств, развития стремления к победе и уверенности в своих силах.  Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**3.Проектная часть**

**3.1.Актуальность проекта**

Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «ГТО» в последние годы получил большую популярность. Принять в нем участие может каждый человек, готовый сдавать нормы ГТО начиная с 6-летнего возраста. В дошкольном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. Физическое развитие ребенка - это, прежде всего, двигательные навыки, спортивные игры, соревнования. Участие в спортивных мероприятиях повышает интерес к физической культуре и здоровому образу жизни детей. Подготовка и участие дошкольников в сдаче норм ГТО позволит не только создать условия для укрепления здоровья, воспитания волевых качеств, развития стремления к победе и уверенности в своих силах, но и приблизить их к Олимпийским играм, ощутить дух Олимпиады. Во время соревнований дети получают не только радость от своих результатов, но и учатся переживать за товарищей, а также чувствуют себя маленькими участниками огромной команды спортсменов России.

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников, их физического психического и духовно-нравственного развития, формирование основ безопасного образа жизни являются приоритетными направлениями работы образовательной организации.

Развитие личности средствами спорта начинается с детского возраста, где движущей силой включения в спортивную деятельность выступает мотивация. Психологические условия развития спортивной мотивации, побуждающие детей участвовать в соревнованиях, интенсивно тренироваться, работать над собой, взаимодействовать со сверстниками, отказываться от некоторых привлекательных видов досуга в пользу тренировок и спортивных состязаний, прилагать усилия для преодоления трудностей, пока еще остаются не до конца изученным явлением. Еще менее исследованным процессом в структуре развивающейся личности остается формирование спортивной мотивации средствами игровой деятельности. Это существенно осложняет решение задачи не только вовлечь детей дошкольного и школьного возраста в занятия спортом, но и поддерживать их спортивную активность на достаточно высоком уровне, не давая ей снижаться в ситуациях, связанных с неудачами на соревнованиях, разочарованиями в полученных результатах, монотонностью и напряженностью тренировок. Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях, сегодня, на мой взгляд, является актуальным и принципиальным.

Целью вводимого проекта является формирование активного здорового образа жизни воспитанников через организованную физкультурно-оздоровительную модель ДОУ в условиях внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО». Именно так закладывался ранее, и будет закладываться сейчас фундамент для будущих достижений страны. Будучи уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс ГТО должен стать основополагающим в единой системе патриотического воспитания подрастающего поколения. Как бы в подтверждение общественной значимости и актуальности данного проекта, отмечу, что все люди разные. Однако, у всех, кто добровольно решит пройти испытание комплексом ГТО, есть одна общая черта, – целеустремлённость. Именно эта черта является наиболее важной для людей XXI века.

Именно в дошкольном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. Этот период детства характеризуется постепенным совершенствованием всех функций детского организма. Ребенок этого возраста отличается чрезвычайной пластичностью. Все это и натолкнуло меня на мысль о создании проекта по реализации комплекса ГТО.

В связи с этим актуальным представляется решение **проблемы**: недостаточная осведомленность родителей о важности физического воспитания. Низкая спортивная активность, малоподвижный образ жизни детей и их семей, отсутствие понимания культуры спорта. Негативная статистика по образу жизни в семье (сниженная активность, несбалансированное питание, несоблюдение режима дня, растущие факторы риска, отсутствие полезных привычек). Для того, чтобы повысить уровень физической подготовленности, снизить число часто болеющих детей, увеличить количество детей и родителей регулярно занимающихся физической культурой и спортом необходимо значительно повысить эффективность системы физического воспитания дошкольников,

путём привлечения наибольшего количества воспитанников и их родителей к участию в сдаче норм ВФСК «ГТО», а также положительно мотивировать их к увеличению двигательной активности через желание улучшить свои результаты при сдаче норм ГТО.

**3.2.Цель и задачи проекта:**

Для решения обозначенной проблемы разработан проект «ГТО в детский сад» и поставлена **цель:** формирование активного здорового образа жизни воспитанников через организованную физкультурно-оздоровительную модель ДОУ в условиях внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».

**Задачи:**

1. Включить всех участников образовательного процесса в подготовку и сдачу нормативов ГТО в соответствии с возрастными ступенями.

2. Развивать стремление к укреплению и сохранению своего   здоровья посредством формирования культуры здорового образа жизни.

3. Формировать навыки управления своей эмоциональной сферой.

**Гипотеза проекта:** в результате создания оптимальных условий, обеспечивающих полноценную жизнедеятельность детей в дошкольном учреждении по данному направлению у воспитанников сформируются установка на здоровый образ жизни.

**3.3. Принципы реализации проекта**

Принципы образования дошкольников в области физического развития и принципы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» неразрывно связаны между собой.

**Принцип оздоровительной направленности** – обеспечить рациональный общий и двигательный режим для игр и занятий детей, в дошкольном учреждении.

**Принцип социализации ребенка** - дошкольник постоянно вовлечен в групповую двигательную деятельность, способствующую обогащению эмоционально-волевой сферы и формированию межличностных отношений и организационных умений.

**Принцип всестороннего развития личности** - обеспечивать согласованное, соразмерное развитие всех физических качеств, разностороннее формирование двигательных навыков и овладение детьми специальными знаниями.

**Принцип психологической комфортности** – снятие всех стрессообразующих факторов создание доброжелательной атмосферы.

**Принцип единства с семьей** – соблюдение единых требований дошкольного учреждения и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, формирования культурно-гигиенических навыков, развития движений детей.

**Принцип доступности** - соответствие уровню социального, психического и физического развития ребенка, его возможностями способностям.

**Принцип сотрудничества и взаимодействия-**с центром тестирования ВФСК ГТО Новокузнецкого муниципального района

**3.5. Новизна проекта заключается в следующем:** создание в дошкольном учреждении системы по подготовке к проведению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

1. **Программа реализации проекта**

**4.1.Этапы и сроки реализации проекта**

**I Подготовительный этап.** (Сентябрь-декабрь 2022)

**Цель**: Изучение методической литературы по подготовке к проведению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Ответственный | Сроки |
| **Проектная линия 1. Организация работы с педагогами** | | | |
| 1. | Анализ психолого-педагогической литературы | Инструктор по физической культуре, педагог психолог | Сентябрь |
| 2. | Анализ образовательной программы, годового плана ДОУ, комплексно-тематического плана | Старший воспитатель, инструктор по физической культуре | Октябрь |
| 3. | Оценка и анализ степени развития заболеваний и имеющихся морфофункциональных нарушений в развитии детей | Инструктор по физической культуре Медицинская сестра | Ноябрь |
| 4. | Анкетирование педагогов для определения уровня компетентности по сдаче норм ГТО для детей дошкольного возраста. | Инструктор по физической культуре | Декабрь |
| **Проектная линия 2. Организация работы с детьми** | | | |
| 1. | Презентация «Что такое ГТО» | Инструктор по физической культуре | Сентябрь |
| **Проектная линия 3. Взаимодействие с родителями** | | | |
| 1. | Анкетирование родителей «Необходима ли сдача норм ГТО в дошкольном возрасте». | Инструктор по физической культуре, педагог психолог | Октябрь |

**II Основной этап реализации проекта.**

(Январь2023г. - апрель 2024 г.)

**Цель**: Внедрение испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в образовательный процесс ДОУ.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Ответственный | Сроки |
| **Проектная линия 1. Организация работы с педагогами** | | | |
| 1. | Повышение компетентности педагогов в сфере сдаче тестов ГТО  - Консультация «Что такое ГТО?»  **-** Семинар – практикум«Методика подготовки и проведения тестирования по ГТО»  **- «Мастер-класс» – «Готовимся к сдаче нормативов ГТО»** | Инструктор по физической культуре, воспитатели | В течении проектной деятельности |
| **Проектная линия 2. Организация работы с детьми** | | | |
| 1. | Проведение непосредственно образовательной деятельности, согласно расписанию | Инструктор по физической культуре, воспитатели | В течении проектной деятельности |
| 2. | Мониторинг физического развития воспитанников в соответствии с нормативами ГТО | Инструктор по физической культуре,  Сотрудники Центра тестирования | Сентябрь |
| 3. | День здоровья | Инструктор по физической культуре, воспитатели | Октябрь  Январь  Апрель  (2022-2024) |
| 4. | Спортивные состязания «Сильные и дружные» | Инструктор по физической культуре | Октябрь  (2022-2023) |
| 5. | Организация закаливающих процедур | Педагогический  коллектив | В течении проектной деятельности |
| 6. | Спортивно-массовое мероприятие Праздник национальных культур и традиций «Дружат дети на планете», « Если мы едины-мы не победимы !» | Инструктор по физической культуре, муз.руководитель, педагоги группы | Ноябрь  (2023-2023) |
| 7. | - Формирование навыков позитивного межличностного общения через развитие умения согласовывать собственное поведение с поведением других людей.  -Упражнение «Антистрессин».  -Упражнение «Гора с плеч».  -Упражнение «Лимон».  -Упражнение «Воздушный шар».  - Развить чувство принадлежности к группе, настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками занятий, выработать позитивное восприятие участниками группы друг друга.  -«Сеанс психофизической настройки».  -Упражнение «Избавление от тревог».  -Упражнение «Мышечная энергия».  -Упражнение «Лимон»  - Техника релаксации-Коррекция эмоционального состояния через освоение приемов снятия эмоционального и мышечного напряжения.  - Формирование навыков позитивного межличностного общения через развитие умения согласовывать собственное поведение с поведением других людей.  - Мышечная релаксация.  -Упражнение «Гора с плеч».  -Упражнение «Лимон».  - Упражнение «Избавление от тревог».  Освоение позитивных формул поведения и отношения к себе и окружающим.  - Снятие эмоционального напряжения, преодоление двигательного автоматизма.  - Осознание своих эмоциональных переживаний.  -Упражнение «Драка».  -Упражнение «Гимнастика Гермеса».  -Упражнение «Мышечная энергия».  -Упражнение «Снятие напряжения в 12 точках». | Инструктор по ФИЗО  Педагоги группы,  Педагог психолог,    Муз.руководитель | В течении проектной деятельности |
| 8. | Спортивное развлечение «Энерджи», «Богатыри» | Инструктор по физической культуре | Декабрь  2022-2023 |
| 9. | Зимние олимпийские игры | Инструктор по физической культуре | Январь  2023-2024 |
| 10. | Спортивный праздник «Зимние забавы» | Инструктор по физической культуре | Февраль  2023-2024 |
| 11. | Спортивные развлечения «Русский богатырь» «Защитник отечества» | Инструктор по физической культуре | Февраль  2023-2024 |
| 15. | Спортивный праздник «Ловкий тундровичок»  «По лесным дорожкам» | Инструктор по физической культуре | Март  2023-2024 |
| **Проектная линия 3. Взаимодействие с родителями** | | | |
| 1. | Групповые родительские собрания | Воспитатели, инструктор по физической культуре | Согласно графику родительских собраний |
| 2. | Игровой физкультурный тренинг для всей семьи «Физкультура в семье» | Инструктор по физической культуре, воспитатели | Апрель  (2023-2024) |
| 3 | Консультации, практикумы для родителей:  - Консультация «Зачем нужно ГТО в дошкольном возрасте?»  -Семинар – практикум **«Нормативные испытания «ГТО» и как их проходить»**  **-** Игровой физкультурный тренинг для всей семьи «Физкультура в семье» | Инструктор по физической культуре | В течении проектной деятельности |
| 4. | **Мастер-класс «**Мой весёлый звонкий мяч»  **Мастер-класс «От движения – к здоровью»**  **Мастер-класс** «Здоровый образ жизни – хорошая привычка» | Педагоги группы | В течении проектной деятельности |

