



## ФІТНЕС-ПРОГРАМИ ТА НЕТРАДИЦІЙНІ МЕТОДИ ОЗДОРОВЛЕННЯ В ДНЗ



### Шляхи забезпечення нормального фізичного розвитку дитини в умовах дошкільного закладу



*(методичний посібник для педагогів  
дошкільних навчальних закладів)*





**Департамент освіти і науки Чернівецької ОДА  
Інститут післядипломної педагогічної освіти Чернівецької  
області  
Управління освіти Кельменецької РДА  
Районний методичний кабінет  
Дошкільний навчальний заклад №1 смт. Кельменці**

**«СХВАЛЕНО»**

Вченою радою ІППОЧО

Протокол №-----

Від-----

Директор ІППОЧО \_\_\_\_\_

Розглянуто  
на засіданні ради районного  
методичного кабінету управління освіти  
Кельменецької РДА  
Протокол № 3 від 02.03.2017.  
Голова ради: Матковський О.В.

**ФІТНЕС-ПРОГРАМИ ТА НЕТРАДИЦІЙНІ МЕТОДИ  
ОЗДОРОВЛЕННЯ В ДНЗ**

**Шляхи забезпечення нормального фізичного розвитку  
дитини в умовах дошкільного закладу  
(методичний посібник для педагогів дошкільних  
навчальних закладів)**

Автор: Козярська Людмила Валентинівна,  
«спеціаліст вищої категорії», «вихователь-методист»  
завідувач дошкільного навчального закладу №1 смт. Кельменці

2017

## АННОТАЦІЯ

Основними фітнес-програмами, за якими займаються з дошкільниками, є:

- аеробіка;
- шейпінг;
- хореографія;
- плавання;
- катання на велосипеді.

До оздоровчих програм належать сендплей, сольова анімація, оздоровчі терапії, оздоровчі гімнастики та масажі тощо. Адже ці заняття також дають змогу дітям набути рухових навичок та фізичних якостей, які знадобляться їм у подальшому житті. Тож за наявності фахівців зі спеціальною фізкультурною та медичною освітою, відповідної спортивної бази та обладнання ці види фітнес та оздоровчих програм можна упроваджувати у дошкільних навчальних закладах.

## ЗМІСТ

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| 1. ВСТУП                            | 7  |
| 2. ШЕЙПІНГ-ЮНІ                      | 8  |
| 3. ГІМНАСТИКА ПЛАТЕС                | 8  |
| 4. БЕБІ-ЙОГА                        | 12 |
| 5. АЕРОБІКА                         | 14 |
| 6. СТЕП-АЕРОБІКА                    | 18 |
| 7. ФІТБОЛ-АЕРОБІКА                  | 19 |
| 8. ГІДРОАЕРОБІКА                    | 22 |
| 9. ХОРЕОГРАФІЯ                      | 23 |
| 10. СПІННІНГ                        | 24 |
| 11. ДЖОГГІНГ                        | 24 |
| 12. ГОРИЗОНТАЛЬНИЙ ПЛАСТИЧНИЙ БАЛЕТ | 25 |
| 13. ОЗДОРОВЧА ТЕРАПІЯ               | 26 |
| 14. АРТ-ТЕРАПІЯ                     | 26 |
| 15. ТАНЦЮВАЛЬНА ТЕРАПІЯ'            | 29 |
| 16. МУЗИКОТЕРАПІЯ                   | 31 |
| 17. КАЗКОТЕРАПІЯ                    | 33 |
| 18. КОЛЬОРОТЕРАПІЯ                  | 36 |
| 19. ІГРОВА ТЕРАПІЯ                  | 39 |
| 20. СМІХОТЕРАПІЯ                    | 40 |
| 21. ПРИРОДОТЕРАПІЯ                  | 43 |
| 22. ЛАНДШАФТОТЕРАПІЯ                | 43 |
| 23. АНІМАЛОТЕРАПІЯ                  | 43 |
| 24. СОЛЬОВА АНІМАЦІЯ                | 45 |
| 25. ПІСОЧНА ТЕРАПІЯ                 | 46 |
| 26. ДИХАЛЬНА АРТПЕДАГОГІКА          | 47 |
| 27. ДИХАЛЬНА ГІМНАСТИКА             | 48 |
| 28. ЗВУКОВА ГІМНАСТИКА              | 50 |
| 29. ВОКАЛОТЕРАПІЯ                   | 50 |
| 30. ТАЙЦЗИ-ЦИГУН-ТЕРАПІЯ            | 51 |
| 31. ВАЛЕОКОРЕКЦІЯ                   | 51 |
| 32. АЕРОФІТОТЕРАПІЯ                 | 53 |
| 33. АРОМОТЕРАПІЯ                    | 54 |
| 34. КВІТКОТЕРАПІЯ                   | 54 |
| 35. КІНЕЗОТЕРАПІЯ                   | 55 |
| 36. РОЗУМНА ГІМНАСТИКА              | 55 |

|     |                                          |     |     |
|-----|------------------------------------------|-----|-----|
| 37. | ГІМНАСТИКА МОЗКУ                         | 59  |     |
| 38. | СТИМУЛЮВАЛЬНА ГІМНАСТИКА                 | 62  |     |
| 39. | ГІМНАСТИКА ПРОБУДЖЕННЯ                   |     | 62  |
| 40. | ІМУННА ГІМНАСТИКА                        | 64  |     |
| 41. | АДАПТАЦІЙНА ГІМНАСТИКА                   |     | 63  |
| 42. | МУЗИЧНІ ФІЗКУЛЬТУРНІ ХВИЛИНКИ            |     | 68  |
| 43. | ПАЛЬЧИКОВА ГІМНАСТИКА                    | 70  |     |
| 44. | МУДРИ                                    | 70  |     |
| 45. | ЕТНОТЕРАПІЯ                              |     | 77  |
| 46. | ДЗВОНОТЕРАПІЯ                            | 77  |     |
| 47. | ЕТНОМУЗИКА                               |     | 78  |
| 48. | СІНОТЕРАПІЯ                              |     | 79  |
| 49. | ВОВНОТЕРАПІЯ                             | 80  |     |
| 50. | ГЛИНОТЕРАПІЯ                             | 80  |     |
| 51. | ОЗДОРОВЧО-РОЗВИВАЮЧІ ХВИЛИНКИ            | 82  |     |
| 52. | РЕФЛЕКСОТЕРАПІЯ                          |     | 83  |
| 53. | МАСАЖ                                    |     | 83  |
| 54. | ЩІТКОВИЙ МАСАЖ                           |     | 83  |
| 55. | ТОЧКОВИЙ МАСАЖ                           |     | 84  |
| 56. | МАСАЖ ВУШНИХ РАКОВИН                     | 85  |     |
| 57. | МАСАЖ КИСТЕЙ РУК                         | 85  |     |
| 58. | ХОДІННЯ БОСОНІЖ                          |     | 85  |
| 59. | КРІОМАСАЖ                                | 86  |     |
| 60. | ШОУГУН-ТЕРАПІЯ                           |     | 87  |
| 61. | СТОУН-ТЕРАПІЯ                            | 88  |     |
| 62. | «СУ-ДЖОК ТЕРАПІЯ                         |     | 90  |
| 63. | ПСИХОМАСАЖ                               |     | 99  |
| 64. | БЕСТІНГ                                  |     | 101 |
| 65. | ВИСНОВКИ                                 | 102 |     |
| 66. | ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА МОДЕЛЬ ОДНОГО ДНЯ |     | 103 |
| 67. | ЛІТЕРАТУРА                               | 110 |     |

## ВСТУП

У всіх програмах дошкільної освіти значне місце відводиться фізкультурно-оздоровчій роботі. Охорона й зміцнення здоров'я, удосконалення функцій організму дитини і її повноцінний фізичний розвиток є невід'ємною частиною педагогічної роботи в дошкільному навчальному закладі. Тож сьогодні здоров'язбережувальні технології відіграють значну роль у організації життєдіяльності дошкільників.

Однією з таких технологій є фітнес. Можливість займатися фітнесом не лише дорослим, а й дітям, з'явилася порівняно недавно і одразу сподобалася багатьом батькам. Сьогодні фітнес широко використовують у дошкільних навчальних закладах як комплексну здоров'язбережувальну технологію. Фітнес — досить популярний останнім часом вид фізичних навантажень. Та це не просто певні види фізичних вправ, а ціла наука, спрямована на формування механізмів рухової активності людини та вивчення її впливу на організм. Метою занять фітнесом є формування таких фізичних якостей, як сила, гнучкість, витривалість. Фітнес покликаний забезпечити людині гармонію психічного і фізичного здоров'я.

Фітнесом діти можуть займатися вже в ранньому віці. Для проведення занять дітей об'єднують у різні вікові підгрупи. Заняття проводять за програмами, складеними відповідно до віку дітей, добираючи комплекси вправ спеціально для кожної з вікових категорій. Заняття проводять кваліфіковані інструктори з фізкультури за обов'язкового контролю з боку медичного персоналу.

## ШЕЙПІНГ-ЮНІ

Шейпінг - це один з напрямків ритмічної гімнастики, покликаний цілеспрямовано змінювати фігуру. Англійське слово "shape" перекладається як «форма». Шейпінг допомагає виліпити форму тіла за вашим бажанням - прибрати «зайве» і накачати «відсутнє».

Головна перевага шейпінгу - це індивідуальний підхід до кожного, хто займається, навіть якщо заняття проходять у групі. В ході тренування опрацьовуються практично всі м'язові групи, які формують особливо важливі для дитини ділянки тіла: талію, груди, стегна і сідниці.

Шейпінг-юні - це відгалуження шейпінгу направлено на естетичний розвиток дітей і підлітків. Система враховує вікові особливості кожного і дозволяє знаходити єдиний правильний метод у вихованні.

Кілька важливих моментів, які обов'язково потрібно знати кожному новачкові, під час регулярних шейпінг-тренувань: у шейпінгу головне не участь, а перемога. Перемога над собою і над своїми недоліками. Ця перемога трансформується в шейпінг-результат, який тут є головним.

## ГІМНАСТИКА ПІЛАТЕС

Пілатес - це система вправ, яка зорієнтована на баланс та гармонію свого тіла, в якій основний упор робиться на пластичність, на розтяжку та планомірний розвиток усіх м'язів. Метод «Пілатеса» спонукає м'язи працювати зсередини назовні. Це означає, що м'язи стають сильнішими та еластичнішими.

Пілатес - це комплекс вправ, які не тільки розвивають гнучкість і рухливість суглобів, а й опрацьовують глибокі м'язи, які майже не задіяні на класичних заняттях фітнесом. Крім того, ці вправи дозволяють зняти психологічну напругу, що благотворно впливає на нормальний особистісний ріст.

Цей вид гімнастики був розроблений майже сто років тому Джоозефом Пілатесом. Він винайшов особливу систему вправ, яка виховує розумне тіло. Але витоки цих вправ з Йоги.

Наша постава - це життя, яке ми вдягаємо на своє тіло. Людина молода доти, доки гнучкий її хребет. Так говорили древні, мудрі Йоги. І це дійсно так!

Тому завдання педагогів, вчити малюків піклуватись про своє здоров'я, свою поставу.

Вправи «Пілатес» цікаві, рухи різноманітні, немає різких рухів. Кожна наступна вправа плавно витікає з попередньої, тому немає ризику травмувань. Працюють не тільки зовнішні, але і внутрішні м'язи. Гарне розтягування всіх м'язів. Немає вікових обмежень. Ніколи не рано, і ніколи не пізно. Немає протипоказань. Після тренування настає відчуття відпочинку і спокою і відбувається наповнення світлою енергією. Відбувається релаксація.

Маємо з упевненістю заявити, що використання таких вправ в дошкільному фізичному вихованні приносить багато користі для зростаючого організму дитини, для становлення особистості та свідомості, для навчання дітей з любов'ю і увагою відноситись до свого організму, піклуватись про нього, для розвитку граціозності і пластичності, краси рухів, вихованню інтересів до занять з фізичної культури, для формування у дітей понять про здоровий спосіб життя.

Перш ніж перейти до самих вправ, давайте розглянемо основні вимоги до даного комплексу.

1. Виконувати дані фізичні навантаження необхідно в зручному і вільному одязі, який не буде сковувати ваших рухів, і заважати їх виконанню.

2. Для виконання тої чи іншої вправи, потрібно щоб ваші ноги були босі.

3. За годину до, і через годину після тренування не рекомендовано приймати їжу.

4. Для виконання даного комплексу вправ необхідний спеціальний килимок або рушник.

5. Обов'язково ознайомтеся з усіма вправами з даної програми і виконуйте їх протягом шести тижнів. Тільки після цього рекомендовано перейти на вправи з початкового рівня складності.

6. Пам'ятайте, що ні одна з вправ не повинна у вас викликати больові відчуття або дискомфорт.

7. У випадку якщо ви захворіли або страждаєте якими-небудь хронічними захворюваннями, обов'язково проконсультуйтеся з лікарем з приводу ваших фізичних навантажень.

8. Всі вправи Пілатеса необхідно виконувати в правильному порядку і без помилок.

***Пілатес*** – вправи для початківців. Кожне з нижче описаних вправ необхідно виконувати близько однієї хвилини, і повторювати десять разів. Виконувати їх варто плавно і без різких рухів, при відчутті втоми необхідно припинити заняття. Деякі з цих вправ можуть спочатку здатися складними, але з кожним новим підходом, ваші м'язи будуть вельми слухняні. Цей комплекс допоможе вам зміцнити м'язи і перейти до більш інтенсивної системи вправ Пілатеса.

*Почнемо з розминки.*

1. Вам потрібно лягти на спину і підтягнути коліна до своїх грудей, обхопивши їх руками. Втягніть живіт, відчувши всі свої м'язи. Затримавшись в такому положенні, зробіть три плавних, але глибоких вдихи і видихи.

2. На рівні плечей витягніть свої руки, а за допомогою м'язів живота, постарайтеся опустити ноги, після чого поверніть свої коліна вправо. Обов'язково тримайте коліна разом. Потім вам потрібно розслабитися і втягнути живіт. Затримавшись в такому положенні, зробіть три плавних, але глибоких вдихи і видихи.

3. За допомогою м'язів черевної області поверніть свої коліна в початкове положення. Після чого поверніть їх вліво. Затримавшись в такому положенні, зробіть три плавних, але глибоких вдихи і видихи.

У даному комплексі, потрібно пам'ятати про те, що ваші коліна завжди повинні бути разом, а спина не повинна мати навантаження. Вся напруга має бути направлена на м'язи живота. Завдяки даній вправі ви зможете непогано розім'яти м'язи спини і черевної області, що неодмінно полегшить використання наступних вправ з комплексу. Плюс до всього, ви зробите відмінну розтяжку.

*Плавно переходимо до «скручування».*

1. Вам потрібно лягти на спину, а під голову підкласти маленьку подушку. Потім зігнувши ноги в колінах, закріпіть свій корпус ступнями на підлозі. Розгорніть лікті в різні сторони для розміщення рук під головою.

2. Втягніть за допомогою м'язів свій живіт і, видихнувши повітря, підніміть верхню частину корпусу. Вдихнувши, поверніться в попереднє положення. Пам'ятайте, що ваш живіт повинен знаходитися в однаковій напрузі. Після чого повторіть вправу знову.

У даному комплексі, варто пам'ятати про те, що ваші м'язи верхньої частини тулуба, повинні бути менше задіяні, а руки повністю розслаблені. Вся напруга має бути направлена на м'язи живота. Завдяки даній вправі ви зможете ефективно зміцнити м'язи верхньої частини вашого живота.

*А ось тепер давайте перейдемо до зміцнення м'язів нижньої частини області живота.*

1. Вам потрібно лягти на спину, а під свої сідниці помістити маленьку подушку. Після чого вам потрібно підняти свої ноги і зігнути їх в колінному суглобі. Руки, в цей момент, повинні бути розгорнуті ліктями в різні боки і перебувати під головою.

2. Втягніть за допомогою м'язів свій живіт і, зробивши вдих, підніміть стегна у напрямку до своїх грудей. Зробивши вдих, поверніться в початкове положення, а потім повторіть вправу.

У даній вправі, ви повинні якомога більше напружувати нижні м'язи живота. Голова і руки повинні знаходитися в повністю розслабленому положенні. Зміцнивши свої м'язи, ви зможете перейти до більш складних вправ Пілатеса.

Ось ми і розглянули комплекс вправ Пілатеса, який призначений спеціально для початківців. Пам'ятайте, що для початку ніколи не варто перевантажувати себе фізичними навантаженнями. Тому намагайтеся виконувати всі вправи, не перевтомлюючи свої м'язи.

## БЕБІ-ЙОГА

Сучасні діти дуже малорухливі: вони проводять практично весь час, сидячи за комп'ютерним столом або перед телевізором. Батьки йдуть на різні хитрощі, щоб змусити нащадків прогулятися або пограти в рухливі ігри. Деякі записують чадо в спортивну секцію. Оскільки особливою популярністю зараз користується йога, багато мам і тат замислюються, а чи можна нею займатися в дитячому віці. Чи дозволена вона малюкам?

Йога є не стільки способом підтримки форми, скільки духовною практикою, націленою на набуття гармонії та здоров'я. В основному до неї звертаються дорослі. Але якщо дитина виявляє бажання займатися нею, чому б і ні? При занятті йогою для дітей вік не має значення. Існує напрямок бебі-йога: так називається комплекс вправ для немовлят. Однак займатися ним можна тільки під наглядом фахівця. У деяких фітнес-центрах існують групи дитячої йоги, в які набирають малюків від 2 до 4 років. У країні, де зародилася ця філософська практика – Індії – діти починають займатися йогою з 6-7 років. Саме цей вік вважається оптимальним. У цілому, необхідно дотримуватися правила: складність вправ повинна відповідати віку дитини.

Багато батьків вважають за краще довірити улюблене чадо спеціалісту з йоги. При бажанні нею можна займатися спільно з малюком вдома. Придбайте спеціальний дитячий килимок для йоги. Він має нековзку поверхню і відмінно вбирає піт. Придатною є довжина килимка, при якій в лежачому положенні у дитини руки і ноги виступають не більше, ніж на 10 см.

Одяг малюка для занять має бути легким, вільним, що не сковує рухів, з натуральних «дихаючих» матеріалів. Підберіть музику для дитячої йоги. Найкраще підходять розслаблюючі мелодії.

При заняттях з дитиною дотримуйтеся декількох рекомендацій:

- Займайтеся йогою не менше, ніж через 1,5-2 години після їжі;
- Перші тижні заняття тривають близько 10 хвилин, і поступово їх тривалість збільшують. Вправи для дітей до 6-7 років виконуються протягом 10-15 хвилин;

- Дихання здійснюється через ніс і не затримується;
- При ГРВІ йогою займатися не варто;

Вправи можна виконувати в будь-який час дня, окрім декількох годин до сну.

**Використання методики Бебі-йога.** Йога для дітей поєднує водночас простоту виконання вправ та користь з відсутністю протипоказань навіть при серйозних хронічних захворюваннях. Дитяча йога створена не для змагань. Важливо, щоб дитина виконувала всі вправи із задоволенням.

*Початковий комплекс асан.*

Привітання сонцю. (СурьяНамаскар) – це серія вправ, виконуваних в непереривному русі.

Пози: Кобри, Напівсаранчі, Саранчі, Лука, Доторкування головою коліна, Нахил уперед сидячи, Плуга, Стійка на плечах, Риби, Йога-Мудра і Мертва поза.

*Поза Кобри* – дуже корисна. При її виконанні розтягується хребет, розкривається грудна клітина, поліпшує кровообіг хребта та тонус м'язів.

*Поза Напівсаранчі, Саранчі* – зміцнює нижні відділи хребта, сприяє повноцінному кровообігу органів черевної порожнини.

*Поза Доторкування головою коліна* – направлена на всі органи травлення.

**Хатха-йога для дітей.** Заняття для дітей побудовані на основі хатха-йоги – одного з напрямків йоги. Асани, тобто позиції тіла, досить прості і під силу малюкові. Заняття включають себе не тільки прийняття певних поз, але і дихальну практику і розслаблення. Не слід примушувати малюка займатися, якщо у нього немає бажання. Тому вправи краще проводити в ігровій формі, це зацікавить юного йога. Так, наприклад, показуючи виконання певної асани, розкажіть казкову історію.

Можна почати заняття йогою для дітей вправами, запропонованими нижче:

*Дерево.* Встаньте прямо, тримаючи ноги разом. Зігнувши праву ногу в коліні, відведіть її убік і доторкніться підошвою до коліні лівої ноги і зафіксуйте положення. Стисніть руки долонями перед грудьми і підніміть вгору над головою.

*Собака вниз головою.* Розташуйтеся на підлозі так, щоб до підлоги торкалися долоні і коліна. Випряміть коліна, натискаючи долонями рук, і тягніться п'ятами до підлоги. При бажанні дитина може витягнути одну ногу вгору.

*Ласкава і сердита кішечка.* Встаньте на коліна, впираючись долонями в підлогу. Виконайте вигин спини, опускаючи поперек і піднімаючи голову вгору («ласкава кішечка»). А потім виконайте вигин спини і опустіть голову («сердита кішечка»).

Така досить проста йога для дітей здатна розвинути у дитини гнучкість, силу, зміцнити хребет і поліпшити поставу, навчити керувати своїм тілом.

## АЕРОБІКА

Аеробіка — загальнорозвивальні вправи з різних вихідних положень, які виконують під музичний супровід.

Оздоровчі види аеробіки стали нині дуже популярні завдяки її ефективності, доступності та емоційній забарвленості.

Заняття з дитячої аеробіки проводять у спортивних залах чи музичних залах під музичний супровід. Їх особливість полягає в тому, що темп рухів і інтенсивність виконання вправ задається ритмом музичного супроводу, а добір вправ забезпечує вплив на різні системи дитячого організму, зокрема:

- бігові і стрибкові вправи переважно впливають на серцево-судинну систему;
- нахили і присідання — на руховий апарат;
- вправи на релаксацію — на центральну нервову систему;
- вправи в партері (у положенні лежачи, сидячи) розвивають силу м'язів і рухливість у суглобах.

Залежно від засобів, заняття ритмічною гімнастикою можуть мати переважно атлетичний, танцювальний, психорегуляторний або змішаний характер.

Заняття з аеробіки — це система циклічних фізичних вправ, у яких задіяно не менше 2/3 м'язової маси. Для досягнення позитивного ефекту, виконання аеробних вправ має тривати не менше 20 — 30 хв. Саме для циклічних вправ, спрямованих на розвиток загальної витривалості, характерні найважливіші морфофункціональні зміни систем кровообігу і дихання. Досвід роботи з дітьми дошкільного віку показує, що аеробіка сприяє оздоровленню та зміцненню організму дитини.

### **Аеробіка в дитячому садку**

#### *Стройові вправи.*

Мета: Вчити дітей орієнтуватися у просторі і освоювати різні види рухів: шикування, перешикування. Забезпечувати ефективне формування умінь і навичок.

Види вправ:

- Шикування в шеренгу, повороти переступанням і в стрибках;
- Перешикування в коло;
- Перешикування у шеренгу і колону;
- Біг по колу і за орієнтирами («змійкою»);
- Шикування в коло;
- Шикування в шеренгу, зчепленням за руки;
- Ходьба, біг врозтіч.

#### *Танцювальні кроки.*

Мета: Формувати у дітей танцювальні рухи. Сприяти підвищенню загальної культури дитини.

Види вправ:

- Стрибки з ноги на ногу на місці і з поворотами;
- Крок галопу вперед і в бік;
- Крок з підскоком;
- Перемінний крок;
- Крок з притупуванням.

- Композиція з вивчених раніше кроків.

#### *Акробатичні вправи.*

Мета: Розвивати у дітей м'язову силу, рівновагу і гнучкість.

Види вправ;

- Групування; - Перекиди;
- «Півник», - «Ластівка»;
- «Шпагат», - «Берізка»;
- «Місток», - «Ракета»;
- «Верблюди»; - «Кільце»;
- «Стріла», - «Літак».

