

# Здоровьесберегающие технологии в ДОУ

---



***У кого есть  
здоровье - у того  
есть надежда.***

***У кого есть  
надежда - у того  
есть все!***

## *ЗАДАЧИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ:*

---

- сохранить здоровье детей;
- создать условия для их своевременного и полноценного психического развития;
- обеспечить каждому ребенку возможность радостно и содержательно прожить период дошкольно



# здоровье

---

**- это состояние  
полного физического,  
душевного и  
социального  
благополучия, а не  
только отсутствие  
болезней и физических  
дефектов**

# технология здоровьесбережения

---

- это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

# НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ:

---

- **1. Лечебно-профилактическое** (фито-, витаминотерапия; прием настоек и отваров растений-адаптагенов в соответствии с комплексным планом оздоровления и лечебно-профилактических мероприятий для детей).
  
- **2. Обеспечение психологической безопасности личности ребенка** (психологически комфортная организация режимных моментов, оптимальный двигательный режим, правильное распределение физических и интеллектуальных нагрузок, доброжелательный стиль общения взрослого с детьми, использование приемов релаксации в режиме дня, применение необходимых средств и методов).

# НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ:

---

- 3. **Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса** (учет гигиенических требований к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения, создание условий для оздоровительных режимов, валеологизация образовательного пространства для детей, бережное отношение к нервной системе ребенка: учет его индивидуальных особенностей и интересов; предоставление свободы выбора и волеизъявления, создание условий для самореализации; ориентация на зону ближайшего развития ребенка и т.п.).
  
- 4. **Формирование валеологической культуры ребенка**, основ валеологического сознания (знания о здоровье, умения сберечь, поддерживать и сохранять его, формирования осознанного отношения к здоровью и жизни).

# Этапы работы

---

- 1. Анализ исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников, их валеологических умений и навыков, а также здоровьесберегающей среды ДУУ
- 2. Организация здоровьесберегающего образовательного пространства в ДУУ.
- 3. Взаимодействие ДУУ с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей.

# Система профилактической и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников

---

## Профилактика

- Точечный массаж
- Комплексы по профилактике плоскостопия
- Дыхательная гимнастика
- Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин)
- Прогулки + динамический час
- Закаливание:
- Сон без маек
- Ходьба босиком
- Полоскание полости рта
- Обширное умывание
- Рижский метод закаливания

## необходимо соблюдать:

---

- Чёткую организацию теплового и воздушного режима помещения
- Рациональную неперегревающую одежду детей
- Соблюдение режима прогулок во все времена года
- Занятия босиком утренней гимнастикой и физкультурой

# Здоровьесберегающие технологии

---

**технологии  
сохранения и  
ЗОЖ**

**стимулирования**

**здоровья:**

**\*коммуникативные**

**\*стретчинг**

**\*ритмопластика  
серии**

**\*виброгимнастика**

**\*аутогенная тренировка**

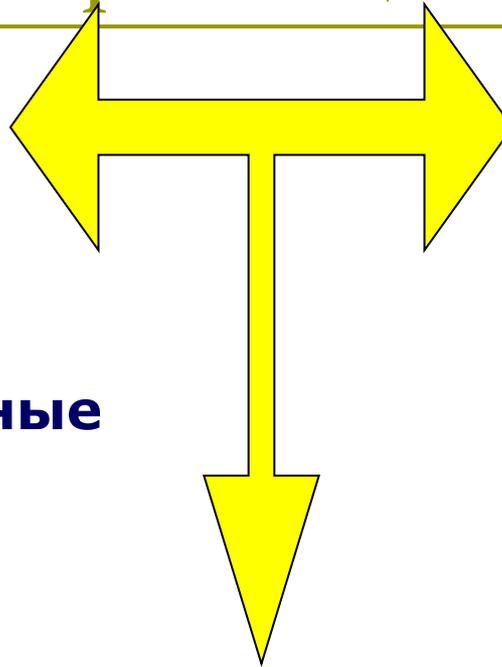
**\*занимательный аутотренинг  
массаж**