**III . Заключительный этап. (**Май 2024г.)

**Цель**: Анализ результатов проекта.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Ответственный | Сроки |
| **Проектная линия 1. Организация работы с педагогами** | | | |
| 1. | Анализ реализации проекта «ГТО в детский сад» | Инструктор по физической культуре, педагоги | Май |
| 2. | Презентация проекта для педагогов МДОУ | Инструктор по физической культуре, педагог психолог | Май |
| **Проектная линия 2. Организация работы с детьми** | | | |
| 1. | Сдача контрольных нормативов ГТО | Инструктор по физической культуре,  Сотрудники Центра тестирования | Май |
| 2. | -Снятие психического напряжения.  -Освоение приемов саморасслабления.  - Освоение позитивных формул поведения и отношения к себе и окружающим.  - «Сеанс психофизической настройки».  - Упражнение «Антистрессин».  -Упражнение «Воздушный шар».  - Упражнения для расслабления | Педагог психолог, педагоги группы | Май |
| 3. | Анализ полученных результатов, выявление проблем и путей их решения на педсовете | Педагогический коллектив ДОУ | Май |
| **Проектная линия 3. Взаимодействие с родителями** | | | |
| 1. | Анкетирование родителей по результатам реализации проекта «ГТО в детский сад» | Воспитатели, инструктор по физической культуре, педагог психолог | Май |
| 2. | Родительское собрание  «Вместе к наградам!» | Воспитатели, инструктор по физической культуре, педагог психолог | Май |

* 1. **Планирование ресурсного обеспечение проекта**

**Материально – техническое обеспечение:**

* спортивный зал
* скакалки
* набивные мячи различного веса
* перекладина,
* шведская стенка
* секундомер
* маты
* магнитофон
* фотоаппарат
* разметка для прыжков в длину
* гимнастическая скамейка
* теннисный мяч

**Нормативно-правовое:**

* разработка новых локальных актов, регламентирующих деятельность ДОУ (приказов, правил, функционалов), заключение договоров с соцпартнерами;

**Научно-методическое:**

* функционирование временной творческой группы по реализации проекта в ДОУ;
* внедрение системы методических консультаций по ходу реализации проекта;

**Кадровые:**

* создание условий для повышения квалификации, подготовки и переподготовки специалистов участвующих в реализации проекта;
* старший воспитатель;
* инструктор по физической культуре;
* педагог- психолог;
* медицинский работник;
* воспитатели.

**Нормативно-правовой базой реализации проекта является ряд нормативных документов:**

* Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
* Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» ст.41, 42,
* Федеральный закон Российской Федерации от 21.11.2011г. №323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» ст.7, 54,
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»,,
* Конвенция по правам ребенка ст.6 п.1.2, 19, Конституция РФ ст.41 п.3,
* Федеральный закон от24.07.98 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»,
* Семейный кодекс РФ раздел 4 гл.12 ст. 63, 65 «Права родителей по воспитанию и образованию детей»,
* Приказ Минобразования РФ от 15.01.2002г. №76 «О создании безопасных условий жизнедеятельности воспитанников в образовательных учреждениях»,

Совершенствование физкультурно-оздоровительной работы в новом современном формате с учетом государственной политики в сфере развития физической культуры и спорта в рамках внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».

**Можно выделить следующие ключевые идеи и понятия проекта:**

**Личностно-ориентированные технологии** – формирование таких качеств личности, как воля, дисциплинированность, ответственность, креативность, а также наличие позитивных изменений в опыте и самосознании дошкольника.

**Физическая культура и спорт** – целесообразная и полезная деятельность, инструмент всеобщего развития личности, необходимый для успешной сдачи нормативов ГТО.

**Ориентация учащихся на здоровый образ жизни** – подготовка к самостоятельному и осознанному жизненному самоопределению, и социальная технология развития личности дошкольников.

**Социальное партнерство** - открытая система социально-творческих инициатив. Это совместная коллективно-распределенная деятельность различных социальных групп, которая приводит к позитивным и разделяемым всеми участниками данной деятельности эффектам.

**Ожидаемые результаты**

* создание в ДОУ системы по подготовке к проведению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО;
* повышение уровня физического, психического и социального здоровья детей;
* приобретение опыта взаимодействия с социальными партнёрами;
* значок ГТО
  1. **Риски и их предупреждения**
* Недостаточность финансирования проекта.
* Низкий уровень мотивации педагогов, учащихся, родителей при реализации проекта.
* Недостаточное количество спортивного инвентаря, учебно-наглядного оборудования.

**Пути предупреждения рисков**

* Привлечение дополнительных внебюджетных средств.
* Информационно-просветительская работа на собраниях, психологические мастер-классы, круглые столы и т.д. Разработка механизма поощрения педагогов, воспитанников и родителей. Освещение в средствах массовой информации и сайте ДОУ.
* Участие в конкурсах.

**Участники проекта:**

* Воспитанники ДОУ, педагогический коллектив, родители и законные представители.
* **Срок реализации проекта:** сентябрь 2022г. - май 2024г.

**Ожидаемый продукт*:***

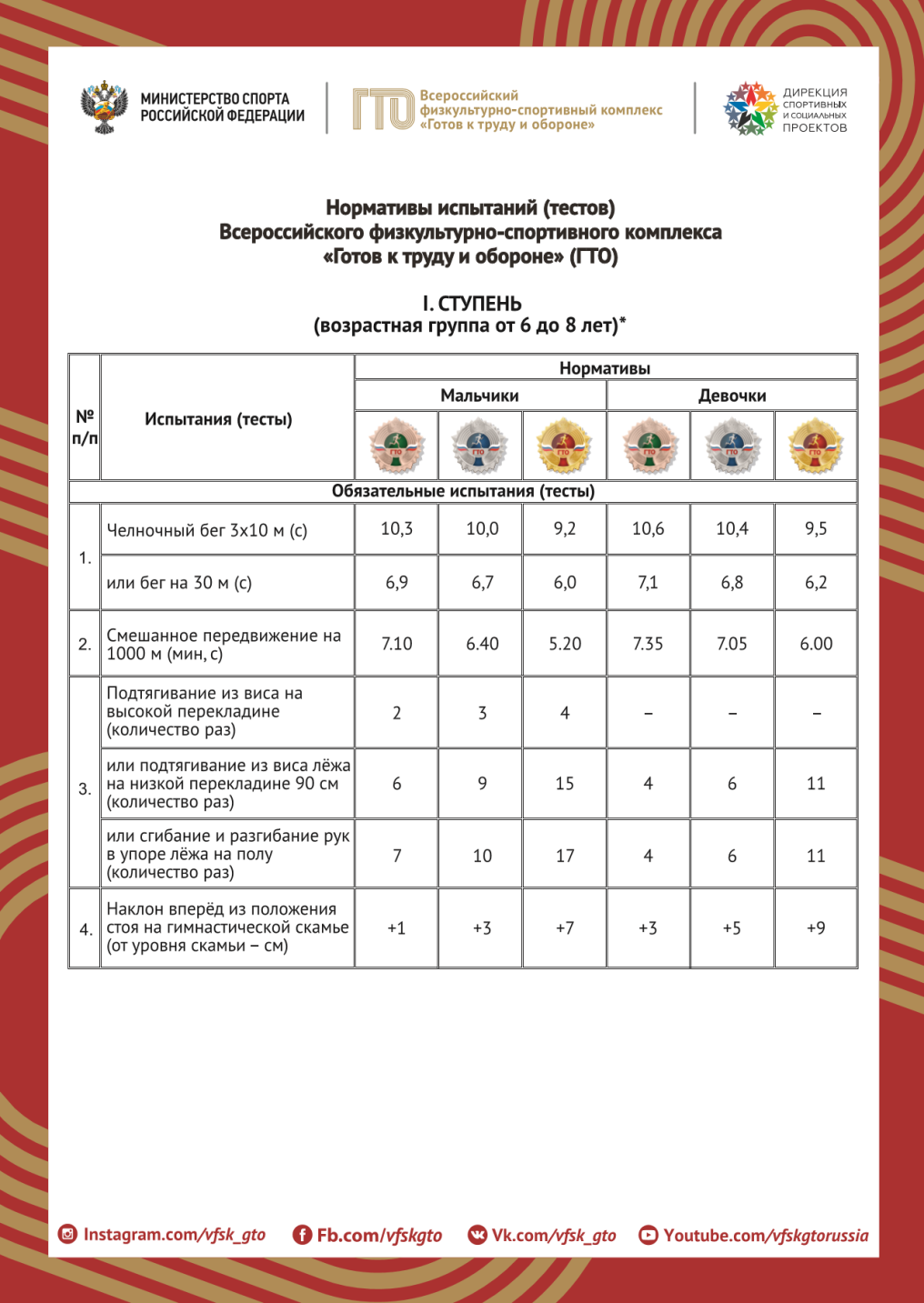
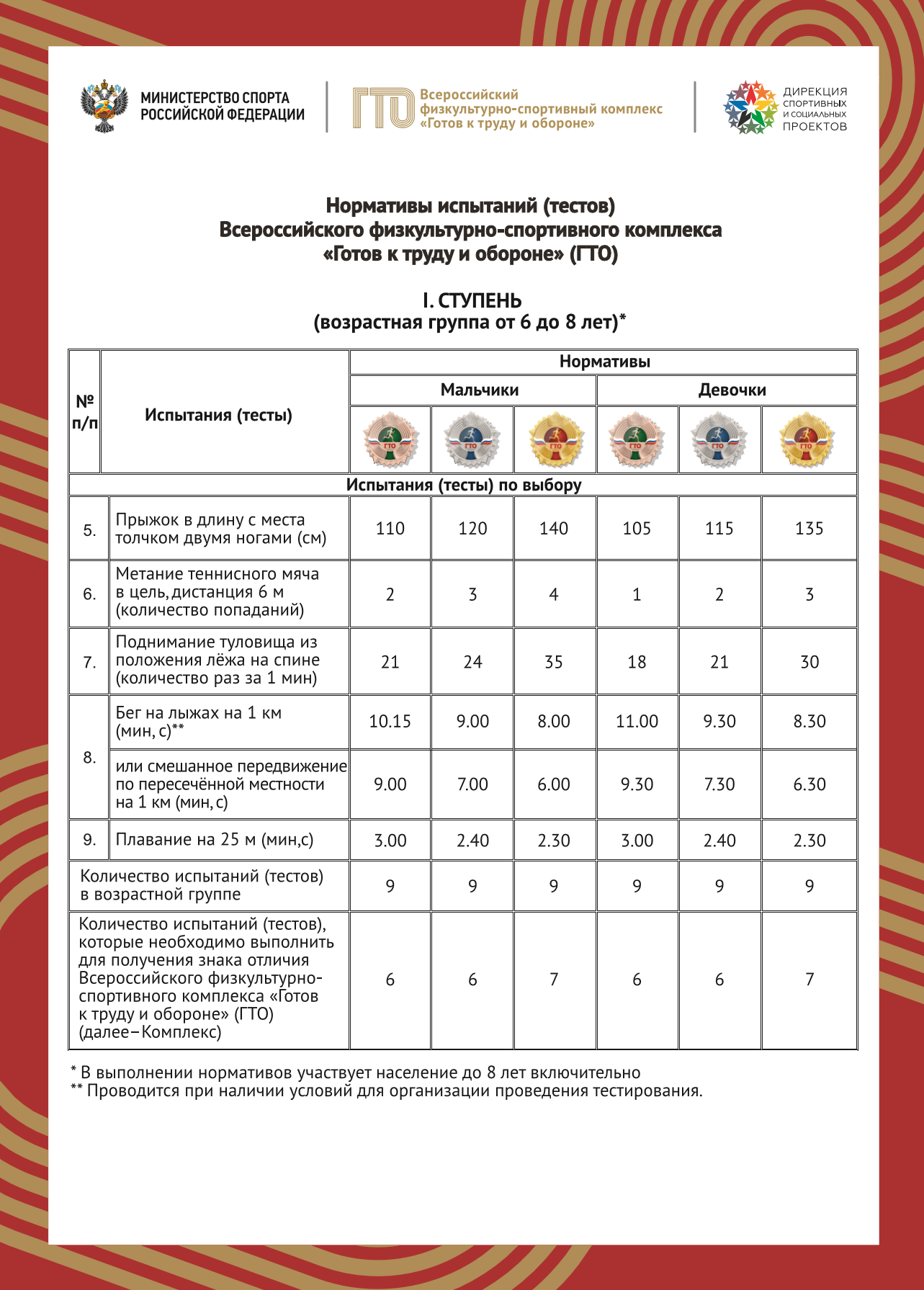
Знак ГТО