#### *Гімнастичні етюди.*

Мета: Сприяти розвитку у дітей почуття ритму, музичного слуху, пам'яті, уваги, уміння погоджувати рухи з музикою. Формувати навички виразності, пластичності, граціозності і витонченості рухів.

Комплекси:

- «Француа» - ритмічний танець;
- «Вару-вару» - гімнастичний етюд;
- «Спенк» - ритмічний танець;
- Акробатична композиція з обручами.

#### *Самомасаж.*

Мета: Формувати у дітей свідоме прагнення до здоров'я. Розвивати навички власного оздоровлення.

Завдання:

- Погладжування окремих частин тіла в образно-ігровій формі.

#### *Дихальні вправи.*

Мета: Сприяти розвитку і функціональному вдосконаленню органів дихання, кровообігу, серцево-судинної та нервової систем організму.

Вправи:

- «Хвилі шиплять»
- «Насос»
- «Пірнання»
- «Подмухай»
- Вправи на рівновагу в сидінні «по-турецьки»

- «Кульку надуваємо»
- «Плаваємо»
- Дихальні вправи з підніманням рук вгору:  
Вдих - піднімаємо руки вгору, видих - опускаємо.

*Релаксація.*

Мета: Вчити дітей правильно розслаблятися.

Вправи:

- «Спокійний сон»
- «Ми лежимо на м'якій травичці»
- «Море хвилюється»
- «Дмухає вітерець»

### ***«Лого-аеробіка»***

Даний вид фітнесу пропонує виконання вправ спільно з вимовою певних звуків, віршів.

### ***Звіро-аеробіка***

Ці вправи виглядають як імітовані рухи тварин. Малюки цей вид фітнесу дуже люблять.

### ***«Капоейра»***

Вид занять, який обожнюють малюки. Містить особливу техніку руху ніг, танок і бойове мистецтво.

*Перші вправи і одяг капоейріста*

По-перше, найчастіше на заняття з капоейри приходять босоніж.

По-друге, форма для занять повинна бути з натуральних матеріалів.

По-третє, враховуйте, що під час виконання акробатичних трюків вам потрібно буде багато рухатися, відповідно, одяг повинен добре розтягуватися, але не бути надмірно вільним.

*Для новачків найскладнішим рухом є джінга – базове переміщення в танці.* Тут відсутні стійки, зате є основні кроки по 2-м базам – захист руками і переміщення по трикутнику. Справитися з першого разу з Джинг складно, багатьом доводиться постаратися. На її основі

побудовані майже всі елементи танцю Заняття капоейрою обов'язково починаються з розминки, коли відбувається послідовний розігрів всіх м'язів тіла. Це дає можливість уникнути ризику травм і підготуватися до серйозного навантаження.

Далі вивчаються головні рухи в танці, а в кінці заняття досвідчені учні демонструють власну майстерність.

Дитяча капоейра проводиться в ігровому форматі. Юні капоейристи повинні розвивати фізичну силу, відчуття ритму, гнучкість, координацію, витривалість і впевненість. У заняттях найважливіша роль відводиться акробатичній та музичній складовим.

Після закінчення тренувань діти можуть танцювати самбу, оскільки музика для даного танцю виконується на цих же інструментах. Ще діти розучують пісні і одночасно вчать віднімати, додавати.

### ***Ігровитміка.***

Мета: Розвивати у дітей почуття ритму і рухових здібностей. Вчити дітей виконувати рухи під музику красиво, вільно, координаційно.

Види вправ:

- Удари по рахунку;
- Притупування на кожний рахунок;
- Притупування з ударами по черзі;
- Піднімання і опускання рук вперед по рахунку під музичний супровід;
- Удари в долоні;
- Довільні вправи на відтворення музики;
- Виконання простих рухів руками в різному темпі (руки в зчепленні вгору, вниз);
- Кроки вперед, руки в зчепленні вгорі, внизу;
- Присідання з рухами рук;
- Підскоки з витягнутими руками вгору - по черзі;
- Плавні рухи рук вниз, вгору, в сторони, вниз;
- Плавні рухи рук по черзі вгору, вниз.

## **СТЕП-АЕРОБІКА**

Заняття аеробікою приносять дітям велике задоволення. Для того щоб ці заняття були ще цікавішими та насиченішими можна використовувати індивідуальні снаряди — степ-платформи.

Степ-платформа — це сходинка висотою не більше 8 см, шириною 25 см, довжиною 40 см. Вона має бути виготовлена з легкого і міцного матеріалу і обтягнута м'яким дерматином. Заняття степ-аеробікою проводять у супроводі бадьорої ритмічної музики, яка створює дітям гарний настрій. Проводити степ-аеробіку з дошкільниками можна у різних формах, як-от:

- заняття оздоровчо-тренувальної спрямованості з дітьми старшого дошкільного віку тривалістю 25 — 35 хв.;
- частина фізкультурного заняття тривалістю 10 — 15 хв.;
- комплекс вправ ранкової гімнастики на степ-платформах;
- показові виступи дітей на святах;
- степ-розвага.

Зазвичай один комплекс степ-аеробіки як повного заняття діти можуть виконувати протягом трьох місяців. Окремі вправи в міру їх засвоєння слід видозмінювати та ускладнювати.

Проводити заняття потрібно у добре провітреній залі, заздалегідь розклавши степ-платформи у шаховому порядку для гарного обзору. Головна умова при проведенні степ-аеробіки — правильне дозування фізичного навантаження: частота серцевих скорочень не має перевищувати 150—160 ударів на хвилину. Для старших дошкільників, які вже добре засвоїли вправи зі степ-платформою, можна проводити заняття степ-аеробікою оздоровчо-тренувальної спрямованості.

## **ФІТБОЛ-АЕРОБІКА**

Фітбол — гумовий м'яч, який використовують для опори під час спеціальних вправ, спрямованих на оздоровлення.

Можливості застосування фітбол-аеробіки в дошкільних навчальних закладах дуже широкі. Вона є потужним комплексним засобом оздоровчого, освітнього та виховного впливу на розвиток особистості дитини.

Фітболи з'явилися порівняно недавно. Фітбол був створений у 1960 році в Європі, і вперше його почали використовувати швейцарські лікарі у якості пристосування для фізичної реабілітації хворих церебральним паралічем, а також для лікування хворих після травм опорно-рухового апарату.

Амортизаційна функція м'яча забезпечує вібрацію при виконанні вправ, що сприяє поліпшенню обміну речовин. Активізація кровообігу та мікродинаміка в міжхребцевих дисках і внутрішніх органах сприяють розвантаженню хребетного стовпа, мобілізації функціоналу різних його відділів, корекції лордозу та кіфозу.

Вправи, які виконують з вихідного положення сидячи верхи на м'ячі, за своїм фізіологічним впливом сприяють лікуванню таких захворювань, як остеохондроз, сколіоз, неврастенія антено-невротичний синдром та ін..

Механічна вібрація м'яча позитивно впливає на суглоби, м'язові тканини та хребет, зокрема гармонізує стан міжхребцевих дисків. Практично це єдиний вид аеробіки, в якому під час виконання фізичних вправ взаємодіють руховий, вестибулярний, зоровий і тактильний аналізатори, що підсилює позитивний ефект від занять. Вправи на фітболі тренують серцево-судинну, дихальну, опорно-рухову системи та вестибулярний апарат, розвивають координацію рухів.

Дуже важливо також те, що гімнастика з використанням фітболів створює в дитячому колективі веселу, насичену яскравими позитивними емоціями атмосферу. До того ж під час виконання вправ практично відсутнє ударне навантаження на нижні кінцівки, а серцево-судинна система працює у помірному режимі.

Основна мета фітбол-аеробіки — профілактика та корекція різних захворювань, розвиток рухових здібностей та фізичних якостей.

Залежно від завдань вправи на фітболах бути спрямовані на:

*Зміцнення м'язів —*

- плечового пояса;
- черевного преса;
- спини і тазу;

- ніг і зводу стопи;
- збільшення гнучкості і рухливості суглобів.

*Розвиток —*

- функцій рівноваги;
- спритності і координації рухів;

*Формування та зміцнення постави;*

*Профілактику різних захворювань опорно-рухового апарату.*

*Особливості навчання дітей фітбол-аеробіки.* Упровадження фітбол-аеробіки у систему фізкультурно-оздоровчої роботи дошкільного навчального закладу необхідно розпочати з розробки комплексів загальнорозвивальних вправ з фітболами. Поступово ці комплекси слід використовувати на заняттях з фізкультури і закріплювати їх виконання під час ранкової гімнастики.

Перший етап роботи з фітболом передбачає індивідуальну роботу з дітьми. Кожній дитині надають змогу самотійно ознайомитися з новим обладнанням, пограти з фітболами.

Другим етапом є навчання дітей самотійно сідати на фітбол та утримувати рівновагу на ньому. При цьому необхідно вчити сідати на фітбол правильно: при сидінні коліна мають бути розміщені на рівні стегон, слід сидіти стійко і впевнено, не провалюючись. Правильне сидіння на фітболі сприяє не лише ефективності, а й безпеці виконання вправ.

На цьому етапі навчати дітей слід невеликими підгрупами, займатися на м'ячах не більше 4 — 5 хв., поступово збільшуючи тривалість виконання вправ до 20 — 25 хв. залежно від віку, фізичної підготовленості та стану здоров'я дітей. Це пов'язано з великим навантаженням на дрібні м'язи спини. Тож темп виконання вправ має бути повільним чи середнім.

*Структура занять з фітбол-аеробіки*

Структурно корекційно-оздоровча гімнастика на фітболах містить три частини: підготовчу, основну і заключну.

Підготовчу частину зазвичай проводять без м'ячів, використовуючи різні види ходьби, бігу, музично-ритмічних рухів, які сприяють

розігріву організму дитини та створюють позитивний емоційний настрій.

Основна частина — це комплекс загальнорозвивальних вправ на фідболах. У основній частині фізичне навантаження чергують з відпочинком та розслабленням, проводять ігри та ігрові вправи, що сприяють створенню радісної емоційної атмосфери. Основна частина обов'язково містить вправи, які виконують з різних вихідних положень, зокрема лежачи на фідболі на грудях, на спині. Такі вправи сприяють корекції постави, тренують силу та витривалість м'язів.

Заклучна частина містить вправи на розслаблення м'язів спини та загальну релаксацію. Крім рухливих та музичних ігор і естафет, фідбол-аеробіка містить вправи креативної гімнастики, що сприяє розвитку творчості, ініціативи та самовираження дошкільників. А ще комплекси фідбол-аеробіки можна урізноманітнювати елементами численних видів спорту, таких як волейбол, баскетбол, футбол, спортивна, художня та атлетична гімнастика, акробатичні вправи—перекати, стійки на лопатках, місток на фідболі тощо.

Практика свідчить, що заняття фідбол-аеробікою мають неабиякий оздоровчий ефект — діти менше хворіють, у них поліпшується постава, з'являється відчуття радості та задоволення від руху, а також потреба в руховій активності. На позитивному емоційному фоні процес формування рухових умінь і навичок відбувається у дітей швидше та ефективніше

*Санітарно-гігієнічні та дидактичні вимоги до фідболів.* Для того щоб заняття з фідболами справді мали оздоровчий ефект, потрібно правильно підібрати розмір м'ячів. Для дошкільників оптимальний розмір фідболів — 45 — 60 см у діаметрі.

Під час підбирання фідболів необхідно звертати увагу на їхню пружність: при легкому натисканні на м'яч долонею, його поверхня має пружинити, не чинячи надмірний опір і не вгинаючись усередину. Фідболи мають бути високо пластичними і при повторному надуванні відновлювати форму без складок, зморшок та тріщин. Вони мають бути виготовлені з міцної гуми і розраховані на навантаження від 300

до 1000 кг. Ніпель на них має бути впаяний всередину, щоб не заважати під час занять, не травмувати шкіру. Якісні фітболи, виготовлені з гіпоалергенного екологічно чистого матеріалу без шкідливих домішок, мають антистатичні властивості.

У фітбол-аеробіці діти використовують фітболи по різному:

*як предмет*, виконуючи вправи з фітболом у руках з різних вихідних положень — стоячи, сидячи, лежачи;

*як опору* — сидячи та лежачи верхи на фітболі;

*як атрибут* для проведення різних рухливих ігор, зокрема змагального характеру;

*як орієнтир* для проведення естафет;

як амортизатор та тренажер *під час виконання вправ*;

*як масажер* під час виконання вправ у парах.

## ГІДРОАЕРОБІКА

Заняття у басейні як засіб загартування дитячого організму.

У кожному дошкільному закладі має бути стаціонарний хлюпальний басейн. Відомо, що водні процедури є дуже сильним загартовувальним засобом. Плавання сприяє покращенню обміну речовин, апетиту, зміцненню сну, збільшує стійкість нервової системи, тренує дихальну та серцево-судинну системи, зміцнює м'язи, формує правильну поставу.

Систематичні заняття в басейні влітку покращують фізичний розвиток дітей та зміцнюють їхній організм.

Ми розробили нестандартне обладнання для роботи з найменшими дітьми, оскільки наші вихованці починають відвідувати хлюпальний басейн з трьох років. Педагоги проводять з малюками сюжетні заняття, цікаві ігри, розваги на воді.

Дітям старшого дошкільного віку дуже подобається гідроаеробіка. Від цих занять отримують емоційну насолоду як виконавці, так і глядачі.

Ми намагаємося кожне заняття зробити не лише корисним, а й цікавим для дітей. Адже розуміємо — усі загартувальні процедури будуть ефективними лише на тлі позитивних емоцій.

## ХОРЕОГРАФІЯ

Хореографія — це прекрасна можливість зробити дитинство Ваших дітлахів приємним і світлим, наповненим прекрасними позитивними емоціями. Додшкільнята вчаться відчувати своє тіло і використовувати танець для вираження своїх почуттів. Закладається і формується смак і стиль дитини, естетичний і витончений. Адже, долучатися до прекрасного в сучасному житті так важливо!

Дуже подобаються дітям заняття хореографією. Такі заняття зазвичай спрямовані на:

- *тренування всіх груп м'язів;*  
*розвиток —*
  - вестибулярного апарату;
  - спритності;
  - швидкості;
- *поліпшення координації рухів.*

Заняття хореографією можуть містити елементи акробатики. Навчання дітей акробатичних вправ відбувається у формі гри, тож проходить весело і цікаво.

Діти із задоволенням займаються хореографією, поступово у них формується пластичність рухів та правильна постава.

## СПІННІНГ

(їзда на велосипеді , на роликових ковзанах)

В дошкільному закладі в літній період діти з задоволенням їздять на велосипедах, самокатах, роликових ковзанах. Перевага сучасних велотренажерів в порівнянні з їздою на звичайному байці полягає в тому, що на них за допомогою спеціальної апаратури можна змінювати режими тренування.

## ДЖОГГІНГ

(оздоровлюючий біг підтюпцем і активна ходьба)

Ці види спорту підвищують витривалість організму. Правда, до своєї мети ходоки і бігуни рухаються з різною швидкістю. За рахунок того що інтенсивність бігу як фітнес-методики, безумовно, вище, то ваші щоденні пробіжки можуть бути коротшими і ефективнішими, ніж піші прогулянки (навіть тривалі).

## «ГОРИЗОНТАЛЬНИЙ ПЛАСТИЧНИЙ БАЛЕТ»

*(пластик-шоу) М.Єфименка*

Фізичне виховання дошкільнят буде значно ефективнішим, якщо збагатити його величезним потенціалом музики й театралізованої діяльності дітей під керівництвом дорослих. Ця ідея втілена в авторській технології Миколи Єфименка, що має назву *горизонтальний пластичний балет (пластик-шоу)*. Її елементи — музичність, хореографічність, образність, естетичність, драматизація, жестикуляція, пластичне самовираження. .

Горизонтальний пластичний балет (пластик-шоу) — система фізичного виховання, спортивного тренування, корекції, оздоровлення й творчого самовираження дошкільнят, яка містить елементи гімнастики (вправи з предметами), йоги (окремі пози), акробатики (напівшпагати та перекочовання), хореографії (положення тіла, рухи руками, тулубом тощо), ритмічної гімнастики (танцювальні вправи).

Горизонтальний пластичний балет — не просто цікава форма роботи з дітьми, це — нова форма фізичного виховання дошкільнят, побудована на природних законах біологічного розвитку дитини, насамперед на еволюційному принципі рухово-ігрової активності. У тренінгах застосовуються гармонійні фізичні навантаження на скелет (хребетний стовп) та м'язову систему дітей переважно в лежачо-горизонтальних положеннях (своєрідна партерна гімнастика). Дітям дуже подобаються ці заняття, в яких чудово поєднуються пластика рухів, ритм, музика, фантазія, сюжетні колізії та емоції.

Навіть після занять дівчатка уявляють себе "зірочками", "весняночками", "квіточками", "маленькими балеринками".

1. Слово "горизонтальний" означає, що основу авторської системи становлять лежачо-горизонтальні пози та рухи: вправи у положенні лежачи на спині; на боці; на животі; перевертання зі спини на живіт та навпаки, різні розвертання; повзання по-пластунському; вправи на низьких карачках, на колінах. Названі вправи становлять основу тренувальних програм з пластик-шоу-класик. Переконані: в положеннях лежачи можна повною мірою проявити себе (самовиразитися) в танцювальних рухах. У хореографії вже давно існує таке поняття, як *партерний балет*, тобто рухи, виконувані танцюристами в положенні лежачи на підлозі (килімі).

2. Слово "пластичний" у назві означає, що під час виконання програми пластик-шоу переважають відносно повільні, спокійні, плавні рухи, що виключає швидкі, різкі, "вибухові" вправи. Рух за такого стилю ніби "розмивається" в часі. Якщо провести аналогію з живописом, то стиль ритмічної гімнастики, аеробіки, шейпінгу нагадує графіку вугіллям з короткими, штриховими й розложистими швидкими рухами, акцентами. — Горизонтально-пластичний балет можна більше порівняти з живописом маслом, зі спокійними, подовженими мазками, що накладаються один на другий.

Рухи в пластик-шоу нагадують котячі — граційно-плавні, без зайвої метушні, сповнені стриманої сили й гідності. У цьому сенсі можна говорити про *котячий стиль рухів*, що не стільки проявляється зовні, скільки в сконцентрованості на внутрішніх м'язових напруженнях. За уявними легкістю й невеликим навантаженням криється дуже потужний розвивально-оздоровчий ефект, що вже давно використовується в найдавнішій китайській гімнастиці у-шу.

3. Слово "балет" ніби відразу підкреслює естетичну спрямованість пластик-шоу, його належність і до мистецтва. Це передбачає регулярне осягнення світу Музики — класичної, обробленої, сучасної, бажано чисто інструментальної, хоча й не обов'язково. Тут також можна говорити про сприйняття музики, про її розуміння, відчуття, асоціації,

які народжуються при цьому, образи, які виникають, що їх хочеться втілити в рухах.

Гармонійна єдність педагогіки, спорту та мистецтва.

Таким чином, горизонтальний пластичний балет можна представити як перехрестя трьох дивовижних за своєю потужністю і красою напрямів: педагогіки, спорту та мистецтва.

Горизонтальний пластичний балет водночас є і великим розділом педагогіки, і дуже природним, доступним кожному видом спорту, і перспективним напрямом у мистецтві, іншими словами, система пластик-шоу — синтетичний, універсальний і демократичний напрям удосконалення людського тіла, розуму й душі. І, що найдивовижніше, — всі три складові мають оздоровчу спрямованість, яка не забирає, а примножує здоров'я.

## ОЗДОРОВЧА ТЕРАПІЯ

Терапія в перекладі з грецької – турбота про душу.

**Естетотерапія** – використання впливу різних видів мистецтва. До її складу належать арттерапія, музикотерапія, кінезотерапія, танцювальна та арттерапія.

**«Арт-терапія»** — малювання, ліплення, декоративно-прикладне мистецтво. Особливо показана арт-терапія гіперактивним, розгальмованим, агресивним дітям.

Терапія мистецтвом виникла в 30-ті роки на теоретичній основі психоаналізу. Згідно з психоаналітичною теорією художнє мистецтво — один з видів сублімації, коли фантазії людини, її внутрішнє «Я» можуть бути виражені у візуальній формі за допомогою малювання.

Арт-терапія - лікування мистецтвом. Відносно новий метод психотерапії, який досить широко використовується і в роботі з дошкільнятами. Арт-терапія поєднує використання різних видів образотворчості: малюнка, живопису, монотипії, мозаїки, колажу, ліплення тощо.

Ще древні мудреці вважали, що мистецтво і творчість лікують душу і тіло.

Малювання — творчий акт, що дозволяє дітям відчувати радість звершень, свою здатність діяти самостійно, бути самим собою, виражаючи вільно свої почуття і переживання мрії та надії. Малювання є не лише відображенням в свідомості дітей оточуючої їх соціальної дійсності, а й її моделюванням, вираженням ставлення до неї. Тому через малюнки можна краще зрозуміти інтереси дітей, їх глибинні переживання. Творчість дитини це своєрідна проекція її особистості.

Саме це і дозволяє використовувати малювання в терапевтичних цілях. Малюючи, дитина вивільняє свої почуття та переживання, бажання та мрії, перебудовує своє ставлення до різних ситуацій, безболісно зустрічається з деякими страшними, неприємними і травмуючими образами.

Малювання нерозривно пов'язане з емоціями задоволення, радості, захоплення. Малювання, таким чином, виступає як спосіб усвідомлення своїх можливостей та оточуючої дійсності, як спосіб моделювання взаємин і вираження різних емоцій, в тому числі і негативних.

Запропонуйте вихованцеві виразити свої емоції, почуття, проблеми за допомогою ліплення, малювання. Можна залучити й інші види мистецтва: театральні вистави, літературну творчість. Такі заняття допомагають зняти психічне напруження як у дітей, так і в дорослих.

Переваги цього методу — відносна простота в застосуванні, багатство матеріалів, можливість поєднувати його з будь-якими іншими психотерапевтичними методами, серед яких: **музикотерапія, танцювальна терапія, драматерапія, казкотерапія, кольоротерапія, пісочна терапія.**

Усі види мистецтва мають оздоровчий вплив на здоров'я дітей. Так, усім дітям необхідне щодня малювання, особливо з елементами фантазування. Небажання малюка малювати має насторожити дорослого, змусити замислитися про причину відмови.

Дуже важливими є читання як пасивний варіант арт-терапії та придумування різних оповідок, казок як її активний варіант.

Фантазуючи, малюки часто створюють собі нову, яскраву реальність і розв'язують таким чином власні проблеми. Наприклад, дітям, які мають труднощі в спілкуванні (бояться чужих людей, незнайомих дітей), доречно запропонувати придумати казку про те, як хлопчик чи дівчинка боялися незнайомих людей і як потім виявилось, що людина, яка викликала в них недовіру, дуже добра.

### Переваги арт-терапії

1. Арт-терапія не має обмежень у використанні, оскільки не вимагає наявності особливих здібностей до образотворчої діяльності чи художніх навичок, тож підходить кожному.

2. Як засіб невербального спілкування вона особливо цінна для тих, кому важко передати свої переживання словами.

3. Арт-терапія як засіб вільного самовираження та самопізнання передбачає атмосферу довіри, високої толерантності, уваги до внутрішнього світу людини.

4. Дає значний позитивний емоційний заряд, формує активну життєву позицію, впевненість у своїх силах.

Нині арт-терапія у широкому значенні включає в себе: ізотерапію (лікувальний вплив засобами образотворчого мистецтва: малюванням, ліпленням, декоративно - прикладним мистецтвом та інших.), бібліо-терапію (лікувальний вплив читанням), іммаготерапію (лікувальний вплив через образ, театралізацію), музикотерапію (лікувальний вплив через сприйняття музики), вокапотерапію (лікування співом), кінезитерапію (танцтерапія, хореотерапія, корекційна ритміка - лікувальний вплив рухами)

Різні варіанти арттерапії дають можливість самовираження, самопізнання й дозволяють особистості піднятися більш високу щабель свого розвитку.

