

Методическая разработка
«Использование здоровьесберегающих упражнений
для снижения утомляемости у детей среднего
и старшего дошкольного возраста»

Разработали:

старший воспитатель Червякова Н.И.

инструктор по физвоспитанию Снигирь С.В.

воспитатель Ильинова Н.В.

Сохранение здоровья населения является ключевой задачей, стоящей перед современным обществом. Здоровье человека во многом зависит от образа жизни, от привычек, способа организации свободного времени, основы которых закладываются ещё в дошкольном возрасте. Проблема здоровья уже давно перестала восприниматься только как проблема чисто медицинского характера. В Уставе Всемирной организации здравоохранения говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие [3]. В таком понимании проблема здоровья становится актуальной не только для учреждений здравоохранения, но так же семьи и образовательных учреждений.

В. А. Сухомлинский писал, что забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя, ведь от жизнерадостности, бодрости детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Для дошкольных образовательных организаций, где дети проводят большую часть своего свободного времени, особую значимость приобретает деятельность по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей, соответственно, перед педагогами стоят задачи воспитать интерес к собственному оздоровлению, развить навыки ведения здорового образа жизни, укрепления своего здоровья. Период дошкольного возраста, является благоприятным периодом для решения задач по здоровьесбережению и выработке правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Рассмотрим некоторые понятия.

Здоровьесбережение – ключевой элемент нового мышления, требующий пересмотра, переоценки всех компонентов образовательного процесса, поскольку радикально меняет саму суть и характер этого процесса, ставя в центр его здоровье ребенка.

Здоровье – это гармоничное, оптимальное проявление всех функций организма (физических, психических, интеллектуальных и духовных) во взаимодействии с предметной, природной, социальной средой обитания.

Здоровый образ жизни – это типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных функций, независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций.

Здоровьесберегающее образование – непрерывный процесс обучения, воспитания и развития ребенка, направленный на формирование эмоционально-положительного отношения к природе, окружающему миру, ответственного отношения к своему здоровью и состоянию окружающей среды, соблюдение им определенных моральных норм в системе ценностных ориентаций.

Здоровьесберегающий подход в образовании детей – это комплекс психолого-педагогических, медицинских и других мероприятий, обеспечивающих эффективность педагогического процесса.

Технология здоровьесберегающего образования – совокупность организационных решений, средств и методов здоровьесберегающего образования детей, охватывающих важную часть воспитательно-образовательного процесса.

Решать задачи здоровьесбережения ребенка можно в детском саду и дома, например, используя здоровьесберегающие упражнения на релаксацию. Это можно сделать, превращая каждое упражнение в познание ребенком самого себя и своих отношений с природой и с окружающим миром. Проводятся упражнения ежедневно: либо во время занятия, либо в режимных моментах.