**Контроль за реализацией проекта:**

Заведующий и старший воспитатель МБДОУ «Тальжинский детский сад» комбинированного вида.

**Заключение**

Создание и развитие действующей модели по подготовке воспитанников к сдаче тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО дошкольного возраста, позволит привлечь большее количество воспитанников и их родителей к участию в сдаче норм ВФСК «ГТО», а также положительно мотивировать их к увеличению двигательной активности через желание улучшить свои результаты при сдаче норм ГТО. Проект предполагает повышение уровня информированности родителей и социальных партнеров о деятельности ДОУ, предоставляет возможность активного и полезного проведения совместных мероприятий воспитанников и учащихся.



**Литература**

1.Веракса Н. Е., Веракса А. Н. Проектная деятельность дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2008;

2.Комплексная образовательная программа дошкольного образования «Детство» / Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В.Солнцева и др. – СПб.: ООО "Издательство "Детство-Пресс", 2016г.-352с.;

3.Материалы официального сайта ВФСК «ГТО»;

4.Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 11.06.2014 г. № 540;

6.<https://www.gto.ru/norms>

Приложение №1

**МАСТЕР-КЛАССДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«От движения – к здоровью»**

Цель: Определение оздоровительной направленности и значимости для ребенка кинезиологической гимнастики. Освоение и последующее применение родителями здоровьесберегающей технологий в домашних условиях.

Задачи: Познакомить родителей с упражнениями кинезиологической гимнастики адаптированные для дошкольников, которые помогут предупредить возникновение простудных заболеваний, повысить общий жизненный тонус, укрепить психофизиологическое здоровье детей.

Оборудование: мультимедийная презентация, буклеты.

**Ход мероприятия:**

-Здравствуйте, уважаемые родители!

* Крикните громко и хором, друзья  
  Помочь откажетесь мне? (нет или да?)  
  Деток вы любите? Да или нет?  
  Пришли вы на мастер-класс,

Сил совсем нет,  
Вам лекции хочется слушать здесь? (Нет)  
Я вас понимаю…  
Как быть друзья?

Проблемы детей решать нужно нам? (Да)  
Дайте мне тогда ответ  
Помочь откажетесь мне? (Нет)  
Последнее спрошу у вас я:

Активными все будете? (Нет или Да)

Итак, с прекрасным настроением и позитивными эмоциями мы начинаем мастер-класс **«Оздоровление детей дошкольного возраста через кинезиологические упражнения»**. Мне бы хотелось, чтобы вы сегодня были не только слушателями, но и активными участниками этого мастер — класса.

Одной из важнейших теоретических и практических проблем физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ является внедрение и использование в процессе физического развития детей инновационных технологий адаптированных к возрастным особенностям детей.

**Острота проблемы состоит в том, что:**

анализ заболеваемости детей выявляет острую необходимость изменений во всей системе образования, начальной ступенью которого являются ДОУпоказатели здоровья детей требует принятия эффективных мер по улучшению их здоровьямногие дети нуждаются в особых технологиях физического развития, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, физических и интеллектуальных проблем. Эти технологии должны в первую очередь способствовать коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития.

Постоянно растущее число болеющих детей поставило перед нами задачу поиска эффективных форм и приемов профилактики и укрепления здоровья малышей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи.

Формами такой работы, могут стать комплексы кинезиологической и дыхательной гимнастик, точечного массажа, растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию и массаж. Они помогут предупредить возникновение простудных заболеваний, повысить общий жизненный тонус, укрепить психофизиологическое здоровье детей 4—7 лет, а в целом обеспечить полноценное и гармоничное развитие дошкольников.

Кинезиология — наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения.

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие и повышающий компенсаторные возможности мозга.

Практическая значимость кинезиологической гимнастики состоит в том, что система оригинальных упражнений и игр, помогает целостно развивать психофизическое здоровье детей дошкольного возраста.

Кинезиологические методы влияют не только на развитие умственных способностей и физического здоровья, они позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию способностей человека и коррекции проблем в различных областях психики. В частотности, применение данного метода позволяет улучшить у ребёнка память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю.

Упражнения кинезиологической гимнастики адаптированные для дошкольников, помогут предупредить возникновение простудных заболеваний, повысить общий жизненный тонус, укрепить психофизиологическое здоровье детей. К каждому упражнению написаны небольшие стихи, что вызывает дополнительный интерес к нему. А теперь дорогие гости я приглашаю на веселую гимнастику птиц.

Мы вначале будем хлопать,  
А затем мы будем топать,  
А потом мы повернемся  
И друг другу улыбнемся.

Гимнастика птиц

1. Как – то летом на дубу  
Повстречались марабу.  
Стали спорить, и кричать,  
Но сказали им друзья,

Вы возьмите себя в руки,  
Успокойтесь вы сейчас

(Когда появляется внутреннее беспокойство, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень хороший способ доказать себе свою силу- обхватить ладонями локти и сильно прижать их к груди. Это поза выдержанного человека.)

2. Марабу сидят, галдят-  
Крылья за спину глядят.  
Вот так, вот так-  
Крылья за спину глядят.

(Снимает напряжение мышц грудного отдела позвоночника, сутулость, способствует профилактике болей в ушах и в челюстях)

3. В стороне стоял пингвин,  
Очень важный господин.  
Он все крылья разводил  
И без умолку твердил.

(Улучшает работу селезенки и поджелудочной железы. Снимает сонливость днем, ощущение тревоги. Использовать при аллергии)

4. Что случилось?  
Вот те раз:  
Будет чучело из вас!  
Вот те раз:

Будет чучело из вас!

(Нормализует работу сердца и системы кровообращения, щитовидной железы; снимает головные боли)

6. Тут же, с ног роняя капли,  
Проходили мимо цапли  
Раз-два, раз-два,  
Проходили мимо цапли.

(Улучшает работу тонкого кишечника, способствует пищеварении)

7. Хватит спорить и орать,  
Лучше твист потанцевать,  
Хватит спорить и орать,  
Лучше твист потанцевать.

(Улучшает работу мочевого пузыря и укрепляет голеностопный сустав, нормализует работу центральной нервной систем)

8. Ох, устали наши ножки,  
Покачаем их немножко.  
Тик-так, тик- так,  
Словно маятник в часах.

(Улучшает работу почек и кровеносных сосудов, выправляет осанку, снимает поясничные боли, улучшает подвижность коленных суставов)

9. Марабу, вы не шалите,  
А за цаплей повторите.  
П- другому? Молодцы!  
Получились ножницы!

(Улучшает работу кровеносно-сосудистой системы)

10. Как я рада! Как я рада!  
Цапле лучшая награда,  
Что играет вот так,  
Что не будет больше драк!

(Улучшает работу щитовидной железы и пищеварительной системы, нормализует процессы саморегуляции организма)

11. Буранино поглядел-  
И в литавру зазвенел  
Вверх-вниз, вверх-вниз-  
И в литавру зазвенел.

(Улучшает работу легких, регулирует функцию дыхательной системы; профилактика шейного остеохондроза, сутулости.Развитие концентрации внимания и двигательного контроля, развитие навыков удержания учебной задачи в памяти и следования ей)

12. А теперь пора домой.  
Ставим ногу кочергой.  
Возвращаемся — ура!  
До свиданья мне пора!