**\*пальчиковая гимнастика**

**\*гимнастика для глаз**

**\*дыхательная гимнастика**

**\*фитболгимнастика**



**технологии  
обучения**

**\*игро-терапия**

**игры**

**\*занятия из**

**«Здоровье»**

**\*самомассаж**

**\*точечный**

**коррекционные  
технологии**

**\*арт-терапия**

**\*анимал-терапия**

# Детский массаж

---



**Самомассаж ушных раковин для детей -один из самых быстрых и эффективных методов оздоровительного самомассажа, так как ушная раковина имеет рефлекторную связь с органами и частями тела человека.**

## **Рекомендации для выполнения самомассажа ушных раковин**

- Самомассаж ушных раковин производится одновременно с обеих сторон с помощью подушечек большого и указательного пальцев рук
- При этом используются такие приёмы массажа: разминание, растирание, поглаживание.
- Обязательно должны быть учтены гигиенические основы массажа.
- Время, необходимое для самомассажа обеих ушных раковин, не превышает 2 минут.
- Самомассаж ушных раковин можно проводить от 1 — 2 и более раз в день в зависимости от эффективности его действия и общего самочувствия.

## Самомассаж ушных раковин

---



### **Взяли ушки за макушки.**

*(самомассаж ушной раковины выполняется большим и указательными пальцами – большой палец находится сзади)*

### **Взяли ушки за макушки**

*(большим и указательным пальцами с обеих сторон)*

### **Потянули...**

*(несильно потянуть вверх)*

### **Пощипали...**

### **Вниз до мочек добежали.**

*(несильные нажимы пальцами, с постепенным продвижением вниз)*

### **Мочки надо пощипать:**

*(пощипывание в такт речи)*

### **Пальцами скорей размять...**

*(приятным движением разминаем между пальцами)*

### **Вверх по ушкам проведём**

### **И к макушкам вновь придём.**

*(провести по краю уха, слегка сжимая большим и указательным пальцами)*

# Самомассаж

## I. Потягивание

## II. Массаж живота

И. п. - лежа на животе.

1. Ребенок поглаживает живот по часовой стрелке,
2. имитирует движения тестомеса, замешивающего тесто.
2. С левой стороны пальчиками нажимает несколько раз более глубоко, словно палочкой проверяет готовность теста.

## III. Массаж грудной области

И. п. - сидя по-турецки.

1. Поглаживание области грудной клетки со словами: "Я милая, чудесная, прекрасная".
2. "Заводим машину".

## IV. Массаж шеи

И. п. - сидя по-турецки.

1. Поглаживает шею от грудного отдела к подбородку.
2. Развернув плечи, гордо поднимает голову на вытянутой шее.
3. Ласково похлопывает по подбородку тыльной стороной кисти рук.
4. Представив, что у него красивая лебединая шея, любуется ею, как будто она отражается в зеркале.



# Стретчинг

---

## Упражнения на растягивание



- 
- с помощью очень медленных и плавных движений (сгибаний и разгибаний), направленных на растягивание той или иной группы мышц, принимается и Удерживается в течение некоторого времени определенная поза.
  - **стретчинг** — это метод фиксированной растяжки

- 
- широкий спектр упражнений выполняется из разнообразных исходных положений, что чрезвычайно важно для эффективности развития гибкости и подвижности в суставах.
  - основополагающим принципом стрейчинга является регулярность и постепенность растяжки, ее абсолютная безболезненность.

- 
- **Ползучесть** — это свойство мышц изменять с течением времени при той же нагрузке и напряжении свою длину.
  - **Релаксация** — это свойство мышц расслабляться с течением времени при той же нагрузке и напряжении

## «УТЕНОК КРЯК»

---



### 1. «Зернышко»

И.п.: сидя на корточках, пятки на полу, ноги вместе. Пальцы рук сцепить в замок.  
Раз! – медленно поднимаясь, вытянуться вверх, развернув ладони.

Два! – руки через стороны опустить вниз.

### 2. «Ходьба»

И.п. – сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты, руки в упоре сзади – высокий упор.