### ***«Танцювальна терапія»***

Танцювальна терапія являє собою особливий вид психотерапії, в якій для розвитку емоційного, фізичного, когнітивного (соціального) життя людини використовуються рухи. Перш за все, така методика спрямована на тих дітей, які переживають серйозні емоційні стреси,

важкі захворювання або періоди зниження здібностей. Існують, як групова танцювально-рухова терапія, так і індивідуальна. Це дозволяє і допомогти дитині сформувати навички спілкування, і побачити власний позитивний образ, і нарешті знайти емоційне заспокоєння.

Кожна мама хоче бачити свого малюка активним і здоровим. Кожен тато неодмінно радіє успіху своєї дитини і кожному його новому кроку, чи досягненню. Практично всі діти люблять музику, вони гнучкі, рухливі й енергійні; їх постійно захоплює щось нове і цікаве. Заняття танцями допоможуть Вашій дитині реалізувати себе і розвинути свій талант. Танці корисні з точки зору фізичного, емоційного і соціального розвитку. Заняття хореографією сприяють розвитку м'язів, і тому Ваша дитина буде гнучкою і пластичною. Формування гарної постави – ще одна причина, щоб віддати Вашого малюка на заняття хореографією.

Наше заняття будуватиметься на різноманітному танцювальному матеріалі в ігровій формі, що дуже подобається дітям. Діти зацікавлені, кожен нетерпляче чекає початку танцювальної гри. Створюється радісна, невимушена атмосфера, діти почувають себе вільно, їм весело.

Робота педагога спрямована на подачу навчального матеріалу в доступній, ігровій та розвиваючій формі з урахуванням індивідуальних здібностей дітей, на зміцнення їх загального здоров'я, на прилучення до світу мистецтва і виховання у них почуття смаку, і, як результат, на розкриття їх творчого потенціалу.

Розглянемо варіанти танцювальної арт-терапії.

*Танцювальна терапія: вправа «Відображення»*

Дана техніка займає 15 хвилин і ставить за мету виникнення емпатії. Члени групи повинні розділитися на пари – один з учасників пари буде ведучий, а другий – веденим.

Завдання дуже просте: пара повинна стояти один навпроти одного, очі в очі. Звучить музика, і ведучий починає робити повільні рухи, типу танцювальних, усіма частинами тіла – і руками, і ногами, і торсом, і головою. Під час руху важливо звернути увагу на власні

відчуття і почуття, при цьому не відриваючись від зорового контакту з партнером.

В цей же час ведений починає повторювати кожний рух партнера, як дзеркало: якщо ведучий витягує праву руку, то ведений – ліву. Цьому учаснику важливо зберігати думки порожніми, ні про що не думати і відчувати, як вас ведуть власні думки. Через п'ять хвилин партнери повинні помінятися ролями і спробувати себе в новій якості.

#### *Танцювально-рухова терапія: вправа «Тварини»*

Ця техніка займає за часом близько 30 хвилин і ставить за мету творчу реалізацію через рольову гру.

Завдання дуже просте: кожен учасник вибирає будь-яку тварину, птаха або плазуна, і перевтілюється в нього на 20 хвилин. Це має бути повним образом: варто запозичити поведки, форму, голос, рухи. Про свій вибір оголошувати не можна. Потрібно повзати, стрибати, літати – робити все, що робить вибраний персонаж. Можлива і спонтанна взаємодія з іншими учасниками. Виявляйте ті сторони своєї особистості, які складно виразити в звичайному житті, будь то страх чи любов. Аналізуйте свій стан, проявляйте його в рухах і звуках.

По закінченні 20 хвилин необхідно поділитися своїми враженнями з групою, проаналізувати свій новий стан, в якому ви вже відпустили свої страхи.

#### *Техніка танцювальної терапії: «Проходження за ведучим»*

Для даного заходу досить групи з 4-5 дітей – якщо присутніх більше, то їх поділяють на групи. Все дійство займе близько 30 хв.

Кожна з груп по 4-5 дитини повинна вишикуватися в ряд, у кожної групи повинен бути свій один ведучий, що стоїть напроти групи. Ведучий повинен виконувати танцювальні рухи самого незвичайного характеру і при цьому рухатися в якомусь напрямі, а інші члени групи повинні просуватися за ним, копіюючи його. Через кілька хвилин ведучий встає в кінець змійки, і той, хто йшов відразу за ним, стає ведучим, і повинен виконувати всі ті ж функції. Кожен повинен вносити свої рухи, особливості. В якості ведучого повинні мінімум по одному разу побувати всі члени групи.

### *Танцювальна терапія: заняття «Вільний танець»*

Ця техніка займе півгодини. Нікого не можна примушувати до участі, нехай танцюють ті, хто цього хочуть. Суть завдання проста: група сидить у колі, в центр виходить дитина і танцює вільно, не стежачи за технікою, проявляючи себе. Через кілька хвилин вона може сісти і запросити когось на своє місце. Закінчувати цю терапію слід колективним танцем. Рекомендується бадьора, весела музика.

### ***Музикотерапія»***

Музика - невід'ємна складова нашого буття. Вона робить життя змістовнішим, веселішим, цікавішим, збагачує різними емоціями.

Музикотерапія передбачає використання спеціальної добірки музичних творів з метою впливу на емоційно-почуттєву сферу малюка, його духовне зростання, забезпечення релаксації та емоційного тла для оптимізації різних видів діяльності. Музику можна використати для надання психолого-педагогічної допомоги дітям з інтелектуальними, мовленнєвими, руховими, сенсорними, емоційними порушеннями. Насамперед музика впливає на емоційну сферу дитини, вона також є засобом невербальної комунікації та одним з можливих способів пізнання світу.

Гра на кларнеті впливає на кровообіг, нормалізує роботу серцево-судинної системи, скрипка та піаніно – заспокоює та розслаблює.

Розглянемо деякі дитячі музичні ігри з погляду їхнього розвивально-терапевтичного впливу на особистість дошкільнят.

В основу таких ігор кладуть невеликі музично-поетичні твори, в яких розкриваються різні життєві колізії засобами рухових елементів.

Особливо подобаються малюкам ігри-забави з дорослими, як-от: «Ладки, ладоньки, ладусі», «Плескаємо — тупаємо», «Одна ніжка тупоче, а друга не хоче» тощо. Тут велике значення має встановлення емоційного контакту між дитиною та вихователем чи батьками, пробудження в малюка почуття довіри до дорослого.

Діти отримують велике емоційне задоволення від інсценізації пісень:

Лесь гриби збирав у кошик,  
А вони такі хороші.  
Раптом хтось зашелестів,  
Лесь злякався, затремтів.  
Коли глянув — то їжак,  
Весь колючий, мов будяк.  
Лесь відразу засміявся:  
Він даремно налякався.

Дитячі музичні ігри супроводжуються музично-поетичними вставками, кожна з яких має своє призначення — повідомляє про початок гри або якийсь її етап, коментує події тощо. Наприклад, у музичній грі «Сонечко, дощик та гроза» музичні вставки зосереджують увагу дітей на зміні рухів та виконанні відповідних завдань. Діти мають швидко зреагувати на музичний вступ до пісень «Сонечко» або «Дощик», починати співати їх, робити відповідні рухи, а на звучання музичної вставки «Гроза» - сховатися під великою парасолькою.

Така гра, як *«Хто здивує і потішить усіх?»*, впливає на розвиток музичного слуху, пам'яті і виконує емоційно-терапевтичну функцію. Проводиться вона так: дорослий заздалегідь готує краплинки — «сюрпризи» і ховає їх у незвичних місцях - у шафах, під стільчиком. Сюрпризами можуть бути цукерки, сердечка, дрібні іграшки. Діти знаходять сюрпризи, орієнтуючись на зміни гучності музики: «тихо-голосно».

*Гра «Добрий товариш».* Діти під музику крокують по колу. Коли музика стихає, дорослий дає м'ячик одній дитині і та, називаючи ім'я свого друга, розповідає про його добрі справи і вчинки.

Пречудово в світі жити  
І по-справжньому дружити,  
І любити геть усіх —  
Хай лунає пісня й сміх.

*Гра «Веселий сміх».* Діти стають у коло і під музичний супровід починають передавати одне одному м'ячик, промовляючи:

Ти котись, веселий м'ячик,  
Швидко, швидко по руках.  
В кого є веселий м'ячик,  
Той станцює гопака.

Дитина, в якій на останньому слові примовки в руках буде м'ячик,  
танцює гопака.

### **«Казкотерапія».**

Народна казка — енергетичний захист дитини, вона посилює енергетику дітей. З казки до дитини на підсвідомості входить алгоритм здорових відносин між людьми у всіх життєвих ситуаціях.

З давніх-давен життєвий досвід передавався через образні історії. Однак досвід буває різним. Можна розповісти дитині історію, що відбулася недавно. А можна не просто розповісти щось цікаве, а й зробити певний висновок або поставити запитання, яке б підштовхнуло слухача до роздумів про життя. Саме такі історії й є особливо цінними, терапевтичними. Вони — основа казкотерапії. Головне — посіяти в душу дитини зерна усвідомлення. А для цього необхідно залишити слухача із запитаннями всередині.

Кожній казці притаманна своя неповторність. Однак, погляд на казкотерапію як виховну систему передбачає закономірності роботи з казковим матеріалом.

Загальні принципи роботи з казкою:

1. Усвідомлення причинно-наслідкових зв'язків у розвитку сюжету, розуміння ролі кожного персонажа у подіях, що розвиваються. Загальні запитання: що відбувається? Чому це відбувається? Хто хотів, щоб це відбулося? Навіщо це було йому потрібно?

Наше завдання: показати вихованцям, що одна подія плавно витікає з іншої, хоча на перший погляд це непомітно. Важливо зрозуміти закономірність появи і призначення кожного персонажа казки.

2. Багатозначність - розуміння того, що одна й та сама подія, ситуація можуть мати декілька значень і смислів.

Наше завдання: показати одну й ту саму ситуацію з різних сторін: з однієї так, з іншої - інакше.

3. Зв'язок із реальністю — усвідомлення того, що кожна казкова ситуація пропонує нам певний життєвий урок.

Наше завдання: старанно і терпляче опрацьовувати казкові ситуації з позиції того, як казковий урок буде нами використовуватись у реальному житті (в яких саме конкретних ситуаціях).

Робота з ляльками дає змогу вдосконалювати і проявляти ті емоції, які дитина зазвичай, із певних причин, не може собі дозволити і проявити.

#### *Варіанти зміни казки*

1. «Калькування». На основі відомої казки пишеться нова, в якій діють усі герої оригінальної казки. Наприклад, із казки створюється мультфільм, детектив тощо.

2. «Перефантазування». Казку перефантазують: не Червона Шапочка, а Жовта тощо.

3. «Фантастичний біном». Головні герої казки шикуються, до них приєднується герой з іншої казки та епохи. Наприклад, Червона Шапочка, Бабуся, Вовк, Літак. Потім складається нова казка з використанням нових героїв, що сприяє зняттю стереотипів мислення, вчить знаходити нові засоби вирішення проблеми.

4. «Казка навиворіт». Наприклад, Червона Шапочка - зла, а Вовк - добрий; Баба Яга - добра, а Василина Премудра - зла, підступна.

5. «Заміна автора розповіді». Розповідь казки ведеться від імені негативного героя, камінця на перехресті доріг, від імені голки, в якій смерть Коція тощо.

У спілкуванні й роботі з людьми є великий простір для творчості. Казкотерапія - метод, який використовує казкову форму для інтеграції особистості, для розширення й удосконалення взаємодії людини з навколишнім світом. Основний принцип цього методу - духовний, цілісний розвиток особистості дитини, турбота про її душу. Через те, що ми використовуємо просту і зрозумілу дитині форму казки, цей метод називається «казкотерапією».

Казкотерапія спонукає шукати відображення казкових подій у поведінці людей, проблемах і способах їх розв'язання у реальному житті.

Мета казкотерапії — допомогти людині побачити не так реальний світ, як те враження, яке він на них справляє, тобто свій внутрішній стан. Щоб описати його, вони шукають у реальному світі аналогії і, оперуючи ними, створюють образи, що відповідають їхнім почуттям. Це називається метафорою. Саме метафоричною мовою говорить наша психіка, а точніше — права півкуля головного мозку. Вчені вважають, що ця півкуля мозку відповідає і за наше здоров'я.

Три-чотирирічні діти люблять робити героями своїх казок іграшки, маленьких чоловічків, звірят. Чотири-шестирічні використовують образи фей, принцес. У дітей шести-семи років герої схожі на них.

Кожне заняття казкотерапією має закінчуватися обговоренням: «Чого навчила казка?».

Значення мудрої, доброї казки у вихованні дітей важко переоцінити. Адже це не лише скарбничка мудрості, а й невичерпне джерело розвитку емоційної сфери і творчого потенціалу дитини. Ознайомивши дітей із змістом казки, слід розглянути з ними сюжет, визначити характери персонажів, оцінити їхні вчинки. Варто також запитати, хто з персонажів найбільше сподобався і не сподобався, чому, проаналізувати деякі ситуації, вислови, образи.

### ***«Кольоротерапія».***

Людину все життя оточують кольори. Часто вони впливають на наш настрій, самопочуття.

Діти дуже чутливі до кольорів. Ще в утробі матері немовля позитивно сприймає червоно-рожеве оточення, в якому перебуває. А споглядання кольорів веселки сприяє вбиранню енергії Сонця, гармонізації почуттів та думок.

Використання різних методів та прийомів кольоротерапії відновлює сили, здоров'я, гармонію почуттів. За допомогою ігор з кольором діти навчаються фантазувати, уявляти, творчо мислити, творити, вільно висловлюватись, спілкуватись. Запропонуйте дітям обрати кольорову

картку, яка їм подобається найбільше, а потім визначте, чи відповідають їхні почуття обраному кольору.

Орієнтовні емоційні значення кольорів:

- \* жовтий — радість;
- \* червоний — щастя;
- \* синій — образа, зосередженість;
- \* зелений — спокій;
- \* голубий — замріяність;
- \* фіолетовий — мудрість;
- \* сірий — сум;
- \* помаранчевий - піднесення, радісне здивування;
- \* коричневий — утома.

Діти віком від 1 року незалежно від національності і місця проживання надають перевагу однаковим кольорам — червоному, жовтому, помаранчевому. Менш популярні у них синій, зелений, фіолетовий.

Ставлення до кольорів проявляється в малюнках малят. Дослідження В. Мухіної показали, що діти найчастіше обирають кольори з характеристикою «яскравий», «світлий», «чистий». До похмурих, холодних, темних відтінків дошкільнята вдаються тоді, коли дорослі пропонують їм намалювати щось неприємне. «Чорне — брудне — негарне», — кажуть вони. Тож, як бачимо, при виборі кольорів діти більше спираються не на предметні асоціації, а на враження.

Яскраві кольори радують, приваблюють дошкільнят. Вони не дратують, а навпаки, заспокоюють їх, дають можливість почуватися комфортно. Здавна відомо, що колір може навіть лікувати. На цьому явищі базується такий оздоровчий напрямок, як кольоротерапія.

Розглянемо, як різні кольори впливають на організм.

*Зелений колір:* помічний при перевтомі та головному болі, заспокоює нервову систему.

*Червоний колір:* ніби випромінює тепло, активізує сили організму та навіть лікує застуду. Цей колір стимулює серцеву діяльність, активізує

обмін речовин. Але з ним треба бути обережним: тривала його дія може призвести до перевтоми та роздратування.

*Жовтий колір:* радості та оптимізму. Сприяє зміцненню нервової системи та зору. Якщо довго дивитися на жовтий колір, то швидше відійдуть погані думки, поліпшиться настрій.

*Рожевий* тонізує при пригніченому настрої.

*Оранжевий колір:* корисний при порушеннях шлунково-кишкового тракту, стимулює роботу щитовидної залози, підвищує апетит.

*Голубий колір:* знімає стрес і нервові напруження, заспокійливо діє на організм, знижує артеріальний тиск.

*Синій колір:* ефективний у боротьбі зі стресом. Кажуть: якщо довго дивитися на синє, минає біль. Цей колір також заспокійливо діє на очі.

*Фіолетовий і бузковий:* за характером впливу подібні до синього та голубого. Це кольори благородства. Нестача цього кольору може спричинити депресію, тож коли інколи дитина віддає перевагу фіолетовому і бузковому, це може бути сигналом про душевний дискомфорт.

**Хромотерапія** - наука, що вивчає властивості кольору. Вплив кольору на людей неоднозначне і суто індивідуальне. Він має вибіркового характеру, і це потрібно враховувати, регулярно працюючи з дошкільнятами. Енергія кольору та колірні відчуття впливають на функції вегетативної нервової системи, ендокринних залоз та інші життєво важливі органи та процеси в організмі. Встановлено, що й вживання овочів і фруктів потрібного кольору, носіння одягу певних кольорів також можуть дати позитивний терапевтичний ефект.

Знання "абетки кольору" - "ліки" для внутрішнього потенціалу розвитку внутрішніх ресурсів людини

Те, які кольори ми обираємо, а яких уникаємо, з якими асоціюємо певні почуття, емоції, характеризує нас самих. Колір має хвильову енергетичну природу, а отже, ми його відчуваємо найчастіше навіть несвідомо. Нерідко сліпі люди, відчуття яких більш загострені, здатні розрізняти кольори на дотик. На наш мозок щодня впливають енергії різних кольорів. Від кольору стін кімнати, наприклад, може залежати

настрій, апетит, зосередженість, натхнення, бажання чи небажання перебувати в цьому приміщенні. Те саме можна сказати і про колірну гаму нашого одягу та одягу людей, які нас оточують.

У «Вченні про колір» Й. Гете писав: «Колір — це продукт світла, що викликає емоції». Коли ми кажемо «почорнів від горя», «почервонів від гніву», «позеленів від злості», «посірів від страху», «дивиться крізь рожеві окуляри», то не сприймаємо ці вислови буквально, а інтуїтивно пов'язуємо емоційні переживання людини зі здатністю виразити їх кольором.

Нервова система здорової дитини потребує позитивного енергетичного впливу, яскравих кольорів і світлих їх відтінків навколо себе.

Учені також встановили взаємозв'язок між кольором та групою крові. Людям з I групою найбільше підходять червоні та оранжеві відтінки. Для нормалізації життєвих процесів тих, у кого II група крові, рекомендуються голубий і зелений тони, які особливо добре впливають на тіло та розумові здібності. Люди з III групою мають ширший вибір: червоний, оранжевий кольори стимулюють процеси їхньої життєдіяльності, підвищують розумову активність; голубий і зелений — заспокоюють нервову систему, а фіолетовий сприяє підняттю настрою. Людям з IV групою крові (що схожі за своїми енергетичними характеристиками з II групою) треба якомога частіше споглядати голубе і зелене.

Колір має живильну та цілющу силу, тому це один із найважливіших елементів інтер'єру всіх приміщень дитячого садка. З метою кольоротерапії використовуються також різнокольорові світильники, фонтани, лампи, окуляри з різноколірними скельцями, сухий душ, оздоровчі шпалери Кулешова. Усе це дає можливість стимулювати розумову діяльність, допомагає дітям розслабитись, сприяє профілактиці та корекції психічних чи фізичних відхилень.

У практичній роботі з дошкільнятами умовно можна виділити три рівні використання кольоротерапії:

- 1) організаційні можливості кольору (система освітлення та колірне

оформлення інтер'єрів приміщень дитсадка);

2) педагогічні можливості кольору (навчання, розвиток, виховання);

3) реабілітаційні можливості кольору (оздоровлення, лікування, психологічний колорит).

Рекомендуємо проводити з дошкільнятами таку роботу з кольоротерапії:

1. Вправи на релаксацію («Зелений ліс», «Зоряне дихання» тощо).

2. Графічні вправи «Хвилинки-кольоринки» з метою заспокоєння дітей. Протягом 4-5 хвилин діти роблять кольоровими олівцями, фломастерами довільні малюнки. Це можуть бути просто лінії, круги, сніжинки, квіти тощо. Такі вправи заспокоюють дитину, дають їй змогу відпочити, отримати позитивні емоції.

3. Міні-заняття з кольоротерапії рекомендовано проводити вже з раннього віку.

### ***«Ігрова терапія».***

Гра є основним видом діяльності дошкільника. Шлях до душі дитини лежить через гру.

У дошкільному закладі успішно застосовується ігрова методика Любомира Бейби «Від руху — до здоров'я». Наприкінці заняття для досягнення емоційної релаксації педагоги вчать дітей імпровізувати, фантазувати, виконувати за вказівкою різноманітні творчі завдання з паличками, обручами, мотузками. Скажімо, за допомогою скакалки діти викладають метеликів, сонечко, змію, кульбабку, місяць; з паличок — різні геометричні фігурки, цифри, букви, будиночки тощо.

### ***«Сміхотерапія».***

Учені довели, що сміх є могутнім терапевтичним чинником. Сміхотерапія допомагає успішно лікувати хронічні захворювання. У роботі з дітьми використовуються жарти-хвилинки, гумористичні розповіді, театральні постановки, міні-сміхопанорами, розваги, гуморини, що викликають позитивні емоції. Елементи сміхотерапії корисно використовувати під час проведення фізкультхвилин, фізкультпауз чи на перервах між заняттями.

У народі кажуть: «Сміх — це здоров'я». Справді, він допомагає зняти стрес, підняти настрій, сприяє виділенню потрібних гормонів в організм, задіює м'язи обличчя та тіла людини.

Сміх позитивно впливає на фізичний розвиток дітей. Дві тисячі років тому Гіппократ в одному з творів акцентував увагу на користі сміху, розглядаючи його як лікувальний засіб. Сьогодні сміхотерапія практикується в усьому світі.

Виявляється, сміх буває різним: веселим і отруйним, радісним і сумним, розумним і недоречним, іронічним і щирим, цинічним і сором'язливим. І не кожен сміх позитивно впливає на наше здоров'я.

Якщо вам бракує часу на повноцінний відпочинок, застосуйте сміхотерапію. Адже сміх знімає напруження з 80 груп м'язів, задіює практично всі м'язи обличчя, при цьому підвищується їхній тонус, а це поліпшує зовнішній вигляд.

«Сміхотерапія – один із прийомів створення позитивного настрою дітей».

Одним з малорозвинених напрямків здоров'язберігаючих технологій є напрямок вправ зі сміхом. Як це не дивно звучить, але саме «сміхові» вправи дозволяють виконати всі завдання здоров'язберігаючих технологій, які впроваджуються в навчальних закладах.

Проведені дослідження показали, що сміх здатний стимулювати роботу серцевого м'яза, так само як фізичні навантаження і вправи, тому й загальний оздоровчий ефект однаковий. Приблизно 1 хв. сміху на добу прирівнюється до 15 хв. занять на велотренажері або 25 хв. катання на роликах. Доведено, що похмурі і сердиті люди страждають від інфарктів на 35% більше, ніж ті, хто багато сміється і життєрадісний. Тому подібну профілактику слід робити систематичною вже в дитячому віці. В цьому віці «сміхові» вправи для дітей є більш природними, ніж для дорослих, адже діти безпосередні і не соромляться сміятися над тим, що їм здається кумедним.

Корисний сміх і для легенів. Під час сміху людина робить більш глибокий і тривалий за часом, ніж видих, вдих. Тому «сміхові» вправи

найкраще здатні збагатити організм киснем, очищають верхні дихальні шляхи від слизу, що скупчився. А кисень, необхідний дітям для кращого засвоєння навчального матеріалу. Сміх також прийде на допомогу тим, хто прагне дізнатися, як знайти упевненість в собі. Адже відомо, що страх і боязкість виникають тоді, коли людина дихає неглибоко і поверхово. Позитивним є вплив сміху на стан нашого імунітету. Під час сміху організм викидає на слизову дихальних шляхів антитіла, що захищають від різних інфекцій. Також сміх сприяє появі в організмі у великій кількості Т-лімфоцитів, які необхідні для боротьби з різними хворобами.