(Улучшает работу толстого кишечника, снимает боль в груди)

А теперь я предлагаю сделать глазодвигательные упражнения.

**«Глазки»**.

Быстро-быстро поморгай,  
Потом глазкам отдых дай.  
(Быстро моргать в течение 1-2 мин.)  
Упражнения для мелкой моторики рук

**«Ожерелье»**

Ожерелье мы составим,

Маме мы его подарим.

(Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу).

Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе (10 раз))

Упражнения на дыхание

**«Дыхание»**

Глубоко мы все вздохнем  
И дыхание прервем.  
Вниз закрутим ушки,  
Ушки-непослушки.

Глубоко вздохнуть. Завернуть ушки пальчиками от верхней точки до мочки. Задержать дыхание. Выдохнуть с открытыми сильным звуком **«а –а-а»** (у-у-у).

Я благодарю вас за внимание, мне было очень приятно общаться с вами. Я уверенна, что наше общение, взаимопонимание продолжатся и дальше. До свидания, до новых встреч.

Приложение №2

**МАСТЕР-КЛАССДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«Здоровый образ жизни – хорошая привычка»**

Цель: оказание практической помощи родителям дошкольников в приобщении детей к здоровому образу жизни.

Задачи:

- акцентировать внимание родителей на проблеме формирования у детей привычки к здоровому образу жизни;

- раскрыть возможные пути объединения усилий семьи и ДОУ в приобщении детей к здоровому образу жизни;

- дать родителям практические советы.

**Ход мероприятия:**

Здравствуйте, уважаемые родители, гости!

Нам очень приятно, что вы нашли время и откликнулись на наше приглашение.

Сегодня я вас пригласила поучаствовать в мастер-классе, чтобы поговорить о важной теме – о процессе формирования привычки к здоровому образу жизни у детей.

- Уважаемые родители, как вы думаете, какого человека можно назвать здоровым? (рассуждения родителей).

- « Что такое здоровый образ жизни?» (ответы родителей).

**СЛАЙД 2 В:** (Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Не зря говорят в здоровом теле – здоровый дух!)

- «С какого возраста необходимо приучать к здоровому образу жизни?» (ответы родителей).

**В:** (с самого рождения).

  Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе нашего дошкольного  учреждения. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды.

**СЛАЙД 3**. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. «Родители являются первыми  педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в младенческом возрасте» (п. 1 ст. 18 Закона РФ «Об образовании»).

**СЛАЙД 4** Результаты анкетирования показывали, что родителизаинтересованы проблемой здоровья детей и готовы взаимодействовать с детским садом. Многие родители вместе с детьми активно занимаются физкультурой. Но есть проблемы у родителей в воспитании здорового ребенка, а также в недостаточном количестве знаний родителей о здоровом образе жизни. (рассказ по слайду)

Наши Дети - это цветы. Давайте представим, что этот нераскрытый бутон цветка – ребенок. Что мы - взрослые должны сделать, чтобы ребенок вырос здоровым, красивым, счастливым.

- Как вы считаете из чего складывается ЗОЖ ребенка? (рассуждение)

Давайте рассмотрим слагаемые здорового образа жизни:

**СЛАЙД 5**.

Режим дня

Утренняя гимнастика

Здоровое питание

Прогулки на свежем воздухе

Физические упражнения и спорт

Закаливание

Эмоциональное здоровье

**1.Режим дня**

Проблема, с которой часто сталкиваются педагоги детских садов, – это несоблюдение режима дня детей дома.

-Уважаемые родители, что вы понимаете отпонятием «режим дня»?

**СЛАЙД 6В:** Режим дня – это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

*(Поведение ребенка в детском саду, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон в семье в обычные, а также в выходные дни*). Таким образом, домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.

**2.Утренняя гимнастика**

**Слайд 7** Следующий слагаемый ЗОЖ – это Утренняя гимнастика.

На наш взгляд, что дает утренняя гимнастика? И как часто вы, родители проводите утреннюю гимнастику со своим ребенком?

Утренняя гимнастика - первый шаг к здоровью и обязательная часть ежедневного режима ребенка. В детском саду каждое утро обязательно проводятся комплексы утренней гимнастики. Не надо забывать про гимнастику и дома.

Сделать утром веселую разминку вместе с мамой и папой - прекрасная идея! И не такая уж невыполнимая, как кажется на первый взгляд. Всего несколько минут в день - и хорошее самочувствие плюс отличное настроение обеспечены каждому.

Предлагаю выполнить комплекс утренней гимнастики, который можно делать совместно с детьми.

**(Родители выполняют комплекс утренней гимнастики «Солнышко лучистое»).**

**3.Здоровое питание**

Третьим слагаемым является здоровое питание.

**-**Что вы, уважаемые родители знаете об здоровом питании и насколько ваше питание здоровое?

**СЛАЙД 8.**

**В: Полноценное питание**– включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью), а также белком. Все блюда для детей желательно готовить  из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок и специй и консервантов. Чаще включать в рацион детей творог, гречневую и овсяную каши.

         Немаловажное значение  имеет режим питания, то есть соблюдение определенных интервалов между приемами пищи.

Но есть такие продукты, которые ничуть не полезны, но их широко рекламируют. Предлагаю сочинить свою рекламу полезных и антирекламу неполезных продуктов.

**СЛАЙД 9**

**Реклама**: В мире лучшая награда –…

Фрукты, овощи полезней-…

Молоко полезно всем….

**Антиреклама:**Будешь часто есть хот – доги…

Покупаешь кириешки….

Если чипсы вы съедите…

**(Придумывают рекламу.)**

**4.Прогулки на свежем воздухе**

**СЛАЙД 10** Давайте рассмотрим четвертый слагаемый ЗОЖ – это прогулки на свежем воздухе.

- Как вы думаете, когда нужно гулять с ребенком? (высказывания родителей).

Гулять с ребенком нужно в любую погоду.

Обычно на прогулке малыши много двигаются. Но в основном это бег, ходьба, лазание по лесенке. Но нужно побуждать малыша выполнять и другие виды движений (перешагивание через препятствия, ходьба по ограниченной поверхности, прыжки, метание).

Для этого не нужен обязательный инвентарь. У вас, конечно же, есть мячи, прыгалки, мел.

Можно нарисовать на земле круги различной величины и на разном расстоянии. Попрыгайте “с кочки на кочку” (из круга в круг) или побегайте вокруг “лужиц”, не наступая в них.

Натяните веревку или прыгалки на высоте 15 – 20 см от земли и перешагивайте через нее прямо или боком, перепрыгните так же.

Поднимите веревку чуть выше и предложите ребенку пройти под ней, не задевая ее. Можно натянуть несколько веревок на разной высоте и предложить ребенку пробраться сквозь “паутину”.

Вышли на опушку леса, набрали шишек и тут же начинается игра “Попади в толстый ствол” (с расстояния 60 – 80 см), или “Перекинь через кустик” (высотой 40 – 50 см).

Ну и, конечно же, используйте все возможные игры с мячом.

Нежелательно, чтобы ребенок длительное время занимался одним и тем же. Однообразные движения одних утомляют, других перевозбуждают. Дети чувствуют дискомфорт, а сами еще малы, чтобы остановиться, переключиться на другой вид деятельности. Здесь обязательно нужна ваша помощь.

Побегали, попрыгали, теперь можно перейти к спокойным играм в песочнице или в куклы, машинки.

**5.Физические упражнения и спорт**

**СЛАЙД 11Теперь познакомимся с пятым слагаемым ЗОЖ.**

У ребенка есть потребность в движении.

Основу для успешного овладения двигательными навыками ребенок получает на систематических физкультурных занятиях. Однако совершенствование и устойчивость приобретаемых навыков, и самостоятельное применение их ребенком в различных условиях жизни не могут осуществляться только путем одних занятий.

Помимо ежедневной утренней гимнастики и определенного количества физкультурных занятий ДОУ необходимо детям предоставить возможность упражняться самостоятельно. Для этого лучше всего прививать их к спорту.

Родители, а вы помните, каким спортом вы занимались в детстве?

- А своим детям прививаете какой-нибудь спорт?

- Как проводите время?

**СЛАЙД 12., СЛАЙД 13.**

**6.Закаливание**

Уважаемые родители перейдем к шестому слагаемому ЗОЖ.

**СЛАЙД 14**- Как вы считаете, ***что такое закаливание?*** (высказывания родителей)

   Смысл закаливания состоит в том, чтобы со временем с помощью специальных процедур повысить устойчивость человека к охлаждению за счет того, что организм при этом всякий раз будет реагировать целесообразными защитными реакциями – увеличением выработки тела и уменьшением теплоотдачи. При закаливании одновременно происходит  и повышение иммунитета за счет увеличения выработки в организме интерферона и других защитных факторов. Поэтому было бы здорово, если бы закаливание общим семейным делом.

         - ***Кто из вас дома проводит закаливающие мероприятия, и какие?*** (высказывания родителей)

Одними из способов закаливания организма являются массаж. **Как вы думаете, а с какой целью проводится массаж?**(высказывания родителей)

**Сегодня я хочу научить вас выполнять массаж с помощью массажных мячей Массаж «Ёжик»**

Мы возьмем в ладоши ёжик

И потрем его слегка

Разглядим его иголки, помассируем бока,

Ёжик я в руках кручу, поиграть я с ним хочу

Домик сделаю в ладошках

Не достанет его кошка

**Гимнастика с массажными мячиками**вызывает у детей приятные ощущения, способствует активизации деятельности у заторможенных детей и, наоборот, успокаивает гиперактивных. Массажные мячи применяют в игровых методах (сказки, стихи, разминки, игры и т.д.) в процессе игровой деятельности у детей развивается мелкая моторика рук и происходит массаж пальцев за счет негладкой, пупырчатой поверхности мячей, которая прекрасно подходит для проработки стопы и ладоней.

(Родители выполняют массаж массажным мячом по авторской методике С.А.Тимофеевой и А.А.Шевченко упражнения «Стирка» и «Ёжик»).

**Закаливать организм ребенка можно и продуктами питания.**

**СЛАЙД 15.** Повысить сопротивляемость организма помогают некоторые растения – биостимуляторы и адаптогены. Последние приспосабливают, адаптируют организм к воздействию некоторых вредных, физических, химических, биологических факторов, в том числе и к непривычным условиям среды.