Попеременно тянуть носки на себя

### 3. «Бабочка»

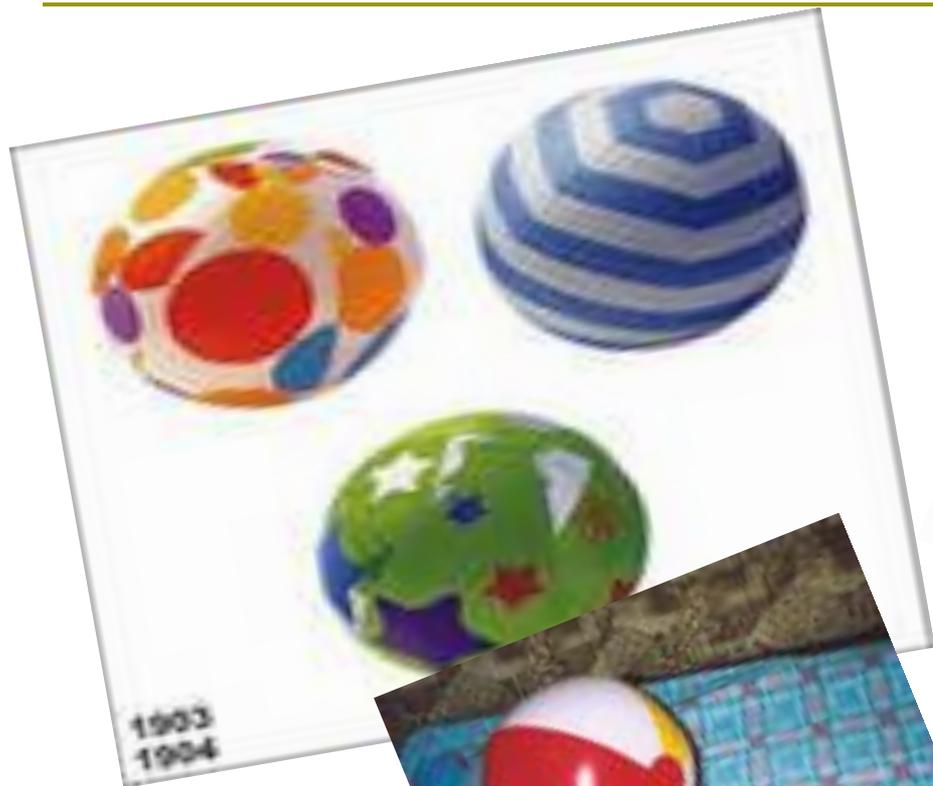
И.п. – сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы.

Колени развести.

Руками обхватить стопы ног. Опустить развернутые колени до пола.

# Фитболгимнастика

---



# Фитболгимнастика

---

- предусматривает повышение уровня физической подготовленности и интереса к занятиям физическими упражнениями, целенаправленное развитие двигательных способностей, содействие физическому развитию, укреплению здоровья, профилактике различных заболеваний, формированию физической культуры личности, представлений о здоровом образе жизни.

*□ Авторы кандидат педагогических наук, доцент Т. С. Овчинниковой, и кандидат медицинских наук, доцентом А.А. Потапчук*

# Фитболгимнастика

---

- **Фитбол** – «мяч для опоры» (англ.)
- **На первых занятиях**, главной задачей является вызвать у детей интерес к новому спортивному оборудованию, дать возможность самостоятельно поиграть с мячами, получить первое представление об их свойствах, поэкспериментировать с ними.
- **Следующим этапом работы** - обучение детей умению правильно садиться и удерживать равновесие на мяче. Этот этап проводился отдельно с каждым ребёнком, затем с подгруппой по 8-10 детей.

# Фитбогимнастика

---

## **Особенности использования фитбол – мячей каждом возрасте .**

С детьми *младшего дошкольного* возраста они не имеют строгой очерченной трехчастной формы. Это занятия-сказки. Упражнения выполняются детьми по ходу рассказывания сказки.

При обучении физическим упражнениям на фитболах у малышей, в большей мере, используют показ и упражнения имитационного характера. С детьми младшего дошкольного возраста упражнения на мячах используются в качестве фрагмента занятия

**В старшем возрасте** главная задача - обучение технически правильному выполнению общеразвивающих упражнений и развитию двигательной координации с использованием гимнастических мячей.

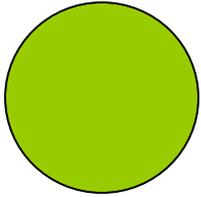
Большая роль отводится коммуникативным, командным играм, соревнованиям, эстафетам с

использованием фитбол – мячей. Показ применяется, при знакомстве детей с новыми движениями.