Крім усього іншого, сміх робить дитину щасливою. У дитини, що сміється, в організмі починають вироблятися ендорфіни, які називаються також гормонами щастя. Вони можуть дещо притупити душевну або фізичну біль. Тому сміх можна вважати і своєрідним ліками від стресу, болю та заподіяних кривд. В дитячому віці дуже важливо, щоб стреси та кривди не мали довгострокового впливу на організм. Інакше, в дитини буде занижена самооцінка, вона стане замкненою.

Варто зазначити, що ефективним вважається далеко не всякий сміх. Він повинен бути щирим і йти від душі. Як правило, здоровий сміх звучить як «ха-ха», а інші варіації реготу («хі-хі», «хо-хо» і т.п.) не роблять настільки позитивного впливу на організм.

Отже, сміх поділяється на:

сміх А (ха-ха) буде означати вислів задоволення і радості. Такий сміх є одним з різновидів здорового сміху;

сміх Е (хе-хе) вважається заздрісним і висловлює презирство і зловтіху;

сміх І (хі-хі) іронічний. Так сміються ті люди, яким є що приховувати;

сміх О (хо-хо) - у ньому вловлюється критика, сумнів і протест;

сміх У (ху-ху) висловлює прихований страх і боягузтво. Характерний для тих людей, які мають певні забобони і дуже бояться критики зі сторони.

Але сміхотерапія – це не тільки один сміх, а й спеціальні вправи. І вона дає результат навіть тоді коли ви просто додасте своєму обличчю той же вигляд, коли посміхаєтеся, сміх розслабляє і оздоровлює організм. Посмішки, сміх, позитивні емоції потрібні людині як сонце, повітря і вода.

Виконайте вправу - посміхніться і утримуйте посмішку. Хід думок і навіть настрій почнуть поліпшуватися - і ось вже ваша усмішка стане не награною, а справжньою.

Психологічне оздоровлення пов'язано із звільненням глибоко-репресованих емоцій. Сміх - один з процесів, який допомагає підійти до таких болючих почуттів, як гнів, страх, сором. Їх прояву та проживання заважає почуття контролю, яке прищеплюється з ранніх років. Діючи з найкращих спонукань, вихователі часто не дозволяють дітям проявляти справжні почуття, вважаючи їх неприйнятними для суспільства: «Прибери з обличчя цю дурну посмішку», «Перестань пхикати», «Не можна, Не смій, Не думай», а потім, коли діти дорослішають, наставляють «Треба, Повинен, Потрібно, Слід». І діти все більше і більше відчужуються від тіла і своїх почуттів, стаючи менш живими, все більше і більше заганняють себе у рамки пристойності і прийнятих у суспільстві стереотипів, не помічаючи своїх дійсних бажань і почуттів. Відомо, що наші комплекси, проблеми, страхи осідають в тілі у вигляді напружень, блоків, затискачів, перетворюючи тіло в жорсткий панцир, відокремлюючи від почуттів і тілесних переживань, що і робить нас менш живими та радісними. До тих пір поки ми носимо ці затиски, до нас не можуть прийти інші почуття, ми стаємо як би «замороженими». Сміхотерапія спрямована на повернення природного сміху, який знімає напруження в тілі, воно розм'якшується, і поступово звільняється від затисків і напруги. За словами Дарвіна, - «сміх – це судомна розрядка м'язової енергії». Коли прибираються м'язові затиски, з'являється контакт з тілом, і звільняються пригнічені емоції. Смійтеся на здоров'я!

### ***«Природотерапія»***

(використання природних чинників: сонце, повітря, вода, земля)

Найбільше зацікавила усіх природотерапія, яка включає в себе квіткотерапію, пісочну терапію, сміхотерапію, кольоротерапію, ароматерапію та фітотерапію, які гармонійно поєднуються між собою і несуть неповторне цілюще спрямування на дитячий організм. Опрацювавши велику кількість наукової та методичної літератури, педагоги цілком обґрунтовано поєднують природотерапію з іншими цікавими методиками, такими як: оздоровлення водою (свяченою, кремнієвою, срібною, мідною, мінеральною); сіллю (морською, йодованою); природним камінням, глиною, піском, росою, медом, сонцем, звуками тощо.

**«Ландшафтотерапія»** – прекрасний метод психотерапії. Вона сприяє естетичній насолоді, підвищує емоційний настрій. За рахунок ландшафтотерапії проходить перемога над негативними емоціями і переживаннями. Пасивне спостереження за об'єктами природи переходить до процесу взаємодії з нею. Наприклад, подивившись на траву чи пісок дитина обов'язково захоче доторкнутись до них чи походити по них, відчувши при цьому внутрішнє задоволення.

**«Анімалотерапія»** – спілкування з тваринами, що зціляє. Живі істоти поряд з нами приносять величезну користь. У анімалотерапії використовуються символи тварин: образи, малюнки, казкові герої, іграшки, а також живі тварини, спілкування з якими безпечно. Люди, в яких є домашні улюбленці, живуть довше і хворіють менше, це науковий факт.

Досягти бажаного ефекту можна не лише за наявності вдома пухнастої тварини, а й спілкуючись з дельфінами в океанаріумі, спостерігаючи за ящіркою та в тераріумі або просто слухаючи спів птахів на природі. Та головну роль все ж відіграють домашні улюбленці. Перш за все, присутність поряд з нами живої істоти – маленької та беззахисної, такої як кішка або папуга, або великої та сильної, як собака або кінь, - будить відчуття відповідальності. Догляд і турбота дають людині можливість зрозуміти свою значущість. У

родині вони сприяють гармонізації стосунків: спільна опіка та ігри з ними допомагають згуртувати сім'ю.

**Оздоровлення водою та сіллю** теж широко використовується в дошкільному закладі. Вода володіє психотерапевтичними властивостями, позбавляє напруження, сприяє релаксації, розслабленню. Ігри з водою – це відмінний настрій, підвищений життєвий тонус, безліч корисних вражень і знань. Вони сприяють розвитку тактильно–кінестетичної чутливості, дрібної моторики рук. Це ефективний спосіб самотерапії. Вода здатна «заземляти» негативну енергію, що є особливо актуальним у роботі з «особливими» дітьми. Вона підвищує емоційний настрій, створює сприятливий ґрунт для розвитку емоційної сфери. Велике значення має вживання кремнієвої води, яка використовується для лікування запалення слизової рота, зубного болю, ринітів, хвороб горла, шкірних інфекцій, опіків. Вченими доведено лікувальні властивості і свяченої води. Вона дійсно є чудом, адже передає організму людини здорове електромагнітне випромінювання, виправляючи нездорові частоти хворих органів і таким чином лікує їх.

Під час осінньо-зимового та весняного періодів необхідно проводити фіто-та імунокорекцію за допомогою фіточаїв з липи, шипшини, ехінацеї, ромашки, горобини. Для проведення вищезазначених процедур облаштований спеціальний фітобар. Використовувати ароматерапію з маслами чайного дерева, евкаліпту, лимону, сосни, піхти.

#### *«Полоскання рота розчином морської солі»*

До комплексу загартовуючих процедур входить також полоскання рота і горла розчином морської солі. Склад розчину: 1 ст. ложка на 1 л води.

Морська сіль стерильна, володіє низкою цілющих властивостей: зберігає зуби, зміцнює ясна, дезінфікує горло. Полоскання проводиться так: після обіду набирайте в рот води, 3 рази полощіть зуби, 3 рази горло. Під час сну кристалики солі продовжують цілюще впливати на організм.

### **«Сольова анімація»**

Соляна кімната запобігає хронічним хворобам дихальних шляхів, застудам і недугам щитовидної залози. Підлога в приміщенні засипана 10-сантиметровим шаром кухонної солі. Перед тим як запустити дітей усередину, медсестра висипає на круглий піднос півсклянки перемеленої в кавоварці йодованої солі. За допомогою пилососа розпорошує її в повітрі. За відсутності йодованої солі, йодуємо приміщення штучно. На 100 грамів води додаємо п'ять крапель простого п'ятивідсоткового йоду і розпилюємо в кімнаті. До приміщення заходять босі діти, 5-7 хв. роблять зарядку і дихають сіллю. У приміщенні пахне йодом. У роті з'являється солоний присмак, у носі пощипує. Діти з медсестрою стають по колу, роблять зарядку: піднімають руки, присідають, набирають у долоні сіль, розтирають її і вдихають.

Коли діти ходять босоніж, іде профілактика плоскостопості.

Подразнюються всі рецептори шкіри та слизові оболонки носа й рота. Сіль має бактерицидні і протизапальні властивості.

Кімнату з сіллю відвідують не всі. Після денного сну протягом десяти днів діти вдихають сіль. Потім роблять перерву на 10 діб, бо організм звикає до солі, і ефект зникає. Сольова кімната — це не панацея від усіх хвороб, це гарний метод загартування.

Щоденно після сну діти ходять по стежині здоров'я. По колу викладаємо масажні килимки з виступами, горбиками, гудзиками і ребристу дошку. Між ними кладемо змочену в солону воду пелюшку. На ступні багато нервових закінчень, стопа розминається і сіль краще проникає через шкіру.

Діти віком від 3 років після кожного прийому їжі полощуть рот водою з морською сіллю (морська сіль продається в аптеках). Чайну ложку розводимо у склянці води. Навіть якщо дитина не вміє ще полоскати ротик, вона набирає води і сіль всмоктується. Це добре впливає на ясна, підвищує захисні сили організму.

Саморобні мішечки розміром 10 на 20 сантиметрів на 300 грамів йодованої солі діти кладуть на голову, вдихають йод, що випаровується.

На заняттях та підчас самостійної художньої діяльності педагоги пропонують дітям сольову анімацію. Діти малюють по солі, насипаній на тацю, на стіл.

### **«Пісочна терапія»**

Пісок і вода — найулюбленіші матеріали для ігор і занять дітей. Пісок «поглинає» негативну енергію, «очищає» енергетику людини, стабілізує її емоційний стан.

Перші знайомства малюків відбуваються у пісочниці. Заняття та ігри з піском підносять настрій, викликають емоції радості, спонукають до діяльності. У процесі ігор з піском діти стають більш упевненими та здатними долати труднощі; у них розвиваються тактильно-кінестетична чутливість і дрібна моторика рук.

Матеріал для гри з піском:

- \* ящик відповідного розміру;
- \* чистий просіяний пісок;
- \* лійка з водою;
- \* набір мініатюрних фігурок з пластиліну, паперу, пластику, деталі конструкторів.

Роботу з піском доцільно починати з ігор на розвиток тактильно-кінестетичної чутливості та дрібної моторики рук: «Пальчики долоньки, кулачки — друзі ви мої й помічники».

Тактильно-кінестетичні відчуття — це відчуття, які ми отримуємо через рецептори на шкірі. Вони тісно пов'язані з розумовими операціями, з їх допомогою ми пізнаємо світ.

Запропонуймо малюкам зробити на піску відбитки кисті руки внутрішнім і зовнішнім боком. Нехай діти затримають руки на піску, злегка притиснувши їх і прислухаються до своїх відчуттів. Дорослий розпочинає цю гру, розповідаючи про свої відчуття: «Мені приємно. Я відчуваю прохолоду піску. Коли я воруху руками, мої пальці й долоні

відчувають кожну піщинку. А що відчуваєте ви?». Діти по черзі діляться своїми відчуттями та враженнями.

Можна запропонувати дошкільнятам:

- \* «походити» долоньками по піску, залишаючи свої сліди;
- \* виконати долоньками і ребром долонь зигзагоподібні та колові рухи;
- \* складеними пальцями зобразити на піску сліди загадкових, казкових птахів, тварин (фантазуємо);
- \* створити відбитками долонь, кулачків різноманітні малюнки (квіти, дерева, травичка, сонечко, дощ).

### **«ДИХАЛЬНА АРТПЕДАГОГІКА»**

До дихальної артпедагогіки входять гра на духових музичних інструментах, дихальна гімнастика під музику та різні вправи для розвитку співоцького дихання (інтонування, вокалотерапія). Це дає змогу дітям оздоровлюватися, не помічаючи процесу лікування.

Правильне дихання є найважливішим чинником довгого й здорового життя. Для зміцнення та оздоровлення дихальної функції можна використовувати духові інструменти (глиняні свищики, сопілки, іграшкові дудочки, губні гармонії, блок-флейти та ін.). Регулювати силу й тривалість вдиху та видиху чудово допомагає видування повітря через соломинку у склянку з водою у ритм виконуваного музичного твору.

Інтонування звуків (їх приспівування) не тільки вчить малюків керувати своїм голосом, а й сприяє їх оздоровленню.

*Вправа «Звуки лікарі»*

Вимовляння «ч-ч-ч» покращує дихання.

Вимовляння «з-з-з» (летить комар) полегшує біль у горлі.

Вимовляння «ж-ж-ж» (летить жук) сприяє швидкому одужанню від кашлю.

Вимовляння «н-н-н» (покласти руку на маківку голови й дуже високим голосом вимовляти) допомагає знімати головний і зубний біль.

Вимовляння «м-м-м» (мукає корова) після їжі сприяє кращому засвоєнню їжі і знімає стрес.

Вимовляння «е-е-е» поліпшує роботу головного мозку.

Вимовляння протягом 3-5 хв «і-і-і» стимулює роботу мозку, підвищує активність організму.

Розслабленню організму сприяє вимовляння «а-а-а»; «ш-ш-ш»; «с-с-с».

Вимовляння «р-р-р» (його вимова не у всіх відразу виходить) наприкінці дня, допомагає зняти втому («Ось гнівається лев, напружився всім тілом: «ар-р-р-р»).

Звукові вправи слід виконувати помірно і потроху. Кожен може співати, як йому хочеться: уривчасто, на одній ноті або що, знаходячи свій тон і частоту.

**«Дихальна гімнастика»** - це своєрідний ключ до прихованого життя тіла, що безпосередньо пов'язане з розумовою працездатністю людини та її емоційним станом. Так, ритмічне дихання з паузою на вдиху або видиху зумовлює періодичну зміну утримання кисню в крові, що викликає відповідну реакцію — стрімке розширення судин мозку.

*Комплекс дихальної гімнастики за методом О.М. Стрельникової.*

Основна відмінність гімнастики О.М. Стрельникової від всіх інших технік дихання в тому, що вдих робиться на стиснення — внаслідок чого поліпшується обмінні процеси всього організму, а значить, людина повертається в стан розумової і фізичної бадьорості.

#### 1. «Долоньки»

В.П. — стати прямо, показати долоні глядачу.

Короткий активний вдих носом і одночасно стискувати кулачки.

#### 2. «Насос»

В.П. — стати прямо, руки вниз. Нахилитися трохи, спина кругла, голова нахилена.

Зробити шумний вдих в кінці нахилу («понюхати підлогу»), злегка підвестись, але не випрямлятись. Повітря виходить через ніс або рот.

#### 3. «Киця»

В.П. – стати прямо, руки вниз, легка «пружинка», одночасно поворот тулуба.

З одночасним шумним видихом та підняттям рук. Коліна то згинаються, то вирівнюються. Присідання легкі.

#### 4. «Обійми»

В.П. – стати прямо. Руки зігнуті в ліктях і підняті на рівень плечей.

В момент короткого шумного вдиху носом кидаємо руки назустріч одна одній, мов би обіймаємо себе за плечі.

#### 5. «Повороти голови»

В.П. – стати прямою повернути голову вправо і зробити короткий шумний вдих справа.

Потім зразу ж повернути голову вліво, шумно і коротко понюхати повітря зліва.

Після виконання комплексу в перший же день людина відчуває бадьорість, прилив сил, в неї «світлішає голова», вона відчуває творчий підйом.

*Фізхвилинка розроблена за використанням техніки дихання за методом К.П.Бутейка*

Діти приставляють долоньку до носу.

Свіжий вітерець шепоче

Нам долонечку лоскоче.

(діти дмухають на долоньку вільно)

Якщо сильний буревій, -

Вже долоньки склали дві.

(складають дві долоні, дмухають сильніше, імітуючи звук вітру)

Вітерець кудись наш зник:

Може він від нас утік?

(дмухають ледве-ледве, щоб долонька не відчувала вітру)

Ось він, лагідний, шепоче

Знов долонечку лоскоче.

(дмухають лагідно, як спочатку)

**«Звукова гімнастика».** Своєрідний звуковий вібромасаж. Педагоги дошкільних навчальних закладів застосовують спеціальні набори

звуків для вібромасажу мозку, серця, печінки, нирок, кісток тощо. Звуком можна чистити судини, підвищувати або знижувати тиск, поліпшити роботу зору.

**«Звуки природи»** використовуються для розслаблення, зняття емоційної та фізичної напруги, для приємного занурення у денний сон. **«Вокалотерапія»** Це вихід негативної енергетики з внутрішнього стану. Серед любителів вокалу значно рідше зустрічаються простудні захворювання і захворювання горла. Спів - корисне заняття для людей з хворими легенями: це свого роду дихальна гімнастика, що сприяє розвитку грудної клітини і вироблення навичок «правильного дихання», покращується кровообіг, нормалізується серцебиття і знижується артеріальний тиск, активізується діяльність головного мозку. Ключ до розуміння справжньої музики — це пісня. Дітям, як і дорослим, корисний будь-який спів, оскільки розспівуються голосні звуки, які є цілющими, додають органам нової сили й гармонізують їхню діяльність.

Активна вокалізація спрямована на формування позитивного настрою: виконуються життєстверджувальні, оптимістичні дитячі пісні, які можна співати разом із аудіозаписом, під караоке або фонограму, без музичного супроводу. Пісні можуть виконуватися щодня: на прогулянці (в літню пору), у процесі самостійної художньої діяльності або спонтанно за бажанням дітей.

Виховують доброту, почуття товарищескості, заряджають позитивними емоціями і сприяють психологічному розвантаженню такі рекомендовані пісні:

- «Всі ми хочемо жити у мирі» (сл. А. Майданюк, муз. В.Коваленко-Степечевої),
- «Дружби добрий знак» (сл. і муз. З. Еманової),
- «Бажаємо добра» (сл. Г.Лисенко, муз. В.Лисенко),
- «Усмішка» (сл. В.Гвоздій, муз. Н.Рубальської) та ін.

Одним з основних засобів комплексу нетрадиційних засобів і методів фізичної культури для дошкільнят, які мають відхилення дихальної системи, є **«Тайцзи-цигун-терапія»**, здійснювана за

принципом лаоської дихальної гімнастики. Подих є важливою ланкою дихальної гімнастики і використовується з метою лікування та профілактики підтримки психічного і фізичного здоров'я. Цілющі механізми лаоської дихальної гімнастики полягають у тому, що вони дають позитивний вплив на кору великих півкуль мозку і вегетативних центрів підкірки, на ендокринну, імунну, дихальну, серцево-судинну, травну, сечостатевою системи організму людини

### **«Валеокорекція»**

Валеокорекція активізує розумову діяльність шляхом стимуляції мозкового і периферійного кровообігу. Під час занять діти виконують 3-4 вправи для язика, очей, хребетного стовпа, вимовляючи звуки на видиху.

#### *Вправи для язика*

##### Вправа «Равлик»

Усміхнутися, відкрити рот, зачепити кінчик язика за нижні зуби і, не відриваючи його від зубів, вигинати спинку язика вперед.

Язик за зубами,

Спинку вигнув уперед.

- Хто це в роті розмістився?

- Равлик-молодець!

##### Вправа «Маляр»

Відкрити рот. Погладити широким кінчиком язика піднебіння, роблячи рухи вперед-назад, як маляр білить щіткою стелю

Вперед-назад, це твій язик

Так піднебіння білить.

- Як маляр він білити звик,

- Це стінам не завадить!

#### *Вправи для втомлених очей*

Коли очі втомилися, відразу потрібно робити такі вправи:

1. Заплющити міцно очі, а потім розплющити їх. Повторити цю вправу 4-6 разів.

90884904. Погладжування повік протягом 1 хв кінчиками (подушечками) пальців.

90884905. Колові рухи очима вниз. Повторити вправу 10 разів.

90884906. Витягнути вперед руку. Стежити поглядом за нігтем пальця, повільно наближаючи його до носа, а потім так само, повільно відсуваючи назад. Повторити вправу 5 разів.

90884907. Подивитися у вікно, знайти найвіддаленішу точку і затримати на ній погляд протягом 1 хв.

90884908. На шибку наклеїти чорний квадратик, що за розмірами відповідає клітинці шкільного зошита. Прикривши одне око рукою - 30 с дивитися на цей квадратик з відстані 30 см, а потім на 30 с переводити погляд у далину, за вікно. Вправу треба повторювати 2-3 рази в день по 4-5 хв кожним оком.

90884909. Поводити очима за годинниковою стрілкою. Вправу роблять 2-3 рази на день, потім поступово збільшують до 12-15.

#### *Вправи для хребетного стовпа*

При виконанні усіх вправ вдих робиться через ніс, рот закритий.

«Б'є годинник 12 разів». В. п. – стоячи, ноги нарізно, руки вгору, заплетені в замок. Вдихнути – в. п.; видих – нахилитися в сторону і сказати «Бом!». Повторити 12 разів.

«Ялинка наряджена». В. п. – стоячи, руки вздовж тулуба, кисті в сторони. Вдихнути – піднятися на носочки, трішки розвести руки в сторони; видихнути – поворот тулуба в сторону, напівприсісти, руки у в. п., сказати «Ах!». Повторити 3-4 рази в кожную сторону.

«Хлопавка». В. п. – стоячи на колінах, руки на ширині тулуба. Вдихнути – розвести руки в сторони, видих – опустити вниз, сплеснути в долоні, сказати «Хлоп!». Повторити 6-8 разів.

«Дмухає Дід Мороз». В. п. – сидячи навпочіпки, долоньки скласти «трубочкою» навколо рота. Вдихнути – в. п.; видихуючи протяжно сказати «у-у-у-у!». Повторити 6-8 разів.

«**Аерофітотерапія**» служить для профілактики ГРЗ. В альтанці при вході в дитячий садок малята, відпочиваючи, слухаючи казки та музику, виконуючи пальчикову гімнастику, дихають свіжим цілющим повітрям. У групах з цією метою використовуються сольова лампа,

аератор, озонатор. В 11год. діти мають змогу відвідати фітобар, насолодитись ароматними чаями, завареними з аптечних фіто чаїв.

З метою профілактики простудних захворювань, діти носять часникові медальйони, висаджують цибулю на пір'я, петрушку, кріп, та вживають до обіду.

### **«Фітотерапія»** (чаї, коктейлі, фітомішечки)

Незважаючи на бурхливий розквіт хімії, появу нових високо-ефективних ліків, останнім часом спостерігається повернення до древніх методів народної медицини, що нагромадила неоціненний досвід відновлення здоров'я людини, перевірений роками. Одним з таких методів є фітотерапія. Ефективність траволікування аніскільки не поступається іншим методам терапії. В умовах дитячого дошкільного закладу персонал має великі можливості для використання фітотерапевтичних методів профілактики, реабілітації і лікування своїх вихованців. Фітотерапія застосовується при захворюванні всіх органів і систем людини, навіть, може застосовуватися як профілактичний засіб, може бути одним із засобів підвищення фізичної активності людини.

Існують трави, рослини, які мають вітамінний комплекс, що, звісно, дуже впливає на самопочуття.

**«Аромотерапія»** (ароматизація приміщення) - лікування ароматами. Народний досвід минулого і дослідження вчених довели, що запахи здатні керувати настроєм і працездатністю. Аромотерапію застосовують у поєднанні із музикотерапією. Сеанс триває 20-30 хвилин. Курс аромотерапії (від 10 до 20 сеансів) призначений для ослаблених, пригнічених чи, навпаки, перезбуджених дітей.