***Давайте поговорим, какие же пищевые продукты или вещества помогают ребенку стать более закаленным?***(раздать родителям карточки  для ответов на вопросы)

         Правильные ответы:

-Черная смородина и шиповник повышают устойчивость организма  к

охлаждению и ОРВИ.

-Напиток «защиты» – морковный сок. Рекомендуется пить свежий

морковный сок от 1 столовой ложки до половины стакана, в день, но не более 100 г, так как в больших количествах  он способен вызвать желтушное  окрашивание кожи. Кроме того, у некоторых  детей он вызывает аллергию.

- Соки являются более чистыми экологическими продуктами. Они быстрее усваиваются организмом (уже через час) и, следовательно, чуть ли не сразу после употребления  включаются в обмен веществ, что благоприятно влияет на восстановительные процессы организма. Все соки обладают общеукрепляющим действием, стимулируют пищеварение и усвоение пищи, а также выводят из организма токсические вещества, в том числе и радиоактивные (морковный и яблочный). Наконец, соки – это и источник витаминов, минеральных солей и многочисленных микроэлементов.

**7.Эмоциональное здоровье.**

**СЛАЙД 16Седьмым слагаемым ЗОЖ выступает эмоциональное здоровье**

- Уважаемые родители, как вы понимаете,что такое эмоциональное здоровье? (высказывания родителей).

Эмоциональное здоровье напрямую связано с психическим здоровьем. Здоровая нервная система – залог успешного развития ребенка.

Беседуя с ребёнком, **родители** также должны поделиться с ним собственными воспоминаниями, пережитыми чувствами, открыть себя с новой, ещё неизвестной ему стороны. Ребёнку важно знать, что взрослым важны его переживания. Такие минуты откровений очень ценны для ребёнка, они учат его понимать **эмоциональное** состояние окружающих людей, способствует формированию умения адекватно оценивать себя, анализировать собственное поведение и настроение, побуждают заботиться о близких, помогают обрести уверенность в себе.

**СЛАЙД 17**Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Чтобы снять напряжение с шеи и мышц плечевого пояса я вам предлагаю сделать несколько релаксирующее упражнение *«Любопытная Варвара»*

Любопытная Варвара

Смотрит влево …

Смотрит вправо.

А потом опять вперед —

Тут немного отдохнет.

Шея не напряжена, а рас-слаб-ле-на».

А Варвара смотрит вверх!

Выше всех, все дальше вверх!

Возвращается обратно —

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И рас-слаб-ле-на».

А теперь посмотрим вниз —

Мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно —

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И рас-слаб-ле-на».

К вашему вниманию ещё одно релаксирующее упражнение, которое называется**“Драгоценность”**, оно позволяет повысить эмоциональное состояние детей.  
Представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче…ещё крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать… Но вот обидчик ушёл, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях… они отдыхают… (повторить 2-3 раза).

**Заключение.**

**Уважаемые родители, мы с вами рассмотрели все слагаемые ЗОЖ детей.**

**Посмотрите какой яркий, красивый цветок у нас получился. Поэтому если мы будем не забывать про слагаемые ЗОЖ детей, в будущем нас ждет здоровая**, крепкое поколение.

**СЛАЙД 18**И помните: **“Здоровый ребенок – это счастливая семья!”**

.

Приложение №3

**МАСТЕР-КЛАСС ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ  
«Мой весёлый звонкий мяч»**

**Ж. Ж. Руссо говорил**: «Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделай его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегает, пусть он находится в постоянном движении». Перед педагогами детского сада и родителями стоит задача – позаботиться об организации, разнообразии, а также выполнении основных задач и требований к содержанию двигательной активности детей.   
Подвижная игра – наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребенка при его активной помощи. В игре используются естественные движения, большей частью в развлекательной, ненавязчивой форме. Эти естественные движения способствуют не только физическому развитию ребенка, но и, что очень важно, стимулируют деятельность его головного мозга, а значит и всех органов и систем.

Играм с мячом отводится особая роль. Мяч – удобная, динамичная игрушка, занимающая особое место в развитии действий руки. Первые игры с мячом бесценны по своей значимости для здоровья, эмоциональной достаточности, физического и интеллектуального развития маленького ребенка. На протяжении всего дошкольного детства игры с мячом усложняются и как бы «растут» вместе с ребенком, составляя огромную радость детства.Отбивание мяча повышает настроение, снимает агрессию, помогает избавиться от мышечных напряжений, вызывает удовольствие. Движения с мячом развивают глазомер, координацию движений, формируют умения и навыки, необходимые в повседневной жизни.Отмечая разностороннее влияние мяча на психофизическое развитие ребенка, Ф. Фребель подчеркивал его роль в развитии координации движений, кисти руки, а, следовательно, и в совершенствовании коры головного мозга. Он считал, что почти все, в чем нуждается ребенок для своего развития, ему дает мяч. Особо важное значение имеют игры, в которых действия с мячом сопровождаются словами.

Отбивание мяча повышает настроение, снимает агрессию, помогает избавиться от мышечных напряжений, вызывает удовольствие. Движения с мячом развивают глазомер, координацию движений, формируют умения и навыки, необходимые в повседневной жизни.

Движения пальцев и кистей рук имеют особое значение для развития функций мозга ребенка. И чем они разнообразнее, тем больше «двигательных сигналов» поступает в мозг, тем интенсивнее проходит накопление информации, а следовательно и интеллектуальное развитие ребенка.  
Игры и упражнения с мячом развивают ориентировку в пространстве, регулируют силу и точность броска, развивают глазомер, ловкость, быстроту реакции; нормализуют эмоционально-волевую сферу, что особенно важно как для малоподвижных, так и для гипервозбудимых детей. Игры с мячом развивают мышечную силу, усиливают работу важнейших органов организма – легких, сердца, улучшают обмен веществ.

Для детей старшего дошкольного возраста при организации игр с мячом, педагогам и родителям по нашему мнению необходимо соблюдать следующие рекомендации:  
Определяя силу воздействия игры на организм ребенка, надо учитывать не только физическую нагрузку, вызываемую игрой, но и степень ее эмоциональной насыщенности.  
Установление очередности игр в их комплексе требует соблюдения так называемой физиологической кривой, т.е. игры, проводимые в начале и в конце занятия должны давать небольшую психофизическую нагрузку, а в середине она будет наибольшей.

При проведении игр следует создавать условия для концентрации внимания детей на игру. Внимание детей можно стимулировать играми с мячом, обручами, шарами, использованием горок, гимнастических стенок, перекладин, досок.  
Голос ведущего должен быть спокойным, ласковым, с доброй эмоциональной окраской, вселять в ребенка уверенность в свои силы. Положительные результаты в игре должны обязательно поощряться.

Перед началом занятий целесообразно показывать ребенку рисунки к проводимым играм. Это будет способствовать развитию у него образной памяти, а значит, и образного воображения и мышления. Тренировка этой памяти важна не только для учебы в школе, но и для всей последующей жизни.  
Установлено, что в движении ребенок значительно легче и быстрее осваивает и запоминает слова, правила, действия и т.п. Учитывая это, подвижные игры целесообразно использовать для обучения ребенка, например, азбуке, счету, начальным арифметическим действиям, правильному произношению слов, фраз, их интонационной выразительности, иностранному языку. Такое обучение в процессе занятий подвижными играми не только имеет познавательное значение, но и содействует развитию головного мозга ребенка, его центральной нервной системы, а, следовательно, и всего организма.

**Таким образом**, большую роль во всестороннем физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста играют игры с мячом. Они подбираются с учетом возраста, состояния здоровья, индивидуальной склонности и интересов ребенка. В них используются лишь некоторые элементы техники спортивных игр, доступные и полезные детям дошкольного возраста. На основе этих, разученных детьми, элементов, могут быть организованы и игры, которые проводятся по упрощенным правилам.  
Игры с мячом укрепляют крупные группы мышц, развивают психофизические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость. В играх с мячом у ребенка повышается умственная активность, ориентировка в пространстве, развивается сообразительность, быстрота мышления, происходит осознание собственных действий. Ребенок учится согласовывать свои действия с действиями товарищей; у него воспитывается сдержанность, самообладание, ответственность, воля и решительность; обогащается его сенсомоторный опыт, развивается творчество.  
Движения пальцев и кистей рук имеют особое значение для развития функций мозга ребенка. И чем они разнообразнее, тем больше «двигательных сигналов» поступает в мозг, тем интенсивнее проходит накопление информации, а следовательно и интеллектуальное развитие ребенка.Чрезвычайно важно учитывать развивающую роль радости, сильных переживаний, незатухающий интерес к результатам игры. Увлеченность ребенка игрой усиливает физиологическое состояние организма.

Приложение №4

**Анкета для родителей**

1.Знаете ли вы физические показатели, по которым можно следить за правильным развитием Вашего ребенка?

(да, нет, частично)

2. На что, на ваш взгляд, должны семья и детский сад обращать особое внимание, заботясь о здоровье и физической культуре ребенка:

* Соблюдение режима;
* Рациональное , калорийное питание;
* Полноценный сон;
* Достаточное пребывание на свежем воздухе;
* Здоровая, гигиеническая среда;
* Благоприятная психологическая атмосфера;
* Наличие спортивных и детских площадок;
* Физкультурные занятия;
* Закаливающие мероприятия.

3. Какие закаливающие процедуры наиболее приемлемы для Вашего ребенка:

* Облегченная форма одежды на прогулке;
* Облегченная одежда в группе;
* Обливание ног водой контрастной температуры;
* Хождение босиком;
* Систематическое проветривание группы;
* Прогулка в любую погоду;
* Полоскание горла водой комнатной температуры;
* Умывание лица, шеи, рук до локтя водой комнатной температуры.

4.Знаете ли вы, как укреплять здоровье ребенка дома?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5.Нужна ли Вам помощь детского сада?

(да, частично, нет)

Приложение №5

**Анкета для родителей**

**Физическое воспитание в семье**

Цель: Выявление знаний родителей по вопросам воспитания здорового ребенка в семье.

1. Следите ли Вы за статьями в журналах, программами по телевидению и радио на тему о физическом воспитании?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Читаете ли время от времени книги на эту тему?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Соблюдаете ли режим дня в выходные дни?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Какой вид закаливания Вас устраивает в детском саду?

а) систематическое проветривание б) дыхательная гимнастика в) прогулка в

любое время годаг) хождение босиком по ребристой доске д) хождение по мокрой

дорожке е) хождение по снегу

1. Проводите ли дома с детьми закаливающие мероприятия?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Гуляете ли Вы с ребенком после детского сада?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Имеете ли Вы дома физкультурное оборудование?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Делаете ли Вы дома зарядку?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. Чем занят Ваш ребенок вечером и в выходные дни?