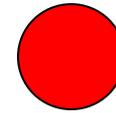
## «Золотые» правила фитбол – гимнастики

---

- Подбирать фитбол каждому ребенку по росту.
- Убедиться, что поблизости отсутствуют острые предметы, которые могут повредить фитбол.
- Проследить, чтобы на детях была удобная одежда, не мешающая движениям, и нескользящая обувь.
- Начинать занятия с простых *и.п.* и упражнений, постепенно переходя к более сложным.
- Следить за тем, чтобы ни одно упражнение не причиняло детям боли и не вызывало дискомфорта.
- Исключить во время занятий быстрые и резкие движения.
- Нельзя увлекаться прыжками на фитболах.
- При выполнении упражнений фитбол не должен двигаться, за исключением упражнений, связанных с его прокатыванием и перемещением.
- Физическая нагрузка по времени должна соответствовать возрасту занимающихся.
- Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приемы страховки и учить само страховке.
- На каждом занятии стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения.
- Упражнения на силу должны чередоваться с упражнениями на растягивание и на расслабление.
- С детьми дошкольного возраста использовать упражнения для самопознания, уточнения представлений детей о строении своего тела
-

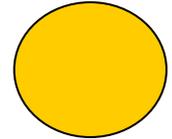


# Фитболгимнастика



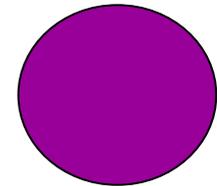
**1. вводная часть:** развитие всех видов внимания, восприятия и памяти, ориентировки в пространстве на материале основных движений;

- прокатывание мяча по полу, по скамейке;
- поглаживание, похлопывание, отбивание мяча двумя руками;
- передача мяча друг другу, броски мяча;
- игры с мячом типа «Догони мяч», «Попади в цель», «Докати мяч».



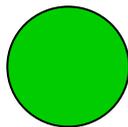
**2. основная часть** – освоение общеразвивающих упражнений и упражнений на тренажерах;

- ходьба с мячом в руках;
- бег с мячом в руках;
- прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах;
- прыжки на месте с мячом между ног с различными движениями рук;
- прыжки с продвижением вперед, мяч в руках.



**3. заключительная часть** – подвижная игра и релаксация.

- игры типа «Кто дольше простоит?», «Кто самый выносливый?», «Самый сильный», «Замри»
- различные образные, имитационные движения на мяче



# Гимнастика

## с элементами Хатха-йоги

---

- основное внимание уделяется статическому поддержанию поз.
- Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку.
- Важная особенность Хатха-йоги – сочетание физических упражнений с расслаблением и дыхательной гимнастикой.

## *Принципы:*

---

- системность – педагогическое воздействие выстроено в систему специальных занятий, упражнений и заданий;
- преемственность – каждый следующий этап базируется на сформированных навыках и, в свою очередь, формирует “зону ближайшего развития”;
- возрастное соответствие – предлагаемые игры и упражнения (позы) учитывают возрастные возможности детей данного возраста;
- деятельностный принцип – задачи развития физических качеств достигаются через игровую деятельность;
- здоровьесберегающий принцип – обеспечено сочетание статичного и динамичного положения детей, смена видов деятельности.

□ *I. Вводная часть (5-7 минут).*

□ 1. Встреча: “Улыбнитесь!”, “Настройтесь на занятие!”

□ ~~2. Разминка:~~

---

□ Суставная гимнастика. Упражнения на проработку мелких групп мышц и суставов.

□ Вариации ходьбы и легкого бега по кругу либо подвижная игра.

□ *II. Основная часть (15-20 минут).*

□ 3. Дыхательные упражнения.

□ 4. Гимнастика для глаз.

□ 5. Релаксационная гимнастика (спокойная музыка, сказки, рассказы).

□ 6. Беседы из цикла “Тренируем тело, укрепляем дух”.

□ *III. Заключительная часть (3-5 минут).*

□ 1. Постепенный перевод организма ребенка в состояние готовности к другим видам деятельности. Игры, направленные на активизацию действий детей, развитие их внимания.

□ 2. Подведение итогов (отмечаются маленькие победы детей).