**Перспективный план
проведения здоровьесберегающих упражнений на релаксацию
в средней и старшей группах**

№	Названия здоровьесберегающих упражнений		Время проведения
	Средняя группа	Старшая группа	
1	«Доброе животное» «Путешествие в волшебный лес» «Комплименты» «Путешествие в волшебный лес»	«Найди друга» «Тихое озеро» «Дотронься до...» «Зеркало»	Сентябрь 1 неделя Сентябрь 2 неделя Сентябрь 3 неделя Сентябрь 4 неделя
2	«Я умею...» «Путешествие в волшебный лес» «Давайте поздороваемся» «Кого укусил комарик»	«Тень» «Тихое озеро» «Добрые волшебники» «Конкурс хвастунов»	Октябрь - 1 неделя Октябрь - 1 неделя Октябрь - 2 неделя Октябрь - 3 неделя
3	«Комплименты» «Путешествие в волшебный лес» «Кричалки, шепталки и молчалки» «Я умею...»	«Слепой и поводырь» «Тихое озеро» «Иголка и нитка» «Связующая нить»	Ноябрь - 1 неделя Ноябрь - 2 неделя Ноябрь - 3 неделя Ноябрь - 4 неделя
4	«Давайте поздороваемся» «Путешествие в волшебный лес» «Комплименты» «Доброе животное»	«Найди друга» «Тихое озеро» «Дотронься до...» «Зеркало»	Декабрь - 1 неделя Декабрь - 2 неделя Декабрь - 3 неделя Декабрь - 4 неделя
5	«Кричалки, шепталки и молчалки» «Путешествие в волшебный лес» «Давайте поздороваемся» «Кого укусил комарик»	«Тень» «Тихое озеро» «Добрые волшебники» «Конкурс хвастунов»	Январь - 1 неделя Январь - 2 неделя Январь - 3 неделя Январь - 4 неделя
6	«Комплименты» «Путешествие в волшебный лес» «Кричалки, шепталки и молчалки» «Я умею...»	«Слепой и поводырь» «Тихое озеро» «Иголка и нитка» «Связующая нить»	Февраль - 1 неделя Февраль - 2 неделя Февраль - 3 неделя Февраль - 4 неделя
7	«Давайте поздороваемся» «Путешествие в волшебный лес» «Комплименты» «Доброе животное»	«Найди друга» «Тихое озеро» «Дотронься до...» «Зеркало»	Март - 1 неделя Март - 2 неделя Март - 3 неделя Март - 4 неделя
8	«Комплименты» «Путешествие в волшебный лес» «Кричалки, шепталки и молчалки» «Я умею...»	«Тень» «Тихое озеро» «Добрые волшебники» «Конкурс хвастунов»	Апрель - 1 неделя Апрель - 2 неделя Апрель - 3 неделя Апрель - 4 неделя
9	«Давайте поздороваемся» «Путешествие в волшебный лес» «Комплименты» «Доброе животное»	«Слепой и поводырь» «Тихое озеро» «Иголка и нитка» «Связующая нить»	Май - 1 неделя Май - 2 неделя Май - 3 неделя Май - 4 неделя
10	Повтор всех упражнений	Повтор всех упражнений	Летний период

Здоровьесберегающие упражнения для детей средней группы

«Доброе животное»

Участники встают в круг и берутся за руки. Взрослый говорит: «Мы одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит!» Все прислушиваются к своему дыханию и дыханию своих соседей.

Взрослый говорит: «А теперь подышим вместе!» Вдох — все делают 2 шага вперед, выдох — 2 шага назад. Взрослый объясняет: «Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его доброе сердце. Стук — шаг вперед, стук — шаг назад и т.д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе».

«Комплименты»

Сидя в кругу, дети берутся за руки. Ребенок, глядя в глаза соседу, говорит ему несколько добрых слов, за что-то хвалит. Принимающий комплимент кивает и говорит: «Спасибо, мне очень приятно». Затем он дарит в ответ свой комплимент. Упражнение проводится по кругу.

Если ребенок затрудняется сделать комплимент, не ждите, когда загрузит его сосед, скажите комплимент сами.

«Я умею...»

Дети садятся в круг. Взрослый просит каждого закрыть глаза и вспомнить о том, как много он уже умеет делать сам. Это может быть любое умение, а не только самое важное и полезное. Затем педагог просит открыть глаза и начать игру.

По кругу каждый ребенок называет, а по желанию показывает, свое умение. Например: «Я умею быстро бегать (забивать гвозди, поливать цветы, прыгать через лужи и т.д.)». Дети должны слушать друг друга, потому что каждое умение может быть упомянуто только один раз.

«Кричалки, шепталки и молчалки»

Взрослый говорит: «Ребята, внимательно следите за квадратами, которые я буду показывать. Если увидите красный квадрат — можно прыгать, бегать, кричать. Если желтый — можно только шептаться, а если синий — нужно замереть на месте и замолчать».

Взрослый показывает квадраты, дети выполняют его инструкцию.