а) подвижные игры б) настольные игры в) телевизор г) компьютер

1. Консультацию по какому вопросу Вы хотели бы получить? а) профилактика

заболеваний б) дыхательная гимнастика в) закаливание г) коррекция осанки

д) профилактика плоскостопия

Приложение № 6

**Содержание занятий**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основные цели** | **Содержание занятия** |
| **Октябрь** | |
| Развить чувство принадлежности к группе, настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками занятий, выработать позитивное восприятие участниками группы друг друга. | **1.«Сеанс психофизической настройки».**  1. Устройтесь удобно, расслабьте все мышцы. Вам хочется отдохнуть, вы устали… Выдох удлиняется…. После выдоха несколько секунд не дышите. Во время удлиненного выдоха  тихая медленная волна перекатывается внутри вас, освобождая от внутреннего напряжения…  2. Мышцы расслаблены, веки опущены…. Вам приятно находиться в состоянии покоя. Мозг отдыхает, нервы успокаиваются,  силы восстанавливаются…  3. Ваше сознание, как мягкое облачко над лучезарным морем… Море красиво,  волны катятся, бьются о берег…. Солнечный луч радостно бежит  по брызгам волн…. Белая чайка в небе спокойно кружит…. Пахнет свежестью и морем…  4. Вы – птица… Ваши крылья – это вера в себя, силу мозга, уверенность и жизнерадостность.  5. Ваше сердце мерно стучит…. Вам легко дышится…. Медленно повторяйте следующие фразы: «Я могу легко отвлекаться от тревожных мыслей…. Энергия восстанавливается с избытком…. Мне становится все лучше и лучше…. Я могу быть со всеми приветливым, терпеливым, добрым…. Я бодр и творчески настроен…. Я отдохнул…. Я полон энергии, я уверен в своих силах и призвании…"  Сеанс подходит к концу:  «Я считаю с трех до одного… «Три»- сонливость проходит, «два»- я потягиваюсь, «один»- я бодр и полон сил!»  Потянитесь. Глубже подышите…. Улыбнитесь! Встаньте. |
| **2. «Избавление от тревог» (зрительная техника).**  Расслабьтесь и представьте, что вы сидите на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день… Небо озарено радугой и частица этого сияния принадлежит вам… Оно ярче тысяч солнц… Его лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются ваши тревоги и огорчения, все отрицательные мысли, чувств и страхи. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в тленный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Вы избавлены от тревог, вы очищены, вам светло и радостно. |
|  | **3.Упражнение «Мышечная энергия».**  Согните и изо всех сил напрягите указательный палец правой руки. Проверьте, как распределяется мышечная энергия, куда идет напряжение? В соседние пальцы. А еще? В кисть руки. А дальше идет? Идет в локоть, в плечо, в шею. И левая рука почему-то напрягается. Проверьте!  Постарайтесь убрать излишнее напряжение. Держите палец напряженным, но освободите шею. Освободите плечо, потом локоть. Нужно, чтобы рука двигалась свободно. А палец — напряжен, как и прежде! Снимите излишки напряжения с большого пальца. С безымянного... А указательный — напряжен по-прежнему! Снимите напряжение. |
| **4.Упражнение «Лимон».** Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя. |
| **Техника релаксации 1: Дышим, чтобы расслабиться и успокоиться.**  Управление дыханием – это основной навык, необходимый для того, чтобы быстро успокоиться и расслабиться. Сознательно контролируя свое дыхание, вы на некоторое время отвлекаетесь от стрессовых мыслей. Некоторые дыхательные техники дают быстрый успокоительный эффект. Я предлагаю следующее дыхательное упражнение:   * Если возможно, прилягте или сядьте поудобнее. * Закройте глаза и сосредоточьте свое внимание на ноздрях, как в них проникает воздух. * Сделайте медленный и глубокий вдох через нос. Обратите внимание, что проникающий в нос воздух – холодный. * Задержите дыхание на несколько секунд, удерживая внимание в той же самой точке. * Медленно и спокойно выдохните через нос. Обратите внимание на то, что воздух, выходя из ноздрей, уже теплый. * Выполняйте несколько минут, пока не уйдут тревожащие вас мысли, и вы не почувствуете себя спокойным.   В этом упражнении используются несколько приемов, чтобы успокоить вас:   1. Закрытые глаза и удобное положение уже немного расслабляет. 2. При медленном дыхании с задержкой перед выдохом сокращается частота сердцебиений. Особенно это полезно, если вы по какой-либо причине взволнованы, и вам нужно быстро успокоиться. В стрессовых ситуациях можно выполнять это упражнение без подготовительного этапа, если для этого нет времени или места. 3. Концентрация на движении через ноздри холодного и теплого воздуха занимает мозг и отвлекает вас от других, негативных, мыслей. |
| **Ноябрь** | |
| Формирование навыков позитивного межличностного общения через развитие умения согласовывать собственное поведение с поведением других людей. | **1.«Антистрессин».**  Примите удобное положение. Глубоко вдохнув, задержите ненадолго дыхание. Выдохните. Снова глубоко вдохните и задержите дыхание. На этот раз выдох сопровождайте зву­ком «хааааааааа». Теперь дышите нормально, сосредоточив на этом внимание. При вдохе говорите себе: «Я», при выдо­хе — «расслаблен». Повторите упражнение 5 раз.  В течение дня вы расходуете огромное количество энер­гии. Дайте возможность каждой мышце, каждой клеточке отдохнуть. Лягте, почувствуйте, как замедляется сознание, нет спешки, нет суеты. Вам никуда не надо идти, ничего не надо делать... Напряжение и огорчения постепенно покида­ют вас. При каждом вдохе воображайте, что вбираете с себя прелесть расслабления, а каждый выдох представьте себе как избавление от напряжения, усталости, тревоги... Вас омывает ощущение умиротворения и покоя... Все так тихо, так спокойно. Тишина рождает чувство тепла, уверенности... Вы раскованы, вы в полном согласии с самим собой и всем окружающим миром...  *Примечание:*технику лучше использовать в групповой форме работы под контролем ведущего. Частота пульса до и после упражнения должна отличаться на 10 ударов. |
| **2.«Гора с плеч».**  Выполняется стоя, можно на ходу. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить. Такой должна быть постоянно ваша осанка.  Устройтесь удобно, расслабьте все мышцы. Вам хочется отдохнуть, вы устали... Выдох удлиняется... После выдоха несколько секунд не дышите. Во время удлиненного выдоха тихая, медленная волна перекатывается внутри вас, осво­бождая от внутреннего напряжения...  Мышцы расслаблены, веки опущены... Вам приятно находиться в состоянии покоя. Мозг отдыхает, нервы ус­покаиваются, силы восстанавливаются...  Ваше сознание, как мягкое облачко над лучезарным морем... Море красиво, волны катятся, бьются о берег... Сол­нечный луч радостно бежит по брызгам волн... Белая чайка в небе спокойно кружит... Пахнет свежестью и морем...  Вы — птица... Ваши крылья — это вера в себя, силу мозга, уверенность и жизнерадостность.  Ваше сердце мерно стучит... Вам легко дышится... Мед­ленно повторяйте следующие фразы: «Я могу легко отвле­каться от тревожных мыслей... Энергия восстанавливается с избытком... Мне становится все лучше и лучше... Я могу быть со всеми приветливым, терпеливым, добрым... Я бодр и творчески настроен... Я отдохнул... Я полон энергии, я уверен в своих силах и призвании...»  Сеанс подходит к концу:  «Я считаю с трех до одного... «Три» — сонливость прохо­дит, «два» — я потягиваюсь, «один» — я бодр и полон сил!» Потянитесь. Глубже подышите... Улыбнитесь! Встаньте.  **После каждого занятия аутотренинга необходимо встряхнуть конечности для снятия дремотного состояния.** |
|  | **3.Упражнение «Лимон».** Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя. |
| **4.Упражнение «Воздушный шар».** Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Постойте в такой позе 1–2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. И наконец, при сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20–30 приседаний либо 15–20 прыжков на месте. |
| **Декабрь** | |
| Коррекция эмоционального состояния через освоение приемов снятия эмоционального и мышечного напряжения.  Формирование навыков позитивного межличностного общения через развитие умения согласовывать собственное поведение с поведением других людей. | **Техника релаксации 2: Прогрессивная мышечная релаксация.**  Самая простая техника, из которой возникло множество более сложных методик расслабления, - система прогрессивной релаксации Джекобсона, названная по имени гарвардского физиолога. Она базируется на том, что после сильного напряжения мышца автоматически расслабляется.  Для расслабления по Джекобсону необходимо лечь на спину на твердую ровную поверхность, закрыть глаза и выбрать объект: для начала небольшую группу мышц - например, икры, брюшной пресс, кисти рук. Эту группу необходимо сначала сильно напрячь (хотя для того, чтобы почувствовать их), после чего резко расслабить - и полностью ощутить это расслабление.  Количество мышц, участвующих в релаксации, надо постепенно увеличивать. Классическая схема прогрессивной релаксации: последовательное движение (напряжение-расслабление) от шейных мышц к мышцам кончиков ног.   1. *Руки.* Кулаки сжаты; расслаблены. Пальцы растопырены; расслаблены. 2. *Бицепсы и трицепсы.* Бицепсы напряжены (напрягите мышцу, но встряхните кисти, чтобы убедиться, что они не сжаты в кулаки); расслаблены (опустите руки на кресло). Трицепсы напряжены (попытайтесь согнуть руки в другую сторону); расслаблены (опустите их). 3. *Плечи.* Отведите плечи назад (осторожно); расслабьте. Выдвиньте их вперед (толчком); расслабьте. 4. *Шея (боковые мышцы).* Плечи ровные, расслабленные, голову медленно поворачивайте вправо насколько это возможно; расслабьте. Поворот влево; расслабьте. 5. *Шея (передние мышцы).* Прижмите подбородок к груди; Расслабьте. (Запрокидывать голову назад не рекомендуется – так вы можете сломать себе шею). 6. *Рот.* Рот открыт как можно шире; расслаблен. Губы сведены вместе и сжаты как можно крепче; расслаблен. 7. *Язык (высунутый и втянутый).