1939-го року фізіолог Д.І.Шатенштейн вперше науково обґрунтував і експериментально довів, що деякі нюхові подразники впливають на багато функцій організму людини і особливо на працездатність. Приміром, пахощі лаванди і розмарину діють заспокійливо і усувають стан стресу, запахи лимона і евкаліпта збуджують нервову систему і підвищують працездатність. Ефірна олія садового чебрецю чудово діє на вегетативну нервову систему. Мігрень і нудота відступають при

вдиханні пахощів м'яти. Тривале вдихання лаванди забезпечує снотворний ефект, як і ромашки, валеріани, тім'яну, фенхеля і меліси. Ефірні олії базиліка, коріандру, дягеля, шкірки лимона, майорану, петрушки, евкаліпта тонізують, а фіто - композиції з базиліка, коріандру, розмарину, м'яти, тім'яну і вербени створюють пахощі, чудово заспокійливі на перезбуджену нервову систему. Настоянка верби знімає напругу, дратівливість, плаксивість, жалість себе, наводить людину у стан рівноваги. Настоянка гостролиста зменшує злобність.

Щоб перевірити, чи підходить настоянка дитині, досить втерти кілька крапель у виски, до області щитовидної залози. При позитивній реакції настає приємне почуття розслаблення м'язів.

**«Квіткотерапія»** – це новий метод психотерапевтичного впливу на психіку дітей. Це одночасно і ароматерапія, і кольоротерапія, і естетотерапія. Квіткотерапія здійснює величезний позитивний вплив на дошкільників. Своїм ніжним ароматом активізують нюхові центри, дарують радість і насолоду. Завдяки своїй релаксаційній здатності угамовують негативні емоції, страхи, стреси, вони надихають на творчість, лірику, вияв доброти, ввічливості, чемності. Це таке безмежне розмаїття форм і методів роботи з дітьми, яке щоденно може слугувати як фоном для проведення різноманітних занять, так і самостійним елементом освітнього процесу. Квіткотерапія розвиває емоційно – вольову сферу, гармонізує і стабілізує емоційний стан.

### **«КІНЕЗОТЕРАПІЯ»**

(оздоровлення за допомогою різних рухів під музичний супровід:  
ритмічна гімнастика)

#### **«Розумна гімнастика»**

У кожного педагога час від часу виникають запитання: як найефективніше розвивати в дітей пам'ять, концентрацію уваги, мовлення, мислення, тренувати координацію рухів та моторику і водночас зробити заняття веселими й цікавими для дітей? Пропонуємо до вашої уваги один із науково обґрунтованих способів, що містить

відповіді на всі ці запитання. Поговоримо про застосування на фізкультурних та музичних заняттях системи кінезіологічних вправ.

«Розумна гімнастика» — універсальний метод розвитку та оздоровлення дошкільників.

Вчені довели, що між розвитком розумових здібностей і фізичним етапом здоров'я людини існує тісний зв'язок. Саме цей факт і покладений в основу кінезіології як науки та такого її різновиду, як освітня кінезіологія.

**Освітня кінезіологія** — це вчення про розвиток розумових здібностей і фізичного здоров'я людини за допомогою певних рухових вправ, що активно використовують фахівці в освітній галузі. І з метою практичного застосування освітньої кінезіології була розроблена системна програма «Гімнастика мозку», основні засади якої в адаптованому вигляді ми впроваджуємо в освітній процес дошкільного навчального закладу.

*Адаптація програми «Гімнастика мозку» в роботі з дошкільниками*

Програма є універсальною, тобто ефективною і для дітей, і для дорослих у будь-якому віці. Утім особливо актуальним вважаємо застосування Програми як складової дошкільної освіти, позаяк вона дає педагогам змогу ефективно спрямувати зусилля на комплексний розвиток дітей дошкільного віку, на збереження та зміцнення їхнього здоров'я.

*Програма цінна як засіб:*

- відновлення працездатності;
- стабілізації психічного здоров'я;
- профілактики захворювань опорно-рухового апарату;
- активного розвитку психічних функцій.

Концепцію освітньої кінезіології та системну програму «Гімнастика мозку» розробило американське подружжя науковців Пол та Гейл Деннісони.

Доведено, що кінезіологічні вправи *позитивно впливають* на дошкільників, зокрема:

- *поліпшують* розумову діяльність;

- *синхронізують* роботу півкуль;
  - *сприяють* ліпшому запам'ятовуванню;
  - *підвищують* стійкість уваги;
  - *допомагають* становленню мовленнєвих функцій;
- полегшують* оволодіння навичками читання й письма.

Практичний досвід свідчить, що в результаті систематичного виконання кінезіологічних вправ в організмі дітей відбуваються позитивні структурні зміни.

Кінезіологічні вправи не потребують фізичної підготовки дітей чи додаткових атрибутів для виконання. Інтеграція цих вправ у освітній процес дає змогу без збільшення навчального навантаження *розв'язувати такі завдання, як-от:*

- *повноцінний розвиток* пізнавальної сфери дітей;
- *ознайомлення* дошкільників зі складовими здорового способу життя;
- *формування* стійкої моделі адекватної поведінки в соціальному та природному середовищах;
- *забезпечення* успішного майбутнього шкільного навчання.

На основі досвіду впровадження Програми в освітній процес *розроблено комплекс кінезіологічних вправ* для дошкільників «Розумна гімнастика», які можна використовувати під час різних видів рухової активності дітей. Комплекс містить *чотири групи* вправ, а саме вправи для:

- гармонізації роботи півкуль головного мозку;
- зняття емоційного напруження;
- відновлення енергії;
- стимулювання мозкової діяльності — масажні вправи.

Етапи формування рухів. Усі вправи — швидкі, приємні для виконання, сповнюють дошкільників енергією. Вони не потребують багато часу, тож їх можна застосовувати під час заняття як окремі ігрові завдання, динамічні паузи, під час організаційних моментів, проведення ранкової гімнастики, гімнастики пробудження, релаксаційних хвилинок тощо.

*Кінезіологія* (лат. *kinesis* — рух; *logos* — наука) — це наука, що вивчає здатність людини за допомогою рухових вправ досягати розвитку розумових здібностей і поліпшувати стан здоров'я. Відома як один із напрямів тілесно орієнтованої терапії. Кінезіологічні вправи дають змогу задіяти ті ділянки мозку дитини, які раніше не брали участі в навчанні, і в такий спосіб підвищити її успішність.

Ознайомлення дітей із комплексом вправ проводимо на музичних та фізкультурних заняттях. Для цього вивільняємо невелику частину заняття (наприклад, вступну або заключну), аби пояснити дітям прості та доступні елементи вправ. Назва і призначення вправ мають бути зрозумілими дітям, тому педагог розповідає не лише про користь вправ, а також про те, чому вони так називаються.

Розучуємо вправи з дітьми двічі на тиждень.

Зазначимо, що дослідження, присвячені впливу кінезіологічної гімнастики на дітей і дорослих, довели користь цих вправ за умови їх виконання навіть раз на тиждень.

Кожна вправа відбувається у формі гри й розрахована на те, щоб викликати інтерес у дошкільників. До частини вправ дібрані вірші, які допомагають налаштувати дітей на виконання рухів, зробити заняття гімнастикою цікавими й невимушеними.

Доцільно щомісяця використовувати не всі вправи, а скласти добірки із трьох-п'яти вправ, аби не перевантажувати дітей, не викликати в них реакцію протесту й водночас охопити в кожній вправі всі етапи формування рухів.

Найчастіше пропонуємо дітям комплекс вправ загальною тривалістю 10-15 хвилин, своєчасно «переключаючи» дошкільників з одного завдання на інше й чергуючи рухливі та малорухливі вправи.

Розпочинаємо розучування вправ із рівня, доступного дітям, аби вони відчували, що зможуть із ними впоратися. Розмаїття вправ дає змогу сформувати добірки так, аби розпочати з найпростішого, поступово переходячи до складнішого. Окрім того, для ускладнення вправ використовуємо:

- прискорення темпу виконання;

- виконання із заплученими очима;
- додавання рухів очима та язиком до рухів руками;
- додавання дихальних вправ та методу візуалізації.

Щоб інтерес до занять зберігався якнайдовше, дітей украй важливо заохочувати. Тож ми знаходимо щоразу нові формулювання-заохочення на кшталт: «Молодець!», «У тебе чудово виходить!», «Потіш нас майстерним виконанням», «Сьогодні у тебе вийшло ліпше, ніж учора», «Я бачу, що ти старався, і це — найголовніше» тощо.

Як свідчить наш досвід, найліпших результатів можна досягти лише за умови, якщо розучування та виконання з дітьми вправ відбувається у співпраці, насамперед вихователів та музичного керівника. Таку співпрацю необхідно налагодити ще на початку навчального року на етапі перспективного планування занять.

Під час виконання вправ використовуємо музичний супровід. Якщо в період розучування вправ це необов'язково, то у фазі автоматизації рухів музичний супровід дає чудовий результат. Адже музика задає певний ритм і темп виконання вправ та стає основою розвитку внутрішньої організованості, зосередженості, емоційної чутливості дітей.

**«Гімнастика мозку»** (англ. *Brain Gym*) — система швидких, нескладних, здебільшого перехресних фізичних вправ, що оптимізують діяльність мозку та тіла для формування успішного досвіду навчання і творчої самореалізації особистості

*Перехресні вправи*, вправи на розвиток координації рухів під супровід поступового і стрибкоподібного руху мелодії.

Окрім того, музика сама собою здатна знімати стрес і викликати в дітей відчуття задоволення. Тож необхідно мати достатню кількість музичних творів класиків та сучасних композиторів, аби *поступово змінювати* музичне «забарвлення» відомих вправ, впливати на темп виконання їх дітьми тощо.

Так, під час упровадження ідей кінезіологічної освіти всі форми роботи з батьками набули особистісного спрямування і наповнилися новим змістом, що передбачає:

- пріоритет особистісної орієнтації на дитину;
- конкретний, прикладний характер допомоги в опануванні основ освітньої кінезіології та розучуванні кінезіологічних вправ;
- спрямування на конкретний очікуваний результат;
- збагачення інформаційного багажу в результаті співпраці;
- психологічну взаємодію.

- Вправи на розвиток дрібної та крупної моторики під музичний супровід із поступовим рухом мелодії «вгору-вниз»

- Гімнастика для очей, рук, голови.
- Виконання вправ без зорового контролю
- Самомасаж

*Вправи для гармонізації роботи півкуль головного мозку:*

- 1. Уважні звірята

Дитина крокує високо піднімаючи коліна й торкаючись правою рукою лівої ноги, а лівою - правої. Шість пар рухів.

Потім крокує торкаючись правою рукою правого коліна, а лівою - лівого коліна. Шість пар рухів.

- 2. Стрибки на місці

Дитина стрибає, змінюючи співвідношення рук і ніг по циклах:

- \*перший – ноги разом, руки нарізно;
- \*другий – ноги нарізно, руки вздовж тулуба;
- \*третій – ноги разом, руки вздовж тулуба;
- \*четвертий – ноги нарізно, руки нарізно.

- 3. Парад

Дитина крокує, рахуючи «раз-два-три-чотири» - це один цикл крокування. Усього циклів – чотири, у кожному з яких на певний рахунок дитина додає оплески в долоні:

- \*перший цикл - на рахунок «раз»;
- \*другий цикл - на рахунок «два»;
- \*третій цикл – на рахунок «три»;
- \*четвертий цикл – на рахунок «чотири»

Вправу слід повторити чотири рази.

- 4. Млин

Дитина виконує одночасні кругові рухи рукою і ногою у кілька способів

\*правою рукою і правою ногою - вперед

\*лівою рукою і лівою ногою – назад;

\*правою рукою і лівою ногою – вперед;

\*лівою рукою і правою ногою – назад

\*і все навпаки. Дихання довільне.

- 5. Циганочка

В. п. – стоячи, ноги на ширині плечей. Дитина торкається правою рукою до піднятого лівого коліна й повертається у вихідне положення. Потім ззаду торкається лівою рукою до правої п'яти, при цьому зігнути в коліні праву ногу відводить назад. Повертається у вихідне положення. Потім виконує вправу для лівої руки і правого коліна, правої руки і лівої п'яти. Повторити тричі.

- 6. Людина – павук

Дитина стає обличчям до стіни, ноги на ширині плечей, долоні на рівні очей. Далі пересувається вдовж стіни в один бік, потім в інший приставним кроком, рухи рук і ніг - паралельні. Відтак дитина робить рух правою рукою і крок лівою ногою, лівою рукою і правою ногою.

*Вправи для зняття емоційного напруження*

- 1. Дерево

Вихідне положення – сидячи навпочіпки. Дитина ховає голову в коліна, обхопивши їх руками. Уявляє, що вона – насіннячко, яке поступово проростає і перетворюється на дерево. Дитина повільно піднімається на ноги, потім розпрямлює тіло, витягує руки в гору. Відтак напружує тіло і витягується. Подув вітер, і дерево почало розгойдуватись: дитина розгойдується в різні боки. Вітер стих і дерево завмерло: дитина вдає завмерле дерево.

- 2. Свічка

Дитина уявляє, що перед нею стоїть велика свічка. Робить глибокий вдих і намагається одним видихом задати уявну свічку. Відтак уявляє перед собою п'ять маленьких свічок. Робить глибокий вдих і задуває ці свічки маленькими порціями видиху.

- 3. Пірнальник

Дитина стоячи робить глибокий вдих, втримує дихання, при цьому закриває ніс пальцями. Присідає, удаючи пірнання у воду. Рахує до п'яти і «виринає» - відкриває ніс і робить видих.

*Вправи для стимулювання мозкової діяльності (масажні вправи)*

- 1. Масаж вух

Дитина відтягує вниз мочки вушних раковин. Потім потягує вгору верхівки вух. Узявшись за середину вух, відтягує їх уперед - назад, у сторони.

- 2. Масаж щік

Указівним й середнім пальцями обох рук дитина одночасно «малює» кола по контуру щік.

- 3. Масаж чола й підборіддя

Вказівним і середнім пальцями обох рук дитина одночасно «малює» кола по контуру лоба і на підборідді, виконуючи рухи в протилежних напрямках.

- 4. Ескімоський масаж

Вправа «Грибок».

Середнім і вказівним пальцями дитина ритмічно натискає на кінчик носа, сплющуючи його, і знову відпускає. При цьому промовляє жартівливий текст:

*Виріс на щоках грибок, Та не хоче в козубок!*

Вправа «Танок».

Великим і вказівним пальцями дитина ритмічно згинає ніс вправо-вліво, вгору-вниз, промовляючи текст:

*Носик, носик, нахилийся, Та на місце повертайся!*

Вправа «Дзига».

Великим і вказівним пальцями дитина обертає кінчик носа спочатку в один бік, потім в інший, промовляючи текст:

*Дзига, дзига покрутись Як стомилась – зупинись!*

Загальна тривалість вправи – 1-2 хвилини.

**«Стимулювальна гімнастика»** застосовується перед початком організованих видів діяльності. Вона складається з 5 вправ, які

стимулюють психоемоційний стан організму та забезпечують його готовність до сприйняття інформації.

1) Вправляння в підтягуванні;

2) Вправи для м'язів шиї – нахили, повороти голови;

3) Вправляння у зміні положення тіла (нахили тулуба вперед забезпечують посилений приплив крові до голови)

4) Віброгімнастика для стимулювання розумової діяльності. Різке опускання на п'яти з положення стоячи навшпиньки. (4-5 разів). Нормалізується тонус кров'яних судин головного мозку.

Самомасаж потилиці сприяє кровообігу в судинах головного мозку та поліпшує стан нервових центрів. Погладжувати, а потім розім'яти м'язи шиї та потилиці кінчиками пальців обох рук.

### ***«Гімнастика пробудження»***

Педагог вмикає уже знайому дітям легку приємну мелодію, яка ненав'язливо входить у свідомість малюків, полегшує їхнє прокидання. На прокидання (повільне, для кожного - індивідуальне) можна дати близько 10 -12 хв. Гімнастику пробудження треба починати лише після того, як усі вже вийшли зі сну. Подушки і ковдри прибирають або складають так, щоб не заважали рухам дітей. Музику вмикають голосніше, але не дуже гучно. Вихователь стає так, щоб його було добре видно всім. Комплекс потрібно виконувати у повільному, спокійному, плавному темпі так, ніби "мажемо полотно пензлем". Триває гімнастика 8 -15 хв із поступовою активізацією життєвого та емоційного тону. У дошкільних закладах, де є така змога, добре поставити відеозапис гімнастики пробудження. Діти стежитимуть за екраном, а педагог у цей час може допомагати комусь індивідуально. Кількість вправ може бути від 4-5 до 8-10. Комплекси гімнастики мають проводитися у театралізованій формі. Для цього обирають гру, наприклад "Сонечко", яку поступово ускладнюють. Але тема залишається та сама: початок нового дня, сонечко сходить, світ оживає... І так по кожному комплексу – їх розвиток і ускладнення у перспективі мають нагадувати захоплюючий фільм, де діють одні й ті самі персонажі, а сюжет постійно змінюється. Таку "ліжкову"

гімнастику корисно поєднувати з повітряними загартувальними процедурами, а саме: з вправами на попередження плоскостопості та дихальними вправами. Діти спочатку в носочках та піжамах, потім босоніж вибігають у групову кімнату. Потім повертаються в спальню, пробігаючи "доріжку здоров'я" і знову в групу через цю доріжку. До 4-5 разів переходять із спальні в групу. Останній раз діти залишаються у групі і роблять 3 -4 хвилинні дихальні вправи (дві-три по 3-4 рази). Потім заходять у спальню і одягаються.

### **«Імунна гімнастика»**

Імунна гімнастика — супроводження рухами раніше вивчених віршиків — дає організму емоційний, оздоровчий заряд. Діти виконують її у досить легкому натуральному одязі після ранкової гімнастики чи одразу ж після денного сну; батькам рекомендуємо виконувати ці вправи вдома разом з дітьми у вихідні та під час канікул.

Біжить квочка і курчата,

Зернятка збирають,

Ну, а півник у дворі

Весело гуляє

Півник чує ласку цю,

Щиру та велику.

І за це усе бабусі

Кричить: «Ку-ку-рі-ку!»

*Ведмежата*

Тупу-тупу, ведмежата,

Йдуть по мед вони, малята.

А на них напали оси.

Не прогнали їх ще й досі.

*Біг на місці.*

*Пальчиками стукають по підлозі.*

*Ходьба на місці, високо піднімати  
ноги, помахати руками.*

*Нахил вниз, ніби півник дякує бабусі.*

*Тупотіння ногами*

*Імітація ходьби ведмежат.*

*Імітація польоту осі.*

*Помахати руками над головою.*

### **«Адаптаційна гімнастика»**

Уперше переступивши поріг дитячого садка, маля зазнає стресу, що нерідко супроводжується довготривалими негативними переживаннями, плачем, вередуванням, відмовою розлучатися з батьками. Найболіснішим цей процес є для дітей третього року життя.

Для формування адаптативних навичок і успішного пристосування до умов дошкільного закладу малюкові потрібна допомога дорослих.

Початок відвідування дитячого садка — це зміна звичних умов, переживання стресової ситуації, внаслідок чого в організмі дитини відбуваються психофізіологічні зміни, зовнішні прояви яких ми спостерігаємо. Найважче звикати до садочка дітям третього року життя. Це пов'язано з низкою об'єктивних причин, серед яких варто назвати насамперед вікові особливості розвитку дитини: емоційність сприймання навколишнього середовища, превалювання процесу сприймання над мисленням, збіг кризи трьох років з періодом адаптації, початок утвердження свого «Я».

### *Етапи адаптації*

I етап — «буря». Комплекс зовнішніх впливів спричинює бурхливу реакцію та сильне напруження дитячого організму. Підвищуються збудливість, тривожність, може зростати агресивність, проявлятися схильність до занурення у себе, часто спостерігаються порушення сну, апетиту, поганий настрій. Тривалість цього етапу — від 2-3 днів до 1-2 місяців.

II етап — «буря стихає». Дитина шукає оптимальні варіанти реагування на впливи, намагається взаємодіяти з оточенням, стає активнішою, зацікавленішою, врівноваженішою. Цей стан нестійкий. Тривалість — від одного тижня до 2-3 місяців.

III етап — «штиль». Період відносного пристосування до нових умов. Дитина починає засвоювати нову інформацію, встановлювати контакти, проявляти ініціативу під час занять. При цьому суттєво зменшується захворюваність, поліпшуються сон, апетит, настрій. Тривалість цього етапу — від 2-3 тижнів до 6 місяців.

На кожному етапі дитина потребує підтримки й психологічного супроводу з боку вихователя.

- забезпечення комфортного перебування дитини в групі;
- формування довіри до вихователя;
- сприяння ідентифікації дитиною себе зі своїм іменем;
- зняття емоційного і м'язового напруження;

- витіснення негативних емоцій позитивними;
- сприяння соціалізації дітей, їх організації та об'єднанню педагогом для спільної діяльності;
- сенсорно-моторний розвиток малят.

#### *Особливості занять з адаптації*

Ефективний засіб успішної адаптації дітей до садка — проведення спеціально організованих занять. На заняттях малятам пропонують різні види ігор (*ігри-сюрпризи, ігри-пошуки, ігри-маневри, ігри-інсценізації, ігри-релаксації*), а також *психогімнастичні вправи, проблемні запитання, елементи арт-терапії*: вірші, музично-жестові ігри, пісні.

Особливе місце у таких заняттях посідає *музична жестова гра* (термін М. Шутя), яка часто містить елементи інсценізації пісні. Вона допомагає дорослому встановити довірчі й приязні стосунки з дітьми. Така гра дуже подобається малюкам, позаяк відповідає їхнім основним потребам, насамперед потребі в рухах. Відомо, що малята непосидючі, бігають частіше, ніж ходять, і, всидіти на одному місці їм досить складно. Задоволення від руху, тим паче під музику, повертає дитині життєрадісність, поліпшує її настрій і, що головне в період адаптації до умов дитячого садка, допомагає хоча б на деякий час забути про вранішнє розставлення з батьками, витісняє пов'язані з нею негативні емоції.

Результатом проведення такої роботи має бути скорочення періоду адаптації від стану «буря» до «штилю», наскільки це можливо для кожної дитини, або принаймні пом'якшення перебігу цього процесу.

*Заняття проводяться з усіма дітьми віком від 2 до 3 років упродовж місяця щодня.* Тривалість одного заняття — 15-20 хвилин залежно від кількості дітей у групі. Оскільки не всі вранці приходять одночасно, починають його з 3-5 вихованцями. Тому *теми занять інколи повторюються.* Варіативність повторень усього заняття або окремих його частин залежить від сприймання та реакції дітей, їхніх індивідуальних адаптативних можливостей, а також від ефективності застосованого матеріалу в окремо взятій ситуації. Повторення дій та

завдань також сприяє закріпленню позитивного ефекту, стабілізації емоційного стану, ґрунтовному засвоєнню отриманої інформації.

Під час занять діти розміщуються або на стільчиках, або на килимку (довільно чи в колі) — залежно від змісту заняття. Причому в ході заняття *дитина може неодноразово переміщуватись*.

Важлива умова проведення занять — *участь вихователя*. Це допомагає дітям звикати до нього, встановлювати контакт, сприймати його як «свого», що дуже важливо в перші дні адаптації дитини до дитсадку і групи. Залучати дітей до активного процесу слід лише за їхнім бажанням.

#### *Адаптаційна гімнастика*

Кличе пошук до пізнання всіх діток

А щоб сумно нам не було

Ми матусю візьмем любов

У весняний наш лісок!

Вправа 1 «Крокуємо»

Вправа 2 «Ростуть високі дерева»

На галяві виріс дуб

І корою зашкаруб

Розгорнув крислаті віти

На них жолуді повисли.

Вправа 3 «Ростуть малі кущики»

Серед лісу виріс кущик

І низенький і колючий.

Вправа 4 «Мишки»

Мишка шкряботушка

Із нірки біжить

Лисичка ж сестричка

На варті стоїть.

Вправа 5 «Колода»

Довгенько колода лежала у лісочку

Там діти кружляли і з нею в таночку.

Вправа 6 «Будь уважним»

А тепер хлопчики й дівчатка,  
Прошу увагу із собою взяти  
Лине музика - біжи!  
Стихне – бережись!