«Давайте поздороваемся»

Звучит спокойная музыка, дети ходят по залу. Если педагог хлопает в ладоши один раз, дети здороваются за руку, если два — плечиками, если три — спинками.

«Кого укусил комарик»

Дети садятся в круг. Взрослый проходит по внешней стороне круга, гладит детей по спинкам, до одного из них он тихонько дотрагивается - «укус комарика». Ребенок, которого «укусил комарик», должен напрячь спину и плечи. Дети внимательно разглядывают друг друга и догадываются, кого «укусил комарик».

«Путешествие в волшебный лес»

Педагог. Лягте удобно, закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте, что вы в лесу, где много деревьев, кустарников, всевозможных цветов. В самой чаще леса стоит белая каменная скамейка, присядьте на нее.

Прислушайтесь к звукам. Вы слышите пение птиц, шорохи трав. Почувствуйте запахи: пахнет влажная земля, ветер доносит запах сосен. Запомните свои ощущения, чувства, захватите их собой, возвращаясь из путешествия. Пусть они будут с вами целый день.

Здоровьесберегающие упражнения для детей старшей группы

«Найди друга»

Упражнение выполняется двумя группами детей или родителями и детьми. Одной половине участников завязывают глаза, дают возможность походить по помещению и предлагают найти и узнать друг друга. Узнать можно, ощупывая волосы, одежду, руки. Когда «друг» найден, игроки меняются ролями.

«Дотронься до...»

Все играющие одеты по-разному. Взрослый выкрикивает: «Дотронься до... синего!» Все должны мгновенно сориентироваться, обнаружить у участников в одежде что-то синее и дотронуться до этого цвета.

Цвета периодически меняются. Кто не успел — становится ведущим.

«Зеркало»

Детям предлагается представить, что они вошли в магазин зеркал. Одна половина группы — «зеркала», другая — разные «зверушки».

«Зверушки» ходят мимо «зеркал», прыгают, строят рожицы. «Зеркала» должны точно отражать движения и мимику «зверушек».

«Тень»

Один играющий ходит по помещению и делает различные движения: неожиданные повороты, приседания, нагибается в стороны, кивает головой, машет руками и т.д. Все остальные встают за линию на небольшом расстоянии. Изображая его тень, они должны четко и ясно повторять его движения. Затем ведущий меняется.

«Добрые волшебники»

Дети садятся в круг. Взрослый рассказывает сказку: «В одной стране жил злой волшебник-грубиян. Он мог заколдовать любого ребенка, назвав его нехорошим словом. Все, кого он называл грубыми словами, переставали смеяться и не могли быть добрыми.

Расколдовать такого ребенка можно было, только назвав его добрыми, ласковыми именами. Давайте посмотрим, есть ли у нас такие дети?»

Многие дошкольники охотно берут на себя роль «заколдованных». Взрослый выбирает из них непопулярных, агрессивных детей и просит остальных помочь им. Дети в роли «доброего волшебника» по очереди подходят к агрессивным детям и называют их ласковыми именами.

«Конкурс хвастунов»

Дети садятся в круг в случайном порядке. Взрослый говорит: «Сегодня мы проведем с вами конкурс хвастунов. Выиграет тот, кто лучше похвастается. Но хвастаться мы будем не собой, а своим соседом. Ведь это так приятно и почетно иметь самого лучшего в мире соседа.

Посмотрите внимательно на того, кто сидит справа от вас! Подумайте, какой он. Что в нем есть хорошего. Выиграет тот, кто найдет в своем друге больше достоинств».

В данной игре не важна объективность оценки — реальные это достижения или надуманные. Не важен и масштаб достоинств — это могут быть новые тапочки, громкий голос и т.д.

«Слепой и поводырь»

Взрослый расставляет по залу несколько стульев и делит детей на пары. Один ребенок в паре исполняет роль «слепого», другой — «поводыря».