* Откройте рот и высуньте язык как можно дальше; расслабьте (пусть он свободно лежит на дне ротовой полости). Втяните его обратно в гортань как можно глубже; расслабьте. 8. *Язык (небо и дно).* Прижмите язык к нёбу; расслабьте. Прижмите его к дну ротовой полости; расслабьте. 9. *Глаза.* Откройте их как можно шире (наморщите брови); расслабьте. Крепко зажмурьтесь; расслабьтесь. Убедитесь, что вы полностью расслабили мышцы глаз, лба и носа после каждого напряжения. 10. *Дыхание.* Вдохните как можно глубже – а потом еще немного; выдохните и дышите нормально в течение 15 секунд. Выпустите весь воздух из легких – а потом еще немного; вдохните и дышите нормально в течение 15 секунд. 11. *Спина.* Прижмите плечи к спинке кресла и вытолкните тело вперед так, чтобы спина выгнулась; расслабьтесь. Делайте это упражнение с осторожностью или не делайте вообще. 12. *Ягодицы.* Сильно напрягите ягодицы и приподнимите таз над сиденьем; расслабьтесь. Прижмите ягодицы к креслу; расслабьтесь. 13. *Бедра.* Вытяните ноги и поднимите их на 15 см от пола или подножки, но не напрягайте мышцы живота; расслабьтесь. Прижмите ступни (пятки) к полу или подножке; расслабьтесь. 14. *Живот.* Втяните живот как можно сильнее; полностью расслабьтесь. Надуйте живот или напрягите мышцы так, как будто вы готовитесь к удару; расслабьтесь. 15. *Икры и ступни.* Поднимите пальцы ног (не поднимая ноги); расслабьтесь. Поднимите вверх ступни как можно выше (остерегайтесь судорог – если они возникнут, или вы почувствуете их приближение, встряхните ступни); расслабьтесь. 16. *Пальцы ног.* Ноги расслабьте, прижмите пальцы ног к полу; расслабьтесь. Поднимите пальцы ног как можно выше; расслабьтесь. |
|  | **2.«Гора с плеч».**  Выполняется стоя, можно на ходу. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить. Такой должна быть постоянно ваша осанка.  Устройтесь удобно, расслабьте все мышцы. Вам хочется отдохнуть, вы устали... Выдох удлиняется... После выдоха несколько секунд не дышите. Во время удлиненного выдоха тихая, медленная волна перекатывается внутри вас, осво­бождая от внутреннего напряжения...  Мышцы расслаблены, веки опущены... Вам приятно находиться в состоянии покоя. Мозг отдыхает, нервы ус­покаиваются, силы восстанавливаются...  Ваше сознание, как мягкое облачко над лучезарным морем... Море красиво, волны катятся, бьются о берег... Сол­нечный луч радостно бежит по брызгам волн... Белая чайка в небе спокойно кружит... Пахнет свежестью и морем...  Вы — птица... Ваши крылья — это вера в себя, силу мозга, уверенность и жизнерадостность.  Ваше сердце мерно стучит... Вам легко дышится... Мед­ленно повторяйте следующие фразы: «Я могу легко отвле­каться от тревожных мыслей... Энергия восстанавливается с избытком... Мне становится все лучше и лучше... Я могу быть со всеми приветливым, терпеливым, добрым... Я бодр и творчески настроен... Я отдохнул... Я полон энергии, я уверен в своих силах и призвании...»  Сеанс подходит к концу:  «Я считаю с трех до одного... «Три» — сонливость прохо­дит, «два» — я потягиваюсь, «один» — я бодр и полон сил!» Потянитесь. Глубже подышите... Улыбнитесь! Встаньте.  **После каждого занятия аутотренинга необходимо встряхнуть конечности для снятия дремотного состояния.** |
|  | **3.Упражнение «Лимон».** Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя. |
|  | **4. «Избавление от тревог» (зрительная техника).**  Расслабьтесь и представьте, что вы сидите на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день… Небо озарено радугой и частица этого сияния принадлежит вам… Оно ярче тысяч солнц… Его лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются ваши тревоги и огорчения, все отрицательные мысли, чувств и страхи. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в тленный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Вы избавлены от тревог, вы очищены, вам светло и радостно. |
| **Январь** | |
| Коррекция эмоционального состояния через снятия эмоционального напряжения, преодоление двигательного автоматизма. | **1.«Приятный сон».**  Примите удобную позу, закройте глаза, успокойтесь. Медленно мысленно произнесите словесные формулы:  1.Я спокоен. Мои мышцы расслаблены…. Я отдыхаю…  2.Дышу спокойно. Мое сердце успокаивается…. Оно бьется легко и ровно…. Я совершенно спокоен.  3.Моя правая рука расслаблена…. Моя левая рука расслаблена…. Руки расслаблены…. Плечи расслаблены и опущены….  4.Моя правая рука теплая… Моя левая рука теплая…. Чувствую приятное тепло в руках…  5.Моя правая рука тяжелая… Моя левая рука тяжелая…. Чувствую тяжесть рук…  6.Расслаблены мышцы правой ноги…. Расслаблены мышцы левой ноги…. Мои ноги расслаблены…  7.Мои ноги  теплые… Приятное тепло ощущаю в ногах…. Я отдыхаю…  8.Мое тело расслаблено…. Расслаблены мышцы спины…. Расслаблены мышцы живота…. Чувствую приятное тепло во всем теле…. Мне легко и приятно…. Я отдыхаю…  9.Веки опущены…. Расслаблены мышцы рта…. Мой лоб прохладен…. Я отдыхаю…. Я спокоен…  10. Чувствую себя отдохнувшим. Дышу глубоко, потягиваюсь…. Открываю глаза. Чувствую свежесть и прилив сил... Я бодр и свеж… |
| **2.«Мобилизация».**  Сделайте глубокий вдох – выдох. Повторите 5 раз. Мысленно повторите следующие словесные формулы:  1.« Я хорошо отдохнул…»  2.«Мои силы восстановились…»  3.«Во всем теле ощущаю прилив энергии…»  4.« Мысли четкие, ясные…»  5.«Мышцы наполняются жизненной силой…»  6.« Я готов действовать… Я словно принял освежительный душ…»  7.« По всему телу пробегает приятный озноб и прохлада…»  8.«  Делаю глубокий вдох… Резкий выдох… Прохлада…»  «Поднимаю голову (или встаю)… Открываю глаза…» |
|  | **3.«Концентрация на медитативном дыхании» (дыхательная техника).**  Вдох состоит из  трёх  фаз  вдох – пауза – выдох. При повышенной возбудимости, беспокойстве, нервозности или раздражительности нужно увеличить время на все 3 фазы. Начните с 5 секунд. Долго дышать в таком ритме не нужно. Следите за результатом и по нему ориентируйтесь. Можно увеличивать длительность каждой фазы. Для того что бы поднять общий тонус, собраться с силами чередование фаз должно быть следующим вдох-выдох-пауза.  Медленное и глубокое дыхание – понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации.  Частое дыхание, наоборот, обеспечивает  высокий  уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряжённость.  То есть, изменяя ритмику дыхания можно из расслабленного спокойного состояния перейти в более активное, бодрое.  Когда человек сталкивается с неприятной ситуацией, внутренне напрягается: зашкаливает давление, учащается пульс,  мышцы напрягаются, готовясь к действию, но… действия-то не происходит.  Возникают мышечные зажимы. Умение снимать мышечные зажимы позволяет снять нервно-психическое напряжение. Для этого подходит   ряд упражнений, таких как «Сосулька», « Мышечная энергия», «Лимон» и др |
| **4.Упражнение «Снятие напряжения в 12 точках».**  Снятие напряжения необходимо начать с плавного вращения глазами - 2 раза в одном направлении, а затем 2 раза в другом.  Зафиксировать внимание на отдаленном предмете, а затем переключить его на предмет, расположенный поблизости.  Нахмуриться, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабиться. После этого широко зевнуть несколько раз.  Расслабить шею, сначала покачав головой, а затем покрутив ею из сторо­ны в сторону.  Поднять плечи до уровня ушей и медленно опустить.  Сжать и разжать кулаки, расслабляя кисти рук. Расслабить запястья и поводить (потрясти) ими.  Сделать три глубоких вздоха, мягко прогнуться в позвоночнике вперед – назад и из стороны в сторону.  Напрячь и расслабить икры ног. Покрутить ступнями. Сжать пальцы ног таким образом, чтобы ступни изогнулись вверх. Повторить это упражнение 3 раза.  Таким образом организм освободиться от напряжения в 12 основных точ­ках.. |
| **Февраль** | |
| Коррекция эмоционального состояния через освоение приемов снятия эмоционального и мышечного напряжения.  Формирование навыков позитивного межличностного общения через развитие умения видеть и подчеркивать положительные качества других людей. | **1.«Качели» (тактильная техника).**  Выполняют упражнение парами. Один садится на пол в позу «зародыша»: ноги подобраны к груди и согнуты в ко­ленях, ноги сведены, руки обхватывают колени, лоб каса­ется коленей, глаза закрыты. Второй участник упражнения легко берет ладонями сидящего за плечи и начинает мед­ленно его покачивать так, чтобы стопы спокойно отрыва­лись от пола, в течение 3 мин.  Сидящий не должен «цепляться» ногами за пол, менять позу, открывать глаза.  Затем участники меняются местами.  *Примечание:*сидящему желательно отрефлексировать свои ощущения после упражнения. |
| **2. «Высокая энергия» (зрительная техника).**  Представьте себе яркое ночное небо. Выберите себе самую яркую звезду. А теперь… проглотите ее… Она взрывается в вас, наполняя весь организм энергией. Энергия пронимает во все клетки вашего организма, наполняя ее жаждой что-то сделать, изменить, исправить. Смелее, не ждите, действуйте. |
| **3.Упражнение «Сосулька».** Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1–2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу.Обратите внимание на то, как приятно быть растаявшей сосулькой, запомните эти ощущения расслабленности, покоя и прибегайте к этому опыту в напряженных ситуациях.  И наконец, при сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20–30 приседаний либо 15–20 прыжков на месте. |
| **Техника релаксации 3: Умиротворяющая визуализация.**  Визуализация – это мощный инструмент сознания. Исследования показали, что подсознание не может отличить реальные события от визуализированных. Поэтому визуализированные образы оказывают значительное влияние на сознание.   1. Сядьте поудобнее или лягте. Закройте глаза и сделайте несколько медленных вдохов. Выключите все средства коммуникации, чтобы не отвлекаться. 2. Представьте себя в тихом и спокойном месте на ваш выбор. Это может быть пустынный пляж, лес, лодка или любое другое место, где вы чувствуете себя расслабленным. 3. Удерживайте этот образ и, испытывая блаженство момента, представьте все позитивные чувства, которые возникают в этом месте. 4. Чем реалистичнее будет изображение, тем больше позитивных эмоций вы получите. 5. Когда вы почувствуете себя комфортно и спокойно, медленно выйдите из воображаемого мира и вернитесь в реальный. |