Вправа 7 «Вітерець гойдає гілля!»

Вітерець наш – трудівник  
Лінуватися не звик  
Скрізь вже нині побував  
В лісі й полі працював.

Вправа 8 «Дитинчата зморились»

Мамині руки – щедрі, робочі,  
Втоми не знають з ранку до ночі  
Вранці, коли ще усі спочивають,  
Сонце, напевно, вони підіймають...

Вправа 9 « Стежка в лісі»

Стежка в лісі вихилясом  
То, як скрипочка, то басом,  
Стежка в лісі – як шнурочок,  
Біля стежечки – грибочок.  
Сам однесенький, без мами  
Але ж пахне ліс грибами.

Вправа 10 « Піднімаємось на гору»

На гору повільно йду,  
Щоб пізнати все в ліску,  
Вміємо ми ніжки піднімати,  
Вмієм перешкоди обминати...

Вправа 11 «Через міст...»

Через міст перейти...  
Треба нам малятам,  
Щоб гриби, щоб гриби,  
В лісі позбирати.

Вправа 12 «Годинник»

Тік –так, тік –так,

Не зупиниться ніяк  
За годиною година,  
Пробігає швидко час,  
Діти ж вивчити повинні,  
Коли жде домівка нас.

### Вправа 13 «Мама і дитя»

І вже ніхто сказати не посміє,  
Немовби в нас не співпадають мрії,  
Що різні ми..Ні, схожі ми серцями,  
За це також подякую я мамі.

### **«Музичні фізкультурні хвилинки»**

Вільні рухи під ритмічну музику, які ми називаємо «Музичні фізкультурні хвилинки», забезпечують дітям необхідну рухову активність, знімають фізичну і психічну напругу й активізують інтелектуальну діяльність на занятті.

Як музичний супровід можна використовувати пісні дитячих композиторів, наприклад, «Чунга-Чанга» (В. Шаїнський), «Хто ж такі пташки?» (О. Журбін).

### *Спонтанний рух під музику*

Мета. Розвивати емоційно-чуттєву сферу дитини; стимулювати моторне й емоційне самовираження, знімати м'язові затиски, розвивати пластику, гнучкість, легкість рухів тіла. Розвивати пам'ять, мислення, уяву, мовлення.

Матеріал: відрізки шифонової або шовкової тканини різного кольору (можна взяти будь-яку прозору або напівпрозору тканину, легкі хустини або шарфи) у більшій кількості, ніж є учасників.

Хід. Педагог дає дітям вказівку: «Я зараз увімкну музику. Рухаючись під неї, ви візьмете будь-яку хустину (тканину) і можете робити з нею все, що захочете. Можете накинути на голову, обв'язати навколо тіла, або просто взяти в руки. Отже, слухайте музику».

Завдання вихователя — взяти участь у русі разом з дітьми, якщо в них виникнуть труднощі. Стежити за тим, яку тканину вибирають діти,

які рухи виконують, чи прислухаються до мелодії, яка звучить, чи рухаються, дотримуючись музичного ритму.

На завершення вправи педагог запитує дітей: «Чи легко було вам рухатися? Чи вдалося створити свій танець? Вам доводилося керувати своїм тілом, руками і ногами, чи вони самі рухалися без будь-яких зусиль? Які частини тіла найбільше допомагали танцювати? Покажіть, як танцювали ваші ноги (руки, голова)? Чи можна придумати назву такому танцю? Чи уявляли ви себе якимись казковими персонажами, коли рухалися?».

Рекомендовані музичні твори: мелодії у виконанні Томатіто (гітара-фламенко), кельтська танцювальна музика, Карунеша, «Настрої» М.Таривердієва, фрагменти з балету «Лебедине озеро» П.Чайковського, «Політ джмеля», «Іспанське капричіо» і «Шехерезада» М. Римського-Корсакова.

Спонтанний рух під музику можна розглядати не лише як вид оздоровчої діяльності дітей, а також і як вид розваги. Радимо проводити його у другій половині дня не рідше одного разу на тиждень.

### **«ПАЛЬЧИКОВА ГІМНАСТИКА»**

Пальчикова гімнастика сприяє розвитку гнучкості пальців, кисті долоні, а також розслабленню і відпочинку напружених м'язів руки. Тренування пальців рук впливає на дозрівання мовленнєвої функції у дітей. Пальчикові вправи допомагають не лише формувати навички рухових дій пальцями обох рук, готувати руку дитини до письма, а й розвивати зорову та слухову увагу, координацію рухів, забезпечити тривалість працездатності.

На руках розташовано дивні енергетичні канали, пов'язані зі всією функціональною системою. Виконуючи ті або інші композиції пальців, (мудру) замикаються енергетичні канали, викликаючи потрібний лікувальний ефект.

**«Мудри»** — (з санскриту) - це особливе положення рук, що відновлює порушення в енерго-інформаційному обміні шляхом впливу на енергетичні потоки в нашому організмі. Крім того, мудри позитивно

впливають на розвиток мислення, мовлення, а також дрібної моторики рук. В роботі з дітьми вони можуть бути наступним етапом після пальчикової гімнастики.

Відомо, що людина має так звані енергетичні канали. Виконуючи мудри, ми ніби замикаємо чи підсилюємо роботу цих каналів як усередині, так і навколо себе, тож за допомогою мудрів ми певним чином коригуємо нашу ауру.

Для ефективного впливу кожної мудри необхідно не просто механічно скласти пальці тим чи іншим чином, а, перш за все, сконцентрувати думки. Отже, слід прибрати всі чинники, що заважають процесу зосередження і негативно впливають на організм, — зайвий шум, занадто яскраве освітлення, неприємні кольори та запахи.

Ефективність мудрів можна підвищити відповідним положенням тіла відносно сторін світу, певним порядком виконання вдихів і видихів (ротом чи носом), цілеспрямованим положенням рук відносно тіла. Крім цього, при виконанні мудрів велике значення може мати відповідний колір (видимий чи уявний), звуки (зокрема музики), запахи та інші подразники, що діють позитивно на організм і психіку.

Мудри треба виконувати сидячи, повернувшись обличчям на схід, по 5-10 чи 15 хвилин 3-4 рази на день. Усі вправи виконуються спокійно, без найменшого напруження м'язів, не додаючи зусиль. Деякі мудри приносять полегшення вже в перший день, а деякі — навіть миттєво. Перш ніж починати виконувати мудри, обов'язково перегляньте вашу власну життєву позицію, проаналізуйте вчинки й думки, а також спонукайте до цього дітей у міру їх індивідуальних і вікових можливостей.

Під наглядом лікаря мудри можуть проводити вихователі, інструктор з фізкультури з дітьми у вільний час, перед сном, у період інфекційних захворювань, до того ж малюки виконують ці вправи з задоволенням.



### «Мушля»

Оптимізує діяльність дихальної системи.

Методика виконання. Чотири пальці правої руки обіймають великий палець лівої. Великий палець правої руки торкається подушечки середнього пальця лівої. Три інші пальці лівої руки обіймають пальці правої руки без напруги. Дві сполучені руки мають вигляд мушлі.

### «Знання»



Знімає емоційну напругу, стурбованість, занепокоєння, меланхолічні стани. Покращує мислення й активізує пам'ять. Ця мудра відроджує енергію, сили. Багато мислителів, філософів, учених користувалися і користуються нею.

Методика виконання. Вказівний палець легко торкається подушечки великого, інші три пальці випрямлені та розслаблені. Цю мудру можна виконувати як однією, так і двома руками одночасно.



### «Піднебіння»

Виконання мудри «Піднебіння» в деяких випадках сприяє швидкому поліпшенню слуху, а тривалі заняття приводять до майже повного виліковування багатьох захворювань вуха.

Методика виконання. Середній палець зігнути так, щоб подушечкою він торкався до основи великого, який, у свою чергу,

притискає його. Інші пальці випрямлені та не напружені. Цю мудру можна виконувати як однією, так і двома руками одночасно.

#### «Мобілізувальна»



Ефективна в лікуванні застудних захворювань, хвороб горла, запалення легенів, кашлю, нежиті, гаймориту.

Методика виконання. Долоні зімкнені, пальці схрещені між собою. Великий палець правої руки відставлений і оточений вказівним і великим пальцями лівої руки.



#### «Та, що рятує життя»

За критичних обставин своєчасне виконання цієї мудри може надати швидке полегшення. Або врятувати життя людині.

Методика виконання. Вказівний палець зігнутий так, щоб він торкався подушечкою кінцевої фаланги основи великого пальця. Одночасно торкаються подушечками один одного середній, безіменний і великий пальці, мізинець випрямлений. Цю мудру бажано виконувати обома руками одночасно.



#### «Життя»

Підвищує працездатність, додає бадьорості та стійкості, покращує загальне самопочуття; загострює зір, лікує хвороби очей.

Методика виконання. Подушечки безіменного, мізинця і великого пальців сполучені разом, а інші вільно випрямлені. Виконується обома руками одночасно.



#### «Земля»

Покращує об'єктивну самооцінку, додає віри в себе, захищає від негативних зовнішніх енергетичних впливів.

Методика виконання. Безіменний і великий пальці торкаються подушечками з невеликим натисканням. Інші пальці випрямлені. Виконується обома руками.



#### «Три колони Космосу»

Покращує загальне самопочуття, зміцнює імунітет, підвищує працездатність.

Методика виконання.

Середній і безіменний пальці правої руки покладені на однойменні пальці лівої руки. Мізинець лівої руки розташований біля основи тильної поверхні середнього й безіменного пальців правої руки, а потім його фіксує мізинець правої руки. Кінцева фаланга вказівного пальця правої руки затискається між великим і вказівним пальцями лівої руки.



#### «Вода»

Методика виконання. Мізинець правої руки зігнутий так, щоб він торкався до основи великого пальця, який, у свою чергу, злегка його притискає. Інші пальці правої руки випрямлені. Ліва рука обхоплює праву знизу, при цьому великий палець лівої руки розташовується на великому пальці



#### «Енергія»

Має протибольовий ефект, сприяє виведенню з організму різноманітних отруйних речовин і шлаків, лікує захворювання сечовивідної системи та хребта.

Методика виконання. Подушечки середнього, безіменного і великого пальців сполучені разом, інші пальці випрямлені. Ця мудра виконується обома руками одночасно.



#### «Вікно мудрості»

Відкриває життєво важливі енергетичні центри. Активізує розумову діяльність, сприяє розвитку мислення.

Методика виконання. Безіменний палець притискається першою фалангою великого пальця. Інші пальці вільно розставлені. Ця мудра виконується обома руками одночасно.



#### «Храм дракона»

Сприяє заспокоєнню і концентрації енергії та думок.

Методика виконання. Середні пальці обох рук зігнуті та притиснуті до внутрішніх поверхонь долонь. Інші пальці лівої і правої рук з'єднані у випрямленому положенні, причому вказівні і безіменні сполучені між собою над зігнутими середніми пальцями. Вказівні і безіменні пальці — дах «храму», великі — голова Дракона, а мізинці — хвіст Дракона.



### «Сходи небесного храму»

Виконання цієї мудри покращує настрій, знімає втому, напругу.

©

Методика виконання. Кінчики пальців лівої руки затискаються між кінчиками пальців правої руки (пальці правої руки завжди знизу). Мізинці обох рук завжди вільні, випрямлені, спрямовані вгору. Дану мудру виконувати без напруги, руки тримати довільно.



### «Черепаша»

Знімає втому, налагоджує функціонування серцево-судинної системи.

Під куполом черепахи утворюється енергетичний згусток, який організм використовує для своїх потреб.

Методика виконання. Пальці правої руки вільно змикаються з пальцями лівої руки. Великі пальці обох рук з'єднані по всій їхній довжині бічними поверхнями, утворюючи «голову черепахи».



### «Зуб Дракона»

У східних міфах «Зуб Дракона» символізує силу й міць. Виконуючи мудру «Зуб Дракона», людина ніби набуває цих якостей, підвищує свою духовність і свідомість.

Методика виконання.

Великі пальці обох рук притиснуті до внутрішньої поверхні долоні. Середній, безіменний і мізинець зігнуті і притиснуті подушечками до долоні. Вказівні пальці обох рук випрямлені.



### «Чаша Чандмана»

Покращує травлення, усуває застійні явища в організмі.

Методика виконання. Чотири пальці лівої руки підтримують знизу і одночасно обхоплюють однойменні пальці правої. Великі пальці обох рук вільно відставлені в сторони, немов ручки чаші.



### «Голова Дракона»

Методика виконання. Середні пальці лівої та правої рук обхоплюють і притискають верхні фаланги вказівних пальців тієї самої руки. З'єднавши обидві руки, великі пальці обох рук торкаються один одного бічними поверхнями. Безіменні та мізинці зімкнені між собою.



#### «Щит Шамбалм»

Методика виконання.

Пальці лівої руки випрямлені і притиснені один до одного. Пальці правої руки зібрані в кулак і упираються в долоню лівої руки.

#### «Лотос»



Методика виконання. Випрямлені великі, вказівні та середні пальці обох рук з'єднані подушечками. Безіменні та мізинці обох рук схрещені між собою



#### «Морський гребінець»

Регулярне виконання цієї мудри підвищить апетит, сприятиме нормалізації травлення і поліпшенню зовнішнього вигляду.

Методика виконання:

Великі пальці обох рук стиснені своїми бічними поверхнями. Інші пальці схрещені таким чином, що опиняються всередині обох долонь.

#### «Лікування хронічного «ентериту»



Методика виконання. Безіменний і великий пальці лівої руки та середній і великий пальці правої з'єднані подушечками. Мізинець правої руки лежить на мізинці лівої, а середній палець лівої руки — на кінчику безіменного правої. Вказівні пальці обох рук випрямлені.

#### «Стріла Ваджра»



Методика виконання. Великі пальці обох рук притиснуті один до одного своїми бічними поверхнями по всій довжині. Вказівні пальці випрямлені і з'єднані разом подушечками. Інші пальці зімкнені в замок і розслаблені.

#### «Флейта Майтреї»



Методика виконання. Великі пальці обох рук з'єднані подушечками. Вказівний палець лівої руки лежить на основі вказівного пальця правої. Середній палець правої руки розташовується зверху на середньому і мізинці лівої руки. Безіменний палець лівої руки — під вказівним і безіменним правої. Мізинець правої руки лежить на кінцевій фаланзі середнього пальця лівої руки. Мізинець лівої руки розташований на вказівному і безіменному пальцях правої руки і фіксується кінцевою фалангою середнього пальця правої руки.

#### «Зміцнення здоров'я»



Методика виконання. Ліва рука: безіменний палець з'єднаний з великим подушечками. Середній палець лежить зверху на безіменному. Мізинець притиснутий до безіменного. Вказівний палець випрямлений. Права рука: безіменний і середній пальці зігнуті, інші пальці випрямлені. Права й ліва руки схрещені.

#### *Найпопулярніші комплекси мудр для проведення з дітьми*

- Комплекс № 1:

мудри «Знання», «Зуб дракона».

- Комплекс № 2:

мудри «Життя», «Земля».

- Комплекс № 3:

мудри «Вікно мудрості», «Сходи небесного храму».

- Комплекс № 4:

мудри «Енергія», «Черепашка».

- Комплекс № 5:

мудри «Мушля», «Чаша Чандмана».

У період інфекційних захворювань варто пропонувати дітям виконувати такі мудри, як: «Мобілізувальна», «Три колони Космосу».

*Поради педагогам:* У вільний час або між заняттями виділіть 5-10 хвилин для виконання з дітьми мудр «Мушля» (виконується перед музичним заняттям), «Знання», «Життя», «Вікно мудрості», «Енергія», «Флейта Майтрейї» (при розладах нервової системи).

Є спеціальний комплекс мудр, що виконуються перед сном: «Земля», «Сходи небесного храму», «Черепашка» (при втомі, порушеннях роботи серцево-судинної системи), «Зуб дракона», «Чаша Чандмана», «Щит Шамбали» (для підвищення опірності всього організму), «Флейта Майтрейї».

## **«ЕТНОТЕРАПІЯ»**

(Гауснера і Кочова)

В даний час їх дослідженням займаються не тільки етнологія і етнографія, але також соціологія, культурантропологія, психологія, психіатрія, психотерапія та інші наукові дисципліни. Показано, що примітивне суспільство являло собою першу модель психотерапевтичної спільноти, а лікувальні фактори і технічні прийоми, які використовувалися в ньому для зміцнення психічного здоров'я, свідомо чи несвідомо застосовуються і в сучасній психотерапії. У 80-х рр.. нинішнього століття в Чехословаччині для лікування психозів використовувалися деякі з подібних методів психотерапевтичної дії: соціодрама в рамках ритуальних свят; психодрама і психомелодрама при психозах; театр ляльок (маріонеток)

Мета психотерапії - зцілення душі, мета ж релігії - спасіння душі.

**«Дзвонотерапія»** - це своєрідний метод лікування музикою, звуком. У подзвонах є ультразвуки, які сприяють тому, що мікроби в організмі людини знижують свою активність на 40%. Звук від церковних дзвонів покращує формулу крові, очищає судини, має омолоджувальну дію. Відомо з давніх давен, що дзвін усуває безпричинне занепокоєння, почуття страху, нервозність, безсоння, глухоту, головний біль,

благочинно впливає на роботу внутрішніх органів та взагалі омолоджує організм в цілому.

### **«Етномузика»**

**Музикотерапія.** Діти прослуховують спеціально підібрані музичні твори зображують вибравши певний колір вони графічно малюють музику під час повторного прослуховування, а потім обговорюють власні переживання, спогади, думки, асоціації, фантазії, що виникають у них в ході прослуховування.

Етномузика нині популярний і досить актуальний музичний стиль. Термін «Етнічна музика» - є досить широким і характеризує популярну фольклорну музику. Автентична українська музика, здавна відома неповторністю звучання. Мелодійність, насиченість звуків та емоційна напруга, яка неодмінно супроводжує кожную пісню.

Музичне багатство нашої країни пояснюється тим, що в залежності від характеру події, створювалась відповідна тематична пісня. Це в свою чергу, допомогло диференціювати щедрий український музичний спадок по жанрам, серед яких, найбільш відомими є весільні, застольні, народні пісні і звичайно етномузика, яка складає суттєву частину духовності народу. Саме музика є безпосереднім відображенням почуттів, думок людей. Пісні створювались з різною метою, це було набагато більше ніж мистецтво. Для того, щоб відзначити, підкреслити або ж просто вказати на певні події, наші прадіди створювали пісні, де через призму музики, змальовували своє ставлення до подій, які відбувались у країні, родині тощо. Пісня допомагала іти по життю. З музикою весело відзначають радісні події, такі як весілля, родини, хрестини, заручини тощо. Проте, в разі лихої години, щоб не падати духом, люди співали пісні, звеселяючи бойовий дух, адже з піснею по житті іти набагато легше.

Звичайно сучасна етномузика видозмінилась, адже вона увібрала в себе безліч манер та методик виконання, які постійно мінялись та вбирали в себе різноманітні техніки фольклору слов'янських народів. Географічно, з кожним новим регіоном етномузика відрізняється манерою виконання, адже використовуються різні інструменти, де

мелодія лунає зовсім по іншому. Саме таке велике музикальне розмаїття і створило основу для подальшого розвитку та життя народної етномузики, відповідно до її вихідної спрямованості, мало хвилюють і турбують такі речі, як одужання або попередження хвороб, тим не менше - не навмисно - вона має психогігієнічну і навіть психотерапевтичну дію. Це відбувається завдяки тому, що вона дає людині безпрецедентну можливість, яку вона не в змозі знайти де-небудь ще: можливість зміцнитися, утвердитися в житті. У психотерапії також можна зафіксувати аналогічний ненавмисний побічний ефект, оскільки в окремих випадках зазначається, що пацієнт в ході психотерапії повертається до давно втрачених джерел початкової, підсвідомої, витисненої релігійності.

### **«Сіноterapia»**

На Гуцульщині у лікувальних матрацах і подушках нічого незвичного, кожен може собі таке зробити вдома. Ми накладаємо туди арніку, деревій, чебрець, мати-й-мачуху, маргаритки, ромашку, полин, м'яту, тмин, зозулині черевички, кульбабу, подорожник, собачу кропиву, чистотіл. Вийдіть з хати — і все оце побачите. Але трави для оздоровлення людей мають бути скошені до Івана (7 липня). Тільки тоді вони мають найбільший лікувальний ефект, бо це так звана перша отава. То не тільки красиве гуцульське повір'я: у цей період у горах усе ще розквітає, і ми косямо не тільки траву, але й квіти, лікувальні ефірні масла яких проходять за ніч через легені, заспокоюють нервову систему і регулюють сон.

Два рази в місяць міняється сіно в матрацах, адже трави вбирають енергетику. І, коли людину мучить серйозна недуга, то сіно в матрацах і подушках, швидко перетворюється майже на порошок.

Замість трав'яного матрацу й подушок, дітям кладуть тільки мішечки з карпатським зіллям, і то біля вікна.

Навіть немовлятам, у яких ріжуться зубки, або коли вони надто збуджені, корисно класти у ліжечко малесенькі подушечки, але вже із суміші валеріани, лаванди, хмелю та шалфею. Щоправда, вони не

повинні на них спати. Така подушечка має тільки лежати збоку так, щоб дитина могла вдихати аромат.

### ***«Вовнотерапія»***

Покривають трав'яні матраци пухнастими гуцульськими ліжниками, і навіть ті люди, які мають алергію й астму та не переносять різких запахів і вологості і шерсті, тут, як на диво, почувають себе прекрасно, забуваючи про хворобу.

Вихователі, разом з дітьми виготовляють з вовни та вовняних клубків іграшки, вчать дітей прясти, плести, ткати на іграшкових станках.

### ***«Глиноterapia»***

Глиноterapia, яка пробуджує почуття радості, являється одним із різновидів арт-терапии. Це ефективний спосіб реабілітації, що має в своїй основі роботу з пластичними матеріалами (глиною). Глиноterapia використовують як реабілітаційний засіб для корекції та розвитку координації рухів дітей із функціональними обмеженнями опорно-рухового апарату та дітей з розумовою відсталістю, для корекції страхів та контролювання емоцій дітей з психофізичними вадами.

Глиноterapia надає великі можливості для вирішення конкретних корекційних завдань, до числа яких входять: розвиток дрібної та грубої моторики; сенсорна стимуляція; формування зорово-просторових уявлень; розвиток творчих здібностей.

Виготовлення виробів з глини сприяє: розвитку інтелекту; мотивації активної участі в соціально-культурному просторі; підвищенню самооцінки; оволодінню навичками професійної майстерності.

Глина — чудовий матеріал для ігор і дитячої творчості. Вона м'яка, волога, пластична — приємна для роботи, благотворно впливає на шкіру дитини. Глина — найдоступніший матеріал і найбезпечніший в будь-якому віці. Як природний матеріал вона володіє унікальними ресурсними можливостями для виявлення сенсорних відчуттів, а сенсорно згармонізований організм спокійніше, впевненіше і

успішніше розвивається. Цей вид творчості — найбільш наочний з усіх видів мистецтва і дозволяє спостерігати за станом дитини.

Лікування глиною не має протипоказань, підходить для дітей з різними нозологіями будь-якого віку. Діти, які роздратовані, при роботі з глиною можуть різними способами дати вихід своєму роздратуванню. Ті особи, які відчують почуття невпевненості і страху можуть знайти відчуття контролю і володіння собою завдяки роботі з глиною. Діти, які відчують необхідність в поліпшенні самооцінки, отримують надзвичайне відчуття в процесі використання глини.

Для дітей з порушенням опорно-рухового апарату робота з глиною – це удосконалення координації рухів, розвиток дрібної та грубої моторики, максимальна активність обох рук, розвиток і зміцнення пальців.

Для аутистів, неспокійних дітей контакт з глиною дає заспокійливий ефект. Глина є сорбентом негативних емоцій, способом самовираження.