«Слепому» завязывают глаза, «поводырь» берет его за руку и ведет по залу, обходя стулья. Затем участники меняются ролями.

Остальные дети наблюдают за парой.

«Иголка и нитка»

Один из детей становится «иглой», а все остальные — «ниткой». Ребенок-«игла» бежит по залу, меняя направление, а «нитки», держась друг за друга, бегут за ним. Затем «игла» меняется, и игра продолжается.

Каждый ребенок должен побывать в роли «иглы».

«Связующая нить»

Дети садятся на стульчики, расставленные по кругу. Взрослый говорит: «Сейчас мы будем, передавая друг другу клубок, разматывать нить и говорить о том, что мы чувствуем, что хотим получить для себя и пожелать другим».

Взрослый, удерживая конец нити, рассказывает о своих чувствах, высказывает пожелания и передает клубок сидящему рядом ребенку, который рассказывает о себе.

Когда все дети выскажутся, и клубок вернется к взрослому, участники натягивают нить и закрывают глаза. Взрослый просит детей представить, что они составляют единое целое, но каждый из них важен и значим для всех.

«Тихое озеро»

Педагог. Лягте удобно, закройте глаза и слушайте мой голос.

Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого, прекрасного озера. Слышно лишь ваше дыхание и плеск воды. Солнце ярко светит, **его** лучи согревают вас, вы чувствуете себя все лучше и лучше. Вы слышите пение птиц и стрекотание кузнечиков. Вы абсолютно спокойны. Солнце светит, воздух прозрачен и чист. Вы ощущаете всем телом тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны, как это тихое утро. Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми, вам лень шевелиться. Каждая клеточка вашего тела наслаждается покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете...

А теперь откройте глаза. Мы в детском саду, мы хорошо отдохнули, у нас бодрое настроение, и приятные ощущения будут с нами в течение всего дня.

Здоровьесберегающие упражнения для детей

1. Упражнения на саморегуляцию «Коты и кошечки»

Ребята представьте, что вы ленивые коты и кошечки. Вообразите, что вам хочется потянуться. Вытяните руки вперед. Поднимите их высоко над головой. Теперь откиньтесь назад. Почувствуйте как напряглись ваши плечи. Тянитесь как можно сильнее. А теперь уроните руки по бокам. Давайте ещё потянемся. Вытяните руки перед собой, поднимите их вверх, над головой, откиньте назад как можно дальше. Тянитесь сильнее. А теперь быстро уроните руки. Давайте потянемся как настоящие коты. Попробуем дотянуться до потолка. А теперь быстро опустите руки, пусть они упадут сами. Почувствуйте расслабление, тепло.

2. Упражнение на саморегуляцию «Лимон»

Ребята представьте, что в вашей левой руке лежит целый лимон. Как можно сильнее сожмите его. Постарайтесь выдавить из него весь сок. Чувствуйте, как напряглись ваши рука и ладонь, когда вы его сжимаете. А теперь выроните его. Обратите внимание на свои ощущения, когда рука расслаблена. Теперь возьмите другой лимон и сожмите его. Постарайтесь сжать его ещё сильнее, чем первый. Теперь выроните этот лимон и расслабьтесь. И снова возьмите левой рукой лимон и постарайтесь выжать из него весь сок до капельки. Не оставляйте не единой капельки. Сжимайте всё сильнее! Теперь расслабьтесь, пусть лимон сам выпадет из вашей руки. (повторите весь процесс для правой руки).

Здоровьесберегающие упражнения для педагогов

1. Экспресс-приём для снятия отрицательного напряжения через напряжение

- Сожмите кисти в кулаки как можно сильнее. Напрягите руки. Разожмите кулаки и пошевелите пальцами. Встряхните их. Испытайте чувство расслабления.
- Негативные чувства «живут» на плечах и шее, поэтому важно расслабить плечи.
- Приподнимайте плечи с напряжением, затем опустите их. Повторите 3 раза, затем поднимите каждое плечо несколько раз. Положите подбородок на грудь. Поверните подбородок и шею направо, затем налево. Повторите 3 раза, поворачивайте шеей. Сядьте прямо и удобно. Почувствуйте как расслабилась шея.
- Сложите руки в «замок» перед собой. Потянитесь, напрягая руки и плечи. Расслабьтесь. Встряхните кисти.