| **Март** | |
| Коррекция эмоционального состояния через снятия эмоционального напряжения.  Осознание своих эмоциональных состояний. | **1.Упражнения для расслабления мышц лица.**  *«Маска удивления».*Закрыть глаза. С медленным вдохом максимально высо­ко поднять брови, произносить про себя: «Мышцы лба напряжены». Задержать на секунду дыхание и с выдохом опустить брови. Пауза 15 секунд. Повто­рить упражнение 2-3 раза.  *«Маска поцелуя».*Одновременно со вдохом постепенно сжимать губы, как будто для поцелуя, довести усилие до предела и зафиксировать его, повто­ряя «Мышцы рта напряжены. На секунду задержать дыхание, со свободным вы­дохом расслабить мышцы. Произнести: «Мышцы рта расслаблены». Повторить упражнение 2-3 раза.  *«Маска смеха».*Чуть прищурить глаза, со вдохом постепенно улыбнуться настолько широко, насколько это возможно. С выдохом расслабить напряжен­ные мышцы лица. Повторить несколько раз. |
| **2.Упражнение «Точечный массаж».**  Все встали в круг. Сейчас мы проделаем несколько упражнений, которые помогут научиться выполнять точечный массаж. Научимся массировать кончи­ками пальцев наиболее важные, биологически активные точки.  1 точка - в конце складки между большим и указательным пальцами вашей руки. Массируем точку у основания большого пальца *2-3*сек.  2 точка - в промежутке посередине между бровями, над переносицей (тре­тий глаз).  3 точка - это макушка. Массируем легким вращательным движением.  4 точка - по коленной чашечкой. Если положить руку на колено ладонью на чашечку, сомкнув пальцы вместе, то эта точка придется как раз под бе­зымянный палец. |
|  | **3.Упражнение «Воздушный шар».** Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Постойте в такой позе 1–2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. И наконец, при сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20–30 приседаний либо 15–20 прыжков на месте. |
| **Техника релаксации 1: Дышим, чтобы расслабиться и успокоиться.**  Управление дыханием – это основной навык, необходимый для того, чтобы быстро успокоиться и расслабиться. Сознательно контролируя свое дыхание, вы на некоторое время отвлекаетесь от стрессовых мыслей. Некоторые дыхательные техники дают быстрый успокоительный эффект. Я предлагаю следующее дыхательное упражнение:   * Если возможно, прилягте или сядьте поудобнее. * Закройте глаза и сосредоточьте свое внимание на ноздрях, как в них проникает воздух. * Сделайте медленный и глубокий вдох через нос. Обратите внимание, что проникающий в нос воздух – холодный. * Задержите дыхание на несколько секунд, удерживая внимание в той же самой точке. * Медленно и спокойно выдохните через нос. Обратите внимание на то, что воздух, выходя из ноздрей, уже теплый. * Выполняйте несколько минут, пока не уйдут тревожащие вас мысли, и вы не почувствуете себя спокойным.   В этом упражнении используются несколько приемов, чтобы успокоить вас:   1. Закрытые глаза и удобное положение уже немного расслабляет. 2. При медленном дыхании с задержкой перед выдохом сокращается частота сердцебиений. Особенно это полезно, если вы по какой-либо причине взволнованы, и вам нужно быстро успокоиться. В стрессовых ситуациях можно выполнять это упражнение без подготовительного этапа, если для этого нет времени или места. 3. Концентрация на движении через ноздри холодного и теплого воздуха занимает мозг и отвлекает вас от других, негативных, мыслей. |
| **Апрель** | |
| Освоение позитивных формул поведения и отношения к себе и окружающим.  Снятие эмоционального напряжения, преодоление двигательного автоматизма. | **1.Осознание своих эмоциональных переживаний.** |
| **2.Упражнение «Гимнастика Гермеса».**  Гимнастика Гермеса построена на ритмичных мгновенных переходах от пре­дельного напряжения к последующему полному расслаблению все мышечной системы. Напряжение - расслабление: осуществляется в ритме дыхания. Вдох (4 сек.), задержка дыхания (4 сек.) - напрягаются все мышцы, выдох (8 сек.) - расслабление всех мышц. Выполнять упражнение 5 минут. |
| **3.Упражнение «Мышечная энергия».**  Согните и изо всех сил напрягите указательный палец правой руки. Проверьте, как распределяется мышечная энергия, куда идет напряжение? В соседние пальцы. А еще? В кисть руки. А дальше идет? Идет в локоть, в плечо, в шею. И левая рука почему-то напрягается. Проверьте!  Постарайтесь убрать излишнее напряжение. Держите палец напряженным, но освободите шею. Освободите плечо, потом локоть. Нужно, чтобы рука двигалась свободно. А палец — напряжен, как и прежде! Снимите излишки напряжения с большого пальца. С безымянного... А указательный — напряжен по-прежнему! Снимите напряжение. |
| **4.Упражнение «Снятие напряжения в 12 точках».**  Снятие напряжения необходимо начать с плавного вращения глазами - 2 раза в одном направлении, а затем 2 раза в другом.  Зафиксировать внимание на отдаленном предмете, а затем переключить его на предмет, расположенный поблизости.  Нахмуриться, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабиться. После этого широко зевнуть несколько раз.  Расслабить шею, сначала покачав головой, а затем покрутив ею из сторо­ны в сторону.  Поднять плечи до уровня ушей и медленно опустить.  Сжать и разжать кулаки, расслабляя кисти рук. Расслабить запястья и поводить (потрясти) ими.  Сделать три глубоких вздоха, мягко прогнуться в позвоночнике вперед – назад и из стороны в сторону.  Напрячь и расслабить икры ног. Покрутить ступнями. Сжать пальцы ног таким образом, чтобы ступни изогнулись вверх. Повторить это упражнение 3 раза.  Таким образом организм освободиться от напряжения в 12 основных точ­ках. |
| Снятие психического напряжения.  Освоение приемов саморасслабления.  Освоение позитивных формул поведения и отношения к себе и окружающим. | **1.Упражнение «Драка».** Иногда возникают ситуации, в которых трудно сохранить самообладание. Вспомните такие ситуации. А теперь – вдох, наберите в себя воздух. Вы очень рассержены, зубыстиснуты, пальцы сжаты в кулак до боли. А может не стоит драться? Отпустите руки, выдохните. И ещё раз. Что вы теперь чувствуйте? |
| **2.«Сеанс психофизической настройки».**  1. Устройтесь удобно, расслабьте все мышцы. Вам хочется отдохнуть, вы устали… Выдох удлиняется…. После выдоха несколько секунд не дышите. Во время удлиненного выдоха  тихая медленная волна перекатывается внутри вас, освобождая от внутреннего напряжения…  2. Мышцы расслаблены, веки опущены…. Вам приятно находиться в состоянии покоя. Мозг отдыхает, нервы успокаиваются,  силы восстанавливаются…  3. Ваше сознание, как мягкое облачко над лучезарным морем… Море красиво,  волны катятся, бьются о берег…. Солнечный луч радостно бежит  по брызгам волн…. Белая чайка в небе спокойно кружит…. Пахнет свежестью и морем…  4. Вы – птица… Ваши крылья – это вера в себя, силу мозга, уверенность и жизнерадостность.  5. Ваше сердце мерно стучит…. Вам легко дышится…. Медленно повторяйте следующие фразы: «Я могу легко отвлекаться от тревожных мыслей…. Энергия восстанавливается с избытком…. Мне становится все лучше и лучше…. Я могу быть со всеми приветливым, терпеливым, добрым…. Я бодр и творчески настроен…. Я отдохнул…. Я полон энергии, я уверен в своих силах и призвании…"  Сеанс подходит к концу:  «Я считаю с трех до одного… «Три»- сонливость проходит, «два»- я потягиваюсь, «один»- я бодр и полон сил!»  Потянитесь. Глубже подышите…. Улыбнитесь! Встаньте. |
|  | **3.«Антистрессин».**  Примите удобное положение. Глубоко вдохнув, задержите ненадолго дыхание. Выдохните. Снова глубоко вдохните и задержите дыхание. На этот раз выдох сопровождайте зву­ком «хааааааааа». Теперь дышите нормально, сосредоточив на этом внимание. При вдохе говорите себе: «Я», при выдо­хе — «расслаблен». Повторите упражнение 5 раз.  В течение дня вы расходуете огромное количество энер­гии. Дайте возможность каждой мышце, каждой клеточке отдохнуть. Лягте, почувствуйте, как замедляется сознание, нет спешки, нет суеты. Вам никуда не надо идти, ничего не надо делать... Напряжение и огорчения постепенно покида­ют вас. При каждом вдохе воображайте, что вбираете с себя прелесть расслабления, а каждый выдох представьте себе как избавление от напряжения, усталости, тревоги... Вас омывает ощущение умиротворения и покоя... Все так тихо, так спокойно. Тишина рождает чувство тепла, уверенности... Вы раскованы, вы в полном согласии с самим собой и всем окружающим миром...  *Примечание:*технику лучше использовать в групповой форме работы под контролем ведущего. Частота пульса до и после упражнения должна отличаться на 10 ударов. |
| **4.Упражнение «Воздушный шар».** Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Постойте в такой позе 1–2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. И наконец, при сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20–30 приседаний либо 15–20 прыжков на месте. |
|  | **5.Упражнения для расслабления мышц лица.**  *«Маска удивления».*Закрыть глаза. С медленным вдохом максимально высо­ко поднять брови, произносить про себя: «Мышцы лба напряжены». Задержать на секунду дыхание и с выдохом опустить брови. Пауза 15 секунд. Повто­рить упражнение 2-3 раза.  *«Маска поцелуя».*Одновременно со вдохом постепенно сжимать губы, как будто для поцелуя, довести усилие до предела и зафиксировать его, повто­ряя «Мышцы рта напряжены. На секунду задержать дыхание, со свободным вы­дохом расслабить мышцы. Произнести: «Мышцы рта расслаблены». Повторить упражнение 2-3 раза.  *«Маска смеха».*Чуть прищурить глаза, со вдохом постепенно улыбнуться настолько широко, насколько это возможно. С выдохом расслабить напряжен­ные мышцы лица. Повторить несколько раз. |