З глини може ліпити кожен. Будь-яка дитина може скачати кульку або «ковбаску», розплющити її пальцями, а потім з'єднати все це, створивши скульптуру. Вже з 3 річного віку діти здатні засвоювати різні способи ліплення з глини та з інтересом ліплять нескладні вироби. На реабілітаційних заняттях з глинотерапії частіше всього використовують ручне ліплення, під час якого з підготовленої маси розкочують пласт, застосовуючи форми, роблять виріб. Незалежно від способу формування, всі вироби висушують і випалюють. Для випалювання виробів використовується муфельна піч, яка захищає вироби, які випалюються чи нагріваються, від прямої дії вогню та продуктів горіння.

Глина - це чудовий медіум. Її м'яка субстанція активізує тактильні відчуття, пробуджує почуття радості. Робота з глиною це також відродження національних, культурних скарбів та передача їх наступним поколінням. В якості матеріалу для терапевтичної роботи глина має відразу кілька переваг. По-перше, діти здатні сприймати

глину із закритими очима. По-друге, робота з глиною не вимагає якихось спеціальних умов. По-третє, глина, як матеріал містить масу можливостей для роботи. Вона м'яка і податлива, добре розм'якшується водою. Її можна формувати руками, її можна збивати, кидати, змішувати, розбивати знову і знову, вона буде підкорюватися. Вона чутливо реагує, змінюється і незважаючи на це все ж не руйнується, вона залишається глиною.

### **«ОЗДОРОВЧО-РОЗВИВАЮЧІ ХВИЛИНКИ»**

Різноманітні оздоровчо-розвиваючі хвилинки, що входять до системи фізкультурно—оздоровчих заходів, широко використовуються педагогами під час різних занять, заходів і в повсякденній роботі. Під час оздоровчо-розвиваючих хвилин проводяться:

- вправи з спортивними елементами;
- малорухливі ігри;
- вправи для розвитку легень;
- гімнастика для очей;
- гімнастика для м'язів обличчя ;
- шишковий масаж;
- каштановий масаж;
- жолудевий масаж;
- кукурудзяний масаж;
- щіточковий масаж;
- горіховий масаж;
- масаж вушних раковин;
- вправи для очей;
- міні –дискотека;
- пантоміма;
- кольорорелаксація;
- релаксація;
- медитації;
- мудри.

Зміцнення фізичного та психічного здоров'я дошкільника шляхом впровадження в практику роботи здоров'ятворчих та здоров'язбережувальних технологій - один з пріоритетних напрямків роботи дошкільного навчального закладу

### **«РЕФЛЕКСОТЕРАПІЯ»**

Масаж активних точок, розташованих на пальцях рук, вушних раковинах, на стопах ніг, на обличчі. Пальцевий точковий масаж і самомасаж. Спочатку прийоми самомасажу засвоюють дорослі, а потім показують їх дітям: малюки дво-, трирічного віку під вірші можуть виконувати самомасаж рук, вух, носа.

#### **«Масаж»**

Масаж - не засіб терморегуляції, це тактильний подразник, заспокійливий засіб для зняття втоми. Він підвищує опірність організму і корисний у будь-якому віці.

Для зміцнення імунної системи дітей застосовуються різні види оздоровчо-профілактичного масажу, а саме:

- масаж стопи (у положенні стоячи або сидячи катати ступнею маленькі м'ячі з нерівною поверхнею, кульки);
- Точковий, «пляшковий», щіточковий масаж, масаж за допомогою махрової рукавички, «горіховий масаж».

Зокрема, суть точкового масажу - масажування біологічно активних точок, більшість яких розміщена на обличчі та шиї. За допомогою «горіхового масажу» активізуються енергетичні точки. Усі види масажу можна проводити як в дитячому садку так і вдома.

#### **«Щітковий масаж»**

Починаємо з лівої ноги. Спочатку погладжуємо внутрішню і зовнішню сторону стопи, стукаючи, всю ногу. Так робимо і з правою ногою.

""Жилет"" – розтирати грудину і спину круговими рухами, тіло потім руки, переходячи на плечовий суглоб та кисті рук. Повторити все по 4 р.

Щітковий масаж має велике місце в загартуванні організму. При механічній дії на шкіру (проводячи по ній масажною щіткою) виникає судиннорозширююча реакція. Самомасаж знімає нервові збудження, покращує кровообіг і самопочуття дитини. При енергійній дії щіткою виникає тонізуючий ефект, при плавному – заспокійливий.

Тому рекомендується вранці проводити самомасаж енергійними рухами, перед сном – плавними.

### **«Точковий масаж»**

Одним з найбільш перспективних і, найголовніше, простих та загальнодоступних методів в оздоровленні дітей є масаж біологічно активних точок.

Спочатку треба добре засвоїти розташування зон для проведення масажу.

Починаємо масаж з першої зони.

- 1) з горбика на грудній клітці;
- 2) потім “виделочка” ( у ямці на передній поверхні шиї);
- 3) з боків шиї;
- 4) позаду шиї;
- 5) з боків носу;
- 6) надбрівні дуги;
- 7) перед вухами;
- 8) Ямка між великим і вказівним пальцями.

Масаж виконується наступним чином: кінчиком вказівного або середнього пальця злегка нажимають на зону і роблять обертаючі рухи спочатку за годинною стрілкою, потім проти неї: 3-4 секунди у кожную сторону.

На шиї масажують інакше. Для цього роблять розтираючі рухи зверху вниз від задньої до передньої поверхні шиї. Добре розім'явши всі ділянки і затративши усього 3-4 хвилини, ви швидко мобілізуєте захисні сили дитини. Краще за все такий масаж робити вранці та ввечері.

Ми радимо засвоїти цей метод – ви швидко побачите, як росте загартованість ваших дітей.

### ***«Масаж вушних раковин»***

Швидко загніть вуха вперед, спочатку мізинцем, а потім всіма іншими пальцями.

Притисніть вушні раковини до голови, потім відпустіть. Повторити декілька разів, щоб дитина відчувала у вухах хлопок. Покращення гнучкості вушних раковин сприяє загальному зміцненню здоров'я. Захватити кінчиками великого і вказівного пальців обидві мочки вух. З силою потягти їх до низу, а потім відпустити. Повторити 5-6 разів. Ця процедура особливо корисна при загартовуванні горла і порожнини рота, оскільки на вушній мочці знаходяться рефлексні зони мигдалин.

І ще одна вправа: введіть великий палець у зовнішній слуховий отвір, а вказівним пальцем притисніть виступ у вушній раковині, який знаходиться попереду (козелок). Затискайте і повертайте його у всі сторони протягом 20-30 секунд. Рекомендуємо робити цей масаж регулярно: ві, зміцнює ніс, горло та гортань. Результати цього уповільнює застуду, нежить, кашель, алергію.

### ***«Масаж кистей рук»***

На кистях рук є представництво всього організму. На думку деяких вчених регулярний масаж великого пальця підвищує функцію діяльності головного мозку, тонізує увесь організм. Діяння на вказівний палець активізує дію шлунку, на середній – кишечник, на безіменний – нормалізує функцію печінки, на мізинець – стимулює роботу серця.

### ***«Ходіння босоніж»***

На підошві стопи існує багато зон, які безпосередньо зв'язані з організмом людини. Натискаючи на них можна зняти біль, надати цілющу дію на певні органи. Дуже добре ходити босоніж на природі, на пляжі, вдома. У такому випадку ви обов'язково “потрапите” на потрібну точку. Вона сама “знайдеться”, але більшість з нас відмовляються ходити босоніж навіть вдома і з “полону” повсякденного взуття заковують ноги до іншого “полону” – шкіряних, войлочних і інших капців. Ходити босоніж потрібно при кожному

зручному випадку – це вірний спосіб загартування всього організму, позбавлення його від багаторазових застуд.

### **«Кріомасаж»**

Масаж льодом відомий з незапам'ятних часів. Гіппократ - батько медицини, спільно з лікарем античного часу Галеном і вченим, філософом і доктором кінця 1 тисячоліття Авіценна писав у своїх наукових працях про благотворну дію холоду на шкіру людини. Умивання крижаною водою, обтирання шматочками льоду - ці маніпуляції допомагають надовго зберегти шкіру здоровою і уповільнюють процеси старіння. Тала вода біологічно активна. Мляві від екологічного та вікового зневоднення клітини шкіри, насичуючись водою з танучих кубиків розправляються, шкіра стає більш гладкою і пружною, звужуються пори, розгладжуються зморшки і з'являється природний рум'янець.

Справжнє визнання високої ефективності і популярність масажу льодом відбулися лише в наш час. Хоча предки використовували для вмивання холодну воду з ключів та джерел. Вчені довели, що у людей, які постійно живуть в холодних кліматичних умовах шкіра значно менше схильна до старіння, ніж у людей з півдня.

При дії на шкіру тіла льодом відбувається спазм дрібних кровоносних судин, знижується рівень збудливості організму і сповільнюється циркуляція крові в організмі. Через якийсь час температура шкірного покриву нормалізується. Під час цього процесу відбувається приплив крові, насиченої киснем.

Процедура масажу льодом проводиться досить просто. Слід взяти міхур з льодом або поліетиленовий пакетик, наповнений снігом і прикладати до ступні і розтирати круговими і зигзагоподібними рухами протягом 3-5 хвилин, але не більше того, в уникненні стійкого звуження судин і появи синюшності. Протипоказань до проведення процедур масажу льодом фактично не існує. Вірогідні алергічні реакції на кубики зроблені на відварах трав, овочів і фруктів і є особиста непереносимість того чи іншого складового.

### *Кріомасаж*

Чому ж тоді наш камінь змок,  
Хоч сонце гріє ніжно?

Бо коло каменя струмок,  
Пробив собі доріжку,  
Побризкав квіти голубі  
У травах звився стрічкою..  
Біжить, співає сам собі  
« Я хочу стати річкою!»

**Кріотерапія** заспокійливо діє на вегетативну нервову систему, нормалізує пульс, тиск. Вчені довели, що вплив холоду на організм людини підвищує вироблення ендорфінів (гормонів щастя). Вони вважають, що кріотерапія дасть хороший ефект при лікуванні неврозів та депресій. Показано, що дозоване охолодження тіла людини здатне знижувати агресивність і роздратованість, покращувати настрій і сон. **«Шоугун-терапія»**. Це ефективний засіб для розвитку і підвищення імунного стану людини, зокрема, дитини дошкільного віку. Шоугун-терапія - це робота з внутрішньою енергією за допомогою рук. Ще давньокитайській медицині були добре відомі зони на тілі людини, де сконцентрована практично повна інформація про внутрішні органи. Ці зони: долоні рук, вушні раковини, обличчя, ступні ніг. Пальці і долоні розглядаються як кінцеві чи початкові зони п'яти енергетичних каналів. Великий палець звільняє чи концентрує енергію каналу легень. Вказівний - пов'язаний з каналом товстої кишки. Середній - з каналом перикарда. Безіменний - з каналом "трьох обігрівачів". Мізинець - з каналом серця

Основу методики вправ *шоугун-терапії* становить спосіб концентрації енергії. Для використання цього методу необхідно провести діагностичне обстеження, котрі необхідні для того, щоб виявити симптоми наявності або відсутності енергії у різних органах

### **«Стоун-терапія»**

Нині існує багато різноманітних нетрадиційних технологій, націлених на розвиток емоційно-вольової сфери та психічних процесів

малят. Працюючи з дітьми із затримкою інтелектуального розвитку, аутичними розладами, гіперактивністю, проявами психопатоподібної поведінки, педагоги звернули увагу на високу ефективність використання стоун-терапії для стабілізації їхнього емоційного стану та стимулювання психічного розвитку.

Педагоги дедалі частіше звертаються до нетрадиційних технік оздоровлення малюків та нормалізації їхнього емоційного стану. Одна з них — стоун-терапія, що використовує природну силу каміння. Це здавна відомий і нині активно відновлюваний засіб. Пропонуємо перевірити ефективність у роботі зі своїми вихованцями, скориставшись досвідом колег.

Стоун-терапія (від англ. *stone* — камінь, *therapy* — лікування) — лікування природним камінням, оздоровча й лікувальна технологія, заснована на поєднанні термо- та рефлексотерапії.

Цей метод лікування відомий з глибини віків і дуже поширений у Китаї, Монголії, Тибеті. В армії Чингісхана цей спосіб застосовувався для швидкого відновлення сил воїнів.

Як же діє стоун-терапія? Холодні або нагріті камінці викладають на різні ділянки тіла дитини, залишаючи на деякий час, потім виконують ними масажні рухи. Впливаючи на біологічно активні точки на тілі, камені допомагають у лікуванні багатьох захворювань, головним чином пов'язаних з розладами нервової системи, крім того, здійснюють загальнооздоровчий вплив.

***Специфіка використання стоун-терапії в дитсадку*** як вид гри з елементами масажу.

Діти з раннього віку мають можливість гратися з камінцями. Вони використовують їх для будівництва веж, перекладають з руки в руку, крутять у пальцях, гладять, зігрівають своїм теплом. У роботі з дошкільнятами застосовується спрощений масаж камінням. Камінці можуть бути гладенькими і шорсткими, різними за формою та розміром, однак важливо, щоб вони добре піддавалися дезінфекції.

Малятам можна масажувати рефлексорні точки на долонях та обличчі. Для масажу обличчя найкраще підходить гладенька морська

галька. Долоні масажують шматочками базальту. Для цього достатньо взяти невеликий камінчик і перекинути його в руках. Також можна покласти на долоню один або кілька каменів, накрити іншою рукою і виконувати колові рухи за годинниковою стрілкою впродовж кількох хвилин. Якщо дотримуватись повільного темпу і помірного тиску, такий процес добре заспокоїть нерви; рухи, виконані у швидкому темпі й із сильним натисканням, приведуть організм у тонус.

Під час самомасажу діти виконують прості, доступні для них дії: погладження, постукування, прокручування по спіралі. Дії повторюються по 3-5 разів з поступовим наростанням інтенсивності впливу і закінчуються легенькими рухами. Розміреність дій, доторки гладенького теплого камінця зачаровують дітей, пом'якшують їхні рухи, знімають психічне напруження, агресію.

Доцільно доповнювати масаж примовками — це підсилює позитивний вплив.

Ось так дитя ходило

Та й на диво наступило...

Камінчик непримітний, кинув хтось...

Поза гору, поза ліс,

Через річку, через міст,

Там прослалося те поле,

На якому він і зріс

Практика свідчить: стоун-терапія — ефективний засіб корекційно-розвивальної роботи з дітьми, що мають порушення психічного розвитку, водночас її можна успішно використовувати з усіма дошкільнятами для зняття емоційного напруження і загального оздоровлення.

**«Су-Джок терапія»** ("Су" — кисть, "Джок" — стопа)

Сучасні ДНЗ намагаються знайти нетрадиційні шляхи оздоровлення з дітьми. Ми використовуємо методику Су-Джок як один із засобів формування активної позиції по відношенню до свого здоров'я.

Знання та навички профілактики та оздоровлення діти отримують не тільки на спеціально організованих заняттях з ознайомлення з системою Су-Джок, але і під час ігор, режимних моментів, на прогулянках, під час читання книг, образотворчих і фізкультурних заняттях та ін.

*«Розум дитини знаходиться на кінчиках її пальців»*  
В.Сухомлинський.

Добре розвинена мова - найважливіша умова всебічного повноцінного розвитку дітей. Чим багатше і правильніше у дитини мова, тим легше їй висловлювати свої думки, тим ширша її можливість в пізнанні навколишньої дійсності, змістовніші і повноцінніші відносини з однолітками і дорослими, тим активніше здійснюється його психічний розвиток.

Однією з нетрадиційних логопедичних технологій є Су-Джок терапія. У дослідженнях південно-корейського вченого професора Пак Чже Ву, який розробив Су-Джок терапію, обґрунтовується взаємовплив окремих ділянок тіла за принципом подібності (схожості форми вуха з ембріоном людини, руки і ноги людини з тілом людини тощо). Ці лікувальні системи створені самою Природою. В цьому причина її сили і безпеки. Стимуляція точок призводить до вилікування. Неправильне застосування ніколи не завдає людині шкоди - воно просто неефективно. Тому, визначивши потрібні точки у системах відповідності можна розвивати і мовну сферу дитини. На кистях і стопах розташовуються системні високоактивні точки, відповідно до всіх органів і ділянок тіла. Впливаючи на них, ми можемо регулювати функціонування внутрішніх органів. Наприклад, мізинець - серце, безіменний - печінка, середній - кишечник, вказівний - шлунок, великий палець - голова. Отже, впливаючи на певні точки, можна впливати на відповідний цій точці орган людини.

Су-Джок терапія є одним з ефективних прийомів, що забезпечують розвиток пізнавальної, емоційно-вольової сфер дитини.

Мета: скорегувати мовні порушення з допомогою використання Су-Джок терапії.

Завдання:

- Впливати на біологічно активні точки по системі Су-Джок.
- Стимулювати мовні зони кори головного мозку.
- Підвищити рівень компетентності педагогів і батьків у питаннях корекції мовленнєвих порушень у дітей.

Прийоми Су-Джок терапії:

*1 Масаж спеціальною кулькою.* Оскільки на долоні знаходиться безліч біологічно активних точок, ефективним способом їх стимуляції є масаж спеціальною кулькою. Прокочуючи кульку між долоньками, діти масажують м'язи рук. В кожній кульці є «чарівне» кілечко.

*2 прийом: Масаж еластичним кільцем,* яке допомагає стимулювати роботу внутрішніх органів. Так як все тіло людини проектується на кисть і стопу, а також на кожен палець кисті і стопи, ефективним способом профілактики і лікування хвороб є масаж пальців, кистей і стоп еластичним кільцем. Кільце потрібно надіти на палець і провести масаж зони відповідної ураженої частини тіла до її почервоніння і появи відчуття тепла. Цю процедуру необхідно повторювати кілька разів на день.

За допомогою кульок - «їжачків» з кільцями дітям подобається масажувати пальці і долоні, що чинить благотворний вплив на весь організм, а також на розвиток дрібної моторики пальців рук, тим самим, сприяючи розвитку мовлення.

*Ручний масаж кистей і пальців рук.* Дуже корисний і ефективний масаж пальців і нігтьових пластин кистей. Ці ділянки відповідають головному мозку. Кінчики пальців необхідно масажувати до стійкого відчуття тепла. Це надає оздоровчий вплив на весь організм. Особливо важливо впливати на великий палець, що відповідає за голову людини.

Під час корекційної діяльності відбувається стимулювання активних точок, розташованих на пальцях рук за допомогою різних пристосувань (кульки, масажні м'ячики, волоські горіхи, колючі валики). Цю роботу проводити перед виконанням завдань, пов'язаних з малюванням і письмом, протягом 1 хвилини.

*Масаж стоп.* Вплив на точки стоп здійснюється під час ходіння по ребристим доріжках, масажних килимках, килимках з гудзиками і т.д.

У логопедичних цілях Су-Джок терапія сумісна з пальчиковими іграми, мозаїкою, шнурівкою, штрихуванням, ліпленням, малюванням, активізує розвиток мовлення дітей.

Розглянемо деякі *форми роботи* з дітьми при нормалізації м'язового тону і стимуляції мовних областей в корі головного мозку, корекції вимови (автоматизації звуку), розвитку лексико-граматичних категорій, вдосконалення навичок просторової орієнтації.

*1. Масаж Су-Джок кульками. /діти повторюють слова і виконують дії з кулькою відповідно до тексту/*

Кола я м'ячем катаю,  
Назад - вперед його ганяю.  
Ним погладжу кулачок.  
Ніби ліплю колобок,  
І стисну його я трішки,  
Як стискає лапку кішка,  
Кожним пальцем м'яч візьму,  
В другу руку покдаду.

*2. Масаж пальців еластичним кільцем. /Діти по черзі надягають масажні кільця на кожен палець, промовляючи вірш пальчикової гімнастики/*

Раз - два - три - чотири - п'ять, /розгинати пальці по одному/  
Вийшли пальці погуляти,  
Цей пальчик найсильніший, самий товстий і головний.  
Цей пальчик для того, щоб був вказівний.  
Цей пальчик найдовший і мешкає він всередині.  
Цей пальчик безіменний, він самий розпещений.  
А мізинчик, хоч і малий, дуже меткий і сміливий.

*3. Використання Су-Джок кульок при автоматизації звуків. /дитина по черзі одягає масажне кільце на кожен палець, одночасно промовляючи вірш на автоматизацію поставленого звуку Ш/*

*На правій руці:*

Цей малюк - Іллюша, *(великий палець)*

Цей малюк - Ванюша, *(вказівний)*

Цей малюк - Альоша, *(середній)*

Цей малюк - Антоша, *(безіменний)*

А малюка звуть Саша *(мізинець)*

*На лівій руці:*

Ця дівчинка - Танюша, *(великий палець)*

Ця дівчинка - Ксюша, *(вказівний)*

Ця дівчинка - Маша, *(середній)*

Ця дівчинка Даша, *(безіменний)*

А меншу звуть Наташа. *(мізинець)*

*Дитина катає кульку між долонями, одночасно промовляючи вірш на автоматизацію звуку Ж.*

Ходить їжачок без доріжок,

Як же взяти його?

Весь в голках їжачок

З голови до ніжок

*4. Використання Су-Джок кулоьк при вдосконаленні лексико-граматичних категорій*

*Вправа «Один-багато».* Вихователь котить «диво-кульку» по столу дитині, називаючи предмет в однині. Дитина, піймавши долонею кульку, відкочує його назад, називаючи іменники у множині.

*Аналогічно проводжу вправи «Назви ласкаво», «Скажи навпаки»*

*5. Використання Су-Джок кулоьк для розвитку пам'яті та уваги*

Діти виконують інструкцію: одягни кілечко на мізинець правої руки, візьми кульку в праву руку і сховай за спину і т.д.;

дитина закриває очі, дорослий одягає перстень на його палець, а той повинен назвати, на який палець якої руки надіто кільце.

*6. Використання кулоьк при виконанні гімнастики*

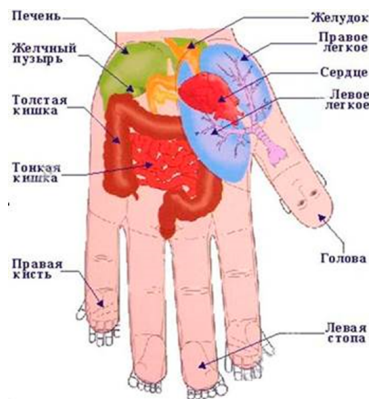
І.п.: ноги на ширині плечей, руки опущені вздовж тулуба, у правій руці м'яч.

1 - руки розвести в сторони;

2 - руки підняти вгору і перекласти м'яч в іншу руку;

3 - руки розвести в сторони;

4 - опустити руки.



*Ігрові вправи для профілактики простудних захворювань без предметів.*

Перед дітьми виставляється макет кисті руки з визначеними внутрішніми органами людини. Перед виконанням цих вправ діти на свої пальчики (середній і безіменний) одягають спідничку і ставлять долонею вперед.

Оберти           Обертаємо головою,  
Щоб стало нам спокійно

(згинаємо та розгинаємо великий палець)

Дихання       Глибоко ми всі подихаємо  
Серце ми своє почуємо

(вказівним пальцем правої руки знаходимо точку «серця» і натискаємо на неї)

Очищення   Потрібно правильно дихати  
Щоб животик очищати.

(вказівним пальцем правої руки проходимо «змійкою» по долоні лівої руки)

Руки       Щоб ручкам сили дати  
Потрібно міцніше їх стискати

(вказівний і мізинець натискаємо зверху вниз по черзі)

Гнучкість   Щоб дуже гнучким стати  
Потрібно ніжки нам згинати.

(згинаємо та розгинаємо середній і безіменний пальці)

Потанцюємо   Щоб дуже гнучким стати  
Потрібно ніжки нам згинати.

(танцювальні рухи з усіма пальцями, крім великого)

Заспокойся            Себе ми заспокоїмо самі

Ми посидимо з закритими очима.