2. Диафрагмальная гимнастика

Её можно делать стоя, сидя или даже во время ходьбы (главное чтобы туловище было выпрямлено):

Вдохните через нос и направьте воздух в живот, намного раздув его при этом. Ваш вдох должен быть как можно более долгим, но естественным.

После вдоха задержите дыхание на несколько секунд, а потом медленно выдохните. Выдыхайте воздух как можно медленнее, начиная с низа живота через верхнюю часть живота, грудь и через нос. При выдохе не забывайте втянуть живот немного больше обычного.

Выдохнув через нос, немного задержите дыхание. Повторите новый цикл дыхания. Выполняйте упражнение в течение нескольких минут.

Здоровьесберегающие упражнения для родителей

1. Упражнение на саморегуляцию

Экспресс-приём снятия эмоционально напряжения.

Эффективным способом снятия напряжения является расслабление на фоне йогического дыхания: сядьте свободно на стуле, закройте глаза и послушайте своё дыхание- спокойное, ровное. Дышите по схеме 4+4+4: четыре секунды на вдох, четыре секунды на задержку дыхания, четыре на выдох. Прodelайте так три раза, слушая дыхание, ощущая как воздух наполняет лёгкие, разбегается по телу до кончиков пальцев, освобождает лёгкие. Посторонних мыслей быть не должно. Пауза закончена, вы спокойны. Улыбнитесь.

2. Микропаузы активного отдыха

Очень важно давать себе возможность регулярно освобождаться от накопившегося напряжения, выдерживая микропаузы активного отдыха.

Несколько раз в день занимайтесь следующим упражнением:

- начните с плавного вращения глазами – сначала в одном направлении, затем в другом. Зафиксируйте свой взгляд на отдельном предмете. И затем переключите его на предмет, расположенный по близости.
- после этого займитесь челюстью и широко зевните несколько раз.
- расслабьте шею, сначала покачав головой, затем покрутив её из стороны в сторону.
- поднимите плечи и медленно опустите их.
- расслабьте запястья и поводите их.
- сожмите и разожмите кулаки, расслабляя кисти рук
- теперь обратитесь к торсу. Сделайте несколько глубоких вдохов.
- затем мягко прогнитесь в позвоночнике вперед-назад и из стороны в сторону.
- напрягите и расслабьте ягодицы, а затем икры ног.
- покрутите ступнями, чтобы расслабить лодыжки. Сожмите и распрямите пальцы ног.

В данном случае вы прорабатываете 12 зон тела (все основные зоны).

Результатом такой системной деятельности должна стать активная позиция детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни, а также сознательное отношение детей к своему здоровью.

Результатом такой системной деятельности должна стать активная позиция детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни, а также сознательное отношение детей к своему здоровью.

Библиографический список

1. Картушина М. Ю. Зелёный огонёк здоровья: Программа оздоровления дошкольников. – М.: Сфера, 2009. – 208 с.
 2. Тарасова Т. А., Власова Л. С. Я и моё здоровье: практическое пособие для развития и укрепления навыков здорового образа жизни у детей от 2 до 7 лет: программа занятий, упражнения и дидактические игры. – М.: Школьная пресса, 2008. – 79 с.
 3. Устав Всемирной организации здравоохранения (7 апреля 1948 года). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.doctorate.ru/ustav-vsemirnoj-organizacii-zdravooxraneniya/>, свободный.
2. Журнал «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения» 2011г. «Организация игр и игровых занятий по физической культуре».