# Этапы обучения.

---

- *На первом этапе:* (старший дошкольный возраст; 1 полугодие) – дети выполняют упражнения Хатха-йоги только на физическом уровне, без контроля дыхания и концентрации внимания. На этом этапе упражнения даются на свободном дыхании, без задержек. В дальнейшем постепенно дети учатся правильному дыханию.
- *На втором этапе:* (старший дошкольный возраст; 2 полугодие) – к освоенной технике выполнения физических упражнений добавляется соблюдение правильного дыхания.
- *На третьем этапе:* (подготовительная группа) – к освоенной технике выполнения физических упражнений, при соблюдении правильного дыхания добавляется концентрация внимания на области тела, энергетических центрах

# **Методические рекомендации по организации работы с детьми.**

---

- Группы детей для занятий гимнастикой Хатха-йога комплектуются по рекомендации врача-педиатра, медицинской сестры детского сада и психолога.
- Комплексы составляются по принципу “от простого к сложному”.
- На разучивание каждого комплекса отводится минимум 3-4 недели.
- При проведении упражнений ведется контроль за физической нагрузкой на детей.
- Особое внимание уделяется упражнениям, которые снимают напряжение спины, укрепляют ее мышцы, способствуют приобретению правильной осанки.
- Позы, в которых используются повороты туловища, выполняются в обе стороны.
- Позы, требующие наклонов, выполняются на выдохе.
- После выполнения поз с наклоном вперед выполняются позы с прогибом назад.

# **Особенности выполнения статических поз:**

---

- Отдых перед вхождением в позу. Упражнения не начинают выполнять, если у детей напряжены мышцы и учащено дыхание. Сделать 2-3 спокойных вдоха и выдоха. Снять напряжение мышц сидя или лежа в удобной позе.
- Мысленная настройка на выполнение позы. Дети смотрят на представленный рисунок или образец взрослого и представляют себя в этом положении.
- Вхождение в позу. Последовательно выполняют позу. Одно движение за другим делают плавно и спокойно.
- Фиксация позы. Дети удерживают занятое положение тела некоторое время. Вначале не более 5 секунд, постепенно увеличивая на 1-2 секунды. В среднем для детей 6-7 лет максимальное удержание позы 10-15 секунд.
- Выход из позы. Возвращаясь в исходное положение, дети выполняют плавные, спокойные движения.
- Отдых после выхода из позы. Дети принимают удобную позу для отдыха и расслабляются 3-4 секунды.

# Ритмопластика

---

**1 часть:** используются приемы, создающие благоприятную атмосферу, настраивающие детей на деятельность и концентрирующие их внимание.

**2 часть:** выполнение разнообразных физкультурных и танцевальных упражнений, пробежек, имитацию движений и повадок животных.

**3 часть:** через восприятие себя, живых существ, предметов подойти к пониманию окружающего мира во всех его проявлениях.





# Виброгимнастика

(А. А. Микулин)

---

1. Опираясь то на пятки, то на носки, приподнимать стопы от пола и выполнять ими едва заметные движения наружу и внутрь.
2. Напрягая стопы, поджать под себя пальцы, затем распрямить их.
3. Напрягая мышцы плечевого пояса, выполнять едва заметные движения плечами и лопатками: сведение и разведение, приподнимание и опускание, вращение в одну и другую стороны.
4. Напрягая и расслабляя мышцы предплечья, сжимать пальцы в кулак и распрямлять их.
5. Напрягая мышцы спины, прогнуться в пояснице, свести и развести лопатки.
6. Втягивание и выпячивание живота, при выпячивании - вдох, при втягивании - выдох.
7. Напрягая мышцы шеи, выполнять едва заметные движения готовой вправо-влево, вперед-назад, по часовой и против часовой стрелки.
8. Движения глазами яблоками вправо-влево, вверх-вниз, по часовой и против часовой стрелки.
9. Опираясь ладонями о стол, а пятками - о ножки стула, напрячь и расслабить мышцы тела.

# Аутогенная тренировка

(И. Шульц)



**1 этап:** детей обучают принимать позы кучера, лотоса, пассивную позу и позу лежа.

**2 этап:** осваивают формулы самовнушения, команды выхода и тренируются в приведении себя в гипноидное состояние.

**3-й этап:** дети обучаются приходить в состояние релаксации по сокращенному варианту аутогенной тренировки



## УСЛОВИЯ:

---

- Использовать ощущения по типу естественных условий
- Использовать основные ощущения: зрение, слух, чувства
- Отказаться от использования
- при внушении частицы «не»
- Сопровождение расслабления положительными эмоциями



# Занимательный аутотренинг (В. В. Петрусинский)





# Пальчиковая гимнастика



**Рыбки плавали,  
ныряли  
В чистой тепленькой  
воде.  
То сожмутся,  
разожмутся,  
То зарюются в песке.**

**Этот пальчик большой -  
Это папа дорогой.  
Рядом с папой - наша мама.  
Рядом с мамой - брат  
старшой.  
Вслед за ним сестренка -  
Милая девченка.  
И самый маленький крепыш  
-  
Это славный наш малыш.  
Дружная семейка.  
Этот шлепнулся в колодец,  
Этот вытащил его,  
Этот уложил в кроватку,  
А другой укрыл его,  
А самый маленький  
мальчонка разбудил его.  
Спи, мой милый, доброй  
ночи,  
Спи и подрастай.**



# Гимнастика для глаз

---



1. Взгляните в потолок, не двигая головой, затем переведите глаза к полу.\*
2. Смотрите как можно дольше вправо, затем влево.
3. Взгляните в правый верхний угол комнаты, затем в нижний. Сделайте движение глазами из верхнего левого в нижний правый угол комнаты.
4. Представьте себе очень большой обруч. Обведите его глазами справа налево, слева направо.

*\*Все упражнения по 10 раз.*

# Дыхательная гимнастика

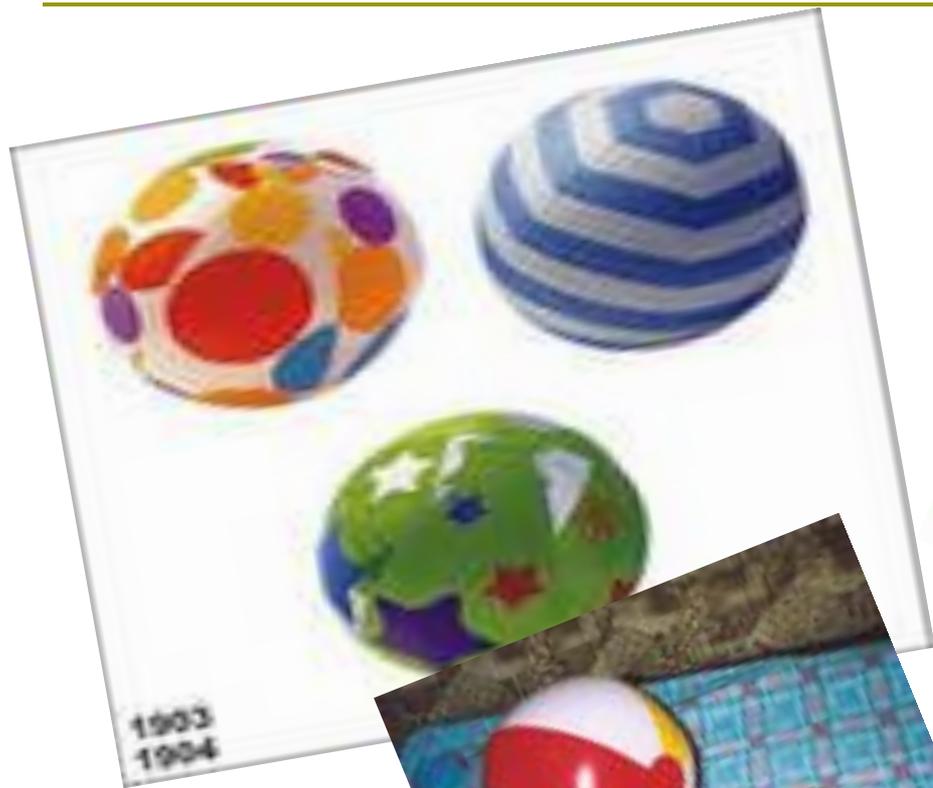
(А.Н.Стрельникова)

---

1. "Ладони" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
2. "Погончики" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
3. "Насос" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
4. "Кошка" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
5. "Обними плечи" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
6. "Большой маятник" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
7. "Повороты головы" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
8. "Ушки" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
9. "Маятник головой" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
10. "Перекаты" 12 раз по 8 вдохов-