(гладять долоньку і на цьому закінчують)

Ці ігрові вправи виконуються спочатку на правій руці, потім на лівій руці.

*Ігрові вправи для зняття загальної втоми з масажними кульками.*

Галявина      Подивіться на долоньку -

Як зелена галявина!

Побіжимо по ній ми швидко

Прибіжимо в країну Су-Джок.

Водять масажною кулькою за середнім і безіменним пальчикам

Голова          Голова, очі, два повіка

Ніс і губи, вуха ось!

Покатай ти зверху, знизу,

Щоб допоміг наш друг Су-Джок.

Водять по великому пальчику вгору і вниз.

Ручки          Руками ми заплескали

І пустилися в танок.

Раз прокатаємо, два прокатаємо,

Погляньте - но на нас!

Водять кулькою з вказівного до мізинця.

Ніжки          Ніжками затупали,

Попрямували по підлозі.

Раз, два, три,

Кулька покотись!

Водять масажним кулькою по середньому і безіменному пальчикам.

Відпочинемо      Дітям треба полежати,

Дітям хочеться поспати

Долоньки наші відпочинуть

З країни Су-Джок підуть.

Водять кулькою по всій долоньці.

Ігрові вправи для профілактики простудних захворювань з використанням масажного щупа виконуються спочатку на правій руці, потім на лівій руці. Перед виконанням цих вправ діти на свої пальчики лівої руки одягають спідничку і ставлять долонею вперед, праву руку беруть паличку (масажний щуп).

Носик            Ми трохи помукаємо  
І по носі постукаємо: -тук-тук.

діти знаходять на великому пальці «носик» і «стукають» паличкою

Ротик                      Щоб чіткіше говорити  
Рот повинен бути рухомим

На першій фаланзі великого пальця знаходять «ротик» натискають паличкою

Шия Підборіддя відпусти  
І головою покрути.

великим пальцем імітують кругові рухи

|       |                        |
|-------|------------------------|
| Вушка | Вушка сильно розітремо |
|       | Вушка сильно розімнемо |

Діти знаходять «вушка» і пальцями натискають, проводять вгору-вниз погладжуючим рухом

Дихання                  Глибоко ми всі подихаємо  
                                      Глибоко ми всі понюхаємо

на долоньці знаходять область серця і паличкою натискають.

Заспокойся      Себе ми заспокоїмо самі  
Ми посидимо з заплученими очима.

гладять долоньку і на цьому закінчують

## Ігрові вправи з кільцями.

Ці ігрові вправи виконуються спочатку на правій руці, потім на лівій руці. Перед виконанням цих вправ діти на свої пальчики одягають масажне кілечко.

Якщо стукнувся головою,  
Ти не плач і не кричи,  
А по великому пальчику  
Вгору і вниз кільцем води.

Водять кілечком на першій фаланзі великого пальця, вгору - вниз до появи відчуття тепла.

Шийка якщо захворіла,  
Ти візьми кілечко сміливо.

Проведи скоріше вміло,  
Ти на пальчику великім.

Масажне кільце водять по всій фаланзі великого пальця до появи відчуття тепла.

Якщо раптом вдарив руку,  
Усунь швидше біль.

Ти потри кільцем уважно,  
Мізинчик, вказівний.

Одягнути перстень спочатку на вказівний палець і водити по ньому вгору і вниз по всій фаланзі, до появи відчуття тепла. Потім одягнути на мізинець і повторити те ж саме.

Ніжку якщо раптом забив,  
Кілечка в руки ти візьми,  
По середньому та безіменному  
Пальчикам ти проведи

Одягнути кільце на середній палець і водити його вгору - вниз по всій фаланзі, до появи відчуття тепла. Потім одягнути на безіменний палець і повторити те ж саме.

### **КАЗКА «Їжачок на прогулянці»**

*/Вправи з кулькою-масажером Су-Джок*

*Мета:* впливати на біологічно активні точки по системі Су-Джок, стимулювати мовні зони кори головного мозку.

*Обладнання:* Су-Джок кулька - масажер.

Жив та був їжачок у лісі, у своєму будиночку – нірці (*затиснути кульку в долоньці*).

Виглянув їжачок із своєї нірки (*розкрити долоньки і показати кульку*) і побачив сонечко. Посміхнувся їжачок сонечку (*посміхнутися, розкрити одну долоньку вільно*) і вирішив прогулятися по лісі.

Покотився їжачок по прямій доріжці (*прямими рухами по долоньці розгортати кульку*), котився - котився і прибіг на красиву, круглу галявину (*долоні з'єднати у формі кола*). Зрадив їжачок і став бігати і стрибати по галявині (*затискати кульку між долоньками*)

Став квіточки нюхати (*торкатися колючками кульки до кінчика пальця і робити глибокий вдих*). Раптом набігли хмаринки (*затиснути кульку в одному кулачку, в іншому, насупитися*), і закапав дощик: кап-кап-кап (*кінчиками пальців в пучку стукати по колючках кульки*).

Сховався їжачок під великий грибок (*долонею лівої руки зробити капелюшок і сховати кульку з ним*) і сховався від дощу, а коли закінчився дощ, то на галявині зросли різні гриби: підосичники, підберезники, опеньки, лисички і навіть білий гриб (*показати пальчики*).

Захотілося їжачку порадувати маму, зібрати гриби і віднести їх додому, а їх так багато, як понесе їх їжачок? Так, на своїй спинці. Акуратно посадив їжачок грибочки на голки (*кожен кінчик пальчика вколоти шипом кульки і задоволений побіг додому (прямими рухами по долоньці розкачувати кульку)*).

*Вправи з кулькою масажером С-Джок:*

1. Беремо 2 масажні кульки і проводимо ними по долонях дитини (*її руки лежать на колінах долонями вгору*), роблячи по одному руху на кожен наголошений склад:

Гладь мої долоньки, їжак!

Ти колючий, ну і що ж!

*Потім дитина гладить їх долоньками зі словами:*

Я хочу тебе погладити,

Я хочу з тобою порозумітися.

2. На галявині, галявині /*катати кульку між долонями*/

Цілий день зайчики скакали. /*стрибати по долоньці кулею*/

І качалися по траві, /*катати вперед - назад*/

Від хвоста до голови.

Довго зайці так скакали, /*стрибати по долоньці кулею*/

Але настрибались, втомилися. /*покласти кульку на долоньку*/

Повз змії проповзали, */вести по долоньці/*  
«З добрим ранком!» - їм сказали.  
Стала гладити і пестити  
Всіх зайчат зайчиха-мати. */гладити кулею кожен палець/*  
З.Йшла ведмедиця спросоння, */крокувати кулькою по руці/*  
А за нею - ведмежа. */крокувати тихо кулькою по руці/*  
А потім прийшли діточки, */крокувати кулькою по руці/*  
Принесли в портфелях книжки.  
Стали книжки відкривати */натискати кулькою на кожен палець/*  
І в зошитах писати.

### «ПСИХОМАСАЖ»

Пластичний масаж зі спілкуванням мають дуже важливе значення: формують тілесну самосвідомість і довір'я до людей, дають можливість співвіднести слово з тактильним відчуттям.

«*Mio*» – гімнастика розроблена та описана Роджерсом у 1917 році та складається з спеціальних комплексів вправ на певні м'язи обличчя для профілактики та лікування різних порушень прикусу.

#### *Етюди психогімнастики*

Мета: Зберігати психічне здоров'я дитини або здійснювати корекцію її психоемоційних порушень.

Варіанти етюдів для прояву дитиною індивідуальності у вираженні емоцій.

#### Вправа «Після дощу» (для дітей 4—5 років)

Спекотне літо. Щойно закінчився дощ. Під музику діти обережно ступають, ходять навколо уявних калюж, намагаючись не замочити ніг. Потім, пустуючи, стрибають по калюжах так сильно, що бризки летять в усі сторони, їм дуже весело.

#### Етюд «Казка»

Дитина потрапила у казку і зустрічає різних казкових героїв (добрих і злих). Діти по чергово називають персонажів казок, а дитина відображає емоції, які охоплюють її при зустрічі з цими персонажами.

#### Вправа «Ти — лев»

Діти заплющують очі, уявляють лева — царя звірів, сильного, могутнього, впевненого в собі, спокійного і мудрого. Він красивий, стриманий, вільний. Розглядаючи лева, дитина бачить свої очі, руки, ноги. Цей лев — вона сама (дитина).

#### Гра «Трон»

Стілець ставлять на стіл. На нього по черзі сідають діти — королі. Решта — слуги — повинні говорити улесливі слова.

#### Етюд «Баба Яга»

Баба Яга спіймала Оленку, звеліла їй затопити піч, щоб потім з'їсти дівчинку, а сама заснула. Прокинулася, а Оленки немає — втекла. Розсердилася Баба Яга, що без вечері залишилася, бігає по хаті, ногами тупає, кулаками розмахує.

#### Етюд «Попелюшка»

Попелюшка повертається з балу дуже сумна: вона більше не побачить Принца, до того ж дівчина загубила свою туфельку.

#### Вправа «Танцюють всі»

Котика та собаку запрошують на дискотеку. Котик любить повільні танці (вмикається спокійна, плавна музика; рухи обережні, неквапливі, м'які). Собака віддає перевагу швидким танцям (звучить швидка музика; рухи різкі, стрімкі, незавершені)

#### *Вправи та ігри для стабілізації психічного стану*

Мета: Допомогти дитині, яка відчуває роздратування чи гнів, краще усвідомити їхню природу і зміст, опанувати ефективні способи їх вираження і звільнення від цих емоцій. Вчити дітей самостійно долати неприємні відчуття та формувати здатність до саморегуляції.

#### Етюд «Казка»

Дитина потрапила у казку і зустрічає різних казкових героїв (добрих і злих). Діти по чергово називають персонажів казок, а дитина відображає емоції, які охоплюють її при зустрічі з цими персонажами.

#### Етюд «Кіт і миша»

Мишеня весело гралось у кімнаті і не помітило, як звідкись узявся кіт. Воно заметушилось, але втекти було нікуди.

#### Хвилинка-веселинка

*Мета:* розрядка зайвої енергії, розслаблення. Формування дружніх стосунків між дітьми.

Одну хвилину діти роблять все, що хочуть.

*«Етюди для душі»*

«Етюди для душі» мають на меті не лише зміцнення фізичного здоров'я, але й духовного стану. Дітям пропонують обрати серед запропонованих карток із зображеннями різноманітних ситуацій ті, де йдеться про Добро, і обговорити їх. З наймолодшого віку дитина вчиться любові до себе, до людей, до життя. Тільки людина, котра живе в гармонії з собою, зі світом, буде справді здоровою.

*«Бестінг»*

Бестінг — це елемент фізкультурного заняття, коли діти стають у «Коло побажань», «Вчимося хвалити себе» або «Коридор успіху», і по черзі висловлюючи свої мрії та побажання, підтримують друзів. Проводиться для підвищення самооцінки, виховує впевненість у собі, розвиває психічні, емоційні та соціальні якості дитини, дає можливість утвердитись у соціумі.

Гра-вправа *«Вчимося хвалити себе»*

*Мета:* підвищувати самооцінку, долати замкненість, пасивність. Виховувати позитивне ставлення до себе.

Педагог розпочинає гру, говорячи про себе якомога більше добрих слів. Потім звертається до дитини, яка стоїть поруч і говорить добре слово про неї. Дитина говорить: «Я знаю, що я (добрий, веселий, розумний, сміливий), але я ще й...».

## ВИСНОВКИ

Отже, можна зробити висновок, що фітнес для дитини — це не лише запорука гармонійного фізичного і психічного здоров'я, а й цікаве проведення часу зі своїми однолітками.

Здоров'я дитини, його охорона, зміцнення та відновлення — одне з основних завдань педагогів дошкільного закладу. Використання оздоровчих технологій допомагає істотно оптимізувати цей процес. Тому у повсякденному житті дошкільнят варто використовувати якнайбільше оздоровчих технологій, адже вони переважно прості у використанні, дають вихованцям велике задоволення, а головне — мають ефективний комплексний вплив на формування їхнього здоров'я. Здоров'ятворчі та здоров'язбережувальні технології можна використовувати у різних організаційних формах роботи, у повсякденні, інтегруючи їх у різні види діяльності дітей. Охорона та зміцнення здоров'я дітей, формування звички до здорового способу життя залишаються першорядним завданням дошкільного закладу. Тож уся діяльність педагогічного колективу має переслідувати здоров'язбережувальні цілі і передбачати формування у дошкільників свідомого ставлення до здоров'я як важливої життєвої цінності.

Працівникам дошкільних закладів пропоную опрацювати сучасні фітнес-програми для дітей. Удосконалювати навчально-виховну роботу по плануванню та організації роботи з дітьми дошкільного віку, з метою зміцнення здоров'я дошкільнят. Зміцнити та поповнити матеріально-технічну базу ДНЗ необхідним спортивним інвентарем та обладнанням. Створювати оптимальні умови для забезпечення гармонійного розвитку дитини в ДНЗ. Пропагувати здоровий спосіб життя в дитсадку і вдома. Активно залучати батьків до тісної співпраці з педагогами з питань розвитку фізично здорової дитини.

Діти — головна цінність нашого життя, його зміст і продовження. Лише спільними зусиллями з родиною ми можемо виховати дітей здоровими, добрими, розумними.

## **Фізкультурно-оздоровча модель одного дня**

1. *Аромотерапія*
2. *Хвилинки доброти*
3. *Профілактика плоскостопості*
4. *Оздоровчий біг*
5. *Регулювання дихання*
6. *Вправи на вироблення правильної постави*
7. *Хвилини відпочинку*
8. *Фізпауза*
9. *Пальчикова гімнастика*
10. *Кольоротерапія*
11. *Горіховий масаж*
12. *Оздоровчий салат*
13. *Полоскання рота*
14. *Точковий масаж*
15. *Аутотренінг*
16. *Гімнастика пробудження*
17. *Корегуюча гімнастика*
18. *Самомасаж*
19. *Психокорекція*
20. *Зняття емоційно-нервового напруження*
21. *Фітобар*

### **Хід роботи**

1. **Фітотерапія** (хвоя, евкаліпт)
2. **Хвилинки доброти** (з метою створення позитивного настрою в групі)

Я всміхаюсь сонечку:

- Здрастуй золоте.

Я всміхаюсь квіточці,

Хай вона цвіте.

Я всміхаюсь дощику:

- Лийся як з відра.

Людам усміхаюся,

Зичу їм добра.

- «На стрункій високій ніжці»

- «Ведмежаток я взяла»

- «В лісі є зелена хатка»

- «Чепурушки»

**3. Профілактика плоскостопості** (доріжка – каштани, камінці, палиці, ребриста дошка, м'ячики)

**4.Оздоровчий біг** (1-3 хв. з метою дати дітям емоційний заряд бадьорості та душевної рівноваги, тренувати дихання, поліпшити вентиляцію легень, укріпити м'язи, кістки, суглоби)

**5. Регулювання дихання**

1) «Паровозик» (Чух-чух-чух ту-у-у-у)

2) «Послухаємо дихання»

3) «Дихаємо тихо, спокійно, плавно»

4) «Подихай одним віконечком носика»

5) «Повітряна куля» (лежачи)

6) «Повітряна куля в грудях» (сидячи)

7) «Повітряна куля піднімається» (сидячи)

8) «Вітер» (стоячи)

9) «Веселка»

10) «Дихаємо спокійно і плавно»

11) «Паровозик»

**6. Вправи на вироблення правильної постави**

1) З мішечком на голові

2) По канату

3) По лаві

4) На носочках

**7. Хвилини відпочинку**

1) Самомасаж рук: «Капуста», або «Маленькі пташки»

Що за хрусткіт, що за хруст?

Що за овоч, що за фрукт?  
Як же можна без хрусту,  
Якщо я капуста.  
Ми капусту рубаємо, рубаємо.  
Ми моркву тремо, тремо.  
Ми капусту солимо, солимо,  
Ми капусту давимо, давимо.

2) Самомасаж вух: «Зайчикова зарядка»

- Потягти за мочки вух (5-6 р.)
- Покрутити козелок вгору-вниз (5-6 р.)
- Вставити мізинець у вухо і вібрувати (20 с.)
- Вказівним і середнім пальцем закрити вуха і різко відпустити (5-6 р.)
- Потерти вушні раковини до почервоніння
- Злегка поплескати по вухах (7-10 р.)
- Закрити долонею вухо і постукати по ній пальцями іншої руки (6-7 р.)

3) Самомасаж очей: «Совонька»

- Витягніть перед собою руку і виставить один пальчик. Водить пальцем по колу і слідкуйте за ним очима: спочатку в одну сторону, а потім – в іншу
- Широко відкрийте очі, а потім щільно заплющіть їх (5-6р.)
- Подивіться вгору, а потім опустіть очі додолу (5-6р.)
- Швидко покліпайте очима

8. Фізпауза

Вітер віє нам в лице.  
Захиталось деревце.  
Вітер тихше, тихше, тихше –  
Деревце все вище, вище.

9. Пальчикова гімнастика

1) «Пальчики»

Раз, два, три, чотири, п'ять вийшли пальчики гулять.  
Раз, два, три, чотири, п'ять вже в будиночку сидять.  
Раз, два, три, чотири, п'ять скільки пальців треба знать.

Раз, два, три, чотири, п'ять будем пальці рахувать.  
Вісі міцні, хороші, між собою схожі.  
Тихше, тихше не кричіть наших діток не будіть.  
Будуть птахи щебетати, будуть пальчики вставати.

2) «Тигреня»

3) «Барабанщик»

4) «Квіточки»

#### 10. **Кольоротерапія**

«Готувався подарунок, із хатинкою малюнок  
Сіра мишка малювала, тільки не розфарбувала,  
Потрудилась, і під гірку заховалася у нірку.

Жовте вибігло курча: - Тут чогось не вистача.

Де тут сонце угорі, де кульбабки у дворі?

Пензлик з фарбами дістану, веселіш довкола стане.

Жабеня спішить зелене: - Є тут пензлик і для мене.

І травичку, і ялинку, дах високий на будинку,

І кульбабчині листки, розмалюю залюбки.

А метелик синюватий, взявся небо малювати.

Це робота не проста – височезна висота

Та у нього крильця є – він до неба дістає.

По травинці, по билинці, із краплинками на спинці

Пнеться сонечко маленьке, червоненьке і кругленьке.

Між цією ось травички, будуть спілі полунички.»

#### 11. **Горіховий масаж (2 хв.)**

«Ліпимо Колобочка»

#### 12. **Оздоровчий салат**

(Еліксир життя)

Дидактична гра «Відгадай на смак»

#### 13. **Полоскання рота, горла (відвар ромашки)**

#### 14. **Точковий масаж (заспокійливий, профілактичний)**

1) Надбрівні дуги

2) Скроні

3) Перенісся

- 4) Біля носа
- 5) За вухами
- 6) В ямочці
- 7) Біля великого пальця

#### 15. Аутотренінг

«А тепер, мої малята,  
на годинку ляжем спати.  
Хай до вас у сон чарівний  
прийдуть принци і царівни.  
Із країв чужих, далеких  
дивні пташки прилетять,  
куди іволги й лелеки  
відлітають зимувать.  
Стрибунці із лук прискачуть,  
і розкажуть, як там точать,  
від зорі і до зорі,  
в луках коси косарі.  
На сопілочках заграють  
віртуозні цвіркуни,  
припливуть з озер і річок  
струги, щуки і лини.  
Спіть же, діточки кохані,  
солودко, мов на світанні.  
Час, як мить, хай проліта.  
Хай ваш сон оберіга  
Богородиця свята.»

#### 16. Гімнастика пробудження

«Сонячний зайчик»

- 1) Привітайтеся із зайчиком
- 2) Підняли зайчика високо-високо
- 3) Покладіть зайчика біля себе
- 4) Посадіть зайчика собі на ніжки
- 5) Покатайте зайчика

6) Усміхніться зайчику

**17. Корегуючи гімнастика**

- 1) Ходьба на носках
- 2) Ходьба на п'ятках
- 3) На внутрішній стороні стопи
- 4) На зовнішній стороні стопи
- 5) Тримаючи носки всередину
- 6) Катання м'яча ногами
- 7) Катання обруча ногами

**18. Самомасаж (оздоровчий)**

- 1) Покласти ліву руку на чоло, праву – на потилицю (1 хв.)
- 2) Пощупування вушних раковин у напрямку згори-вниз (3 рази обома руками одночасно)
- 3) Легке потирання шкіри за вушними раковинами до лінії шийних лімфовузлів (3 рази обома руками)
- 4) Одна рука лежить на пупку, вказівний палець другої – над верхньою губою, середній – під нижньою: 30 сек. «чищення зубів» (дрібні рухи пальців вгору-вниз). Зміна положення рук.
- 5) 2 пальці 1 руки в імунних точках (нижній край другого ребра біля грудини), друга – на пупку. Масаж імунних точок 30 сек. Зміна положення рук.
- 6) Права рука торкається лівого стегна, ліва – правого (легкий марш)
- 7) Ліктем 1 руки торкнутися протилежного стегна. По 3 рази кожною рукою.
- 8) Поплескування під правим, потім – лівим коліном обома руками 30 сек.
- 9) Пощупування ахіллесового сухожилля 30 сек.
- 10) Погладжування руками знизу-вгору ніг спочатку спереду і ззаду, потім по боках (3 рази кожную ногу)
- 11) Таких самий легкий масаж правої руки лівою і навпаки (3 рази кожную руку)

**19. Психокорекція**

- 1) Психогімнастика: «Ходьба самооцінки», «Тваринки», «Підніми і поколиши»
- 2) Казкотерапія: «Умій почекаати», «Двоє жадібних ведмежат», «Колосок»
- 3) Сміхотерапія: «Плутанина»
- 4) Музикотерапія: «Чарівний сон»

**20. Зняття емоційно-нервового напруження**

- 1) Обійми плечі
- 2) Потягнись
- 3) Надави під підборіддям
- 4) Махи ногами вперед і назад
- 5) Ковзання вправо-вліво

**21. Фітобар** (вітамінний напій, грудний збір)

## ЛІТЕРАТУРА

1. Андрющенко Т. К. Формування ціннісного ставлення до власного здоров'я дітей старшого дошкільного віку: автореф. дис. канд. пед. наук: спец. 13.00.08 «Дошкільна педагогіка» / Т. К. Андрющенко. – К., 2007. – 20 с. <http://megasite.in.ua/76640-shejping.html>
2. А.І.Шамрай «Організація фізкультурно-оздоровчої роботи в ДНЗ»//Дошкільний навчальний заклад, № 10,2007.
3. Бібліотека вихователя дитячого садка «Балакучий язичок»,2006.
4. . В.Обиденна., А.Прокопенко «Цілющі мудри», Дошкільне виховання// № 5,2010.
5. Джуган Л.М., Бабанін О.О. Пілатес – гімнастика для всіх. Комплекси вправ. Методичні рекомендації // 2013р. - 26 с.
6. Л.Калуська Бережемо здоров'я змалку//Х.6 Ранок-НТ.2007.-96с.
7. Н.Рубан «Здоров'ятворчі та здоров'язбережувальні технології»// Палітра педагога, №2,2010.
8. Н.Дубчак «Здорова людина – це найкоштовніший витвір природи»//Дитячий садок, № 17, 2006.
9. О.Тур «Подружимося й пізнаймо одне одного»// Психолог дошкілля №33, березень 2010.
10. Сивцова А.М. Використання здоров'язберігаючих педагогічних технологій в дошкільних навчальних закладах // Методист. - 2007. - №2. - С. 65-68
11. . Степанюк Л.М. Дихальна гімнастика у роботі з частохворіючими дітьми. Методичний посібник // Славута. - 2014р. - С. 14-18.
12. Самойленко В. П. Учебник инструктора групповых фитнес-занятий. // М.:Комерческие технологии. – 2001. – 316 с.
13. Христова Т.Є. Сучасні підходи до фізичної реабілітації дітей, які часто хворіють на гострі респіраторні захворювання // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. № 5. - 2012. - С. 119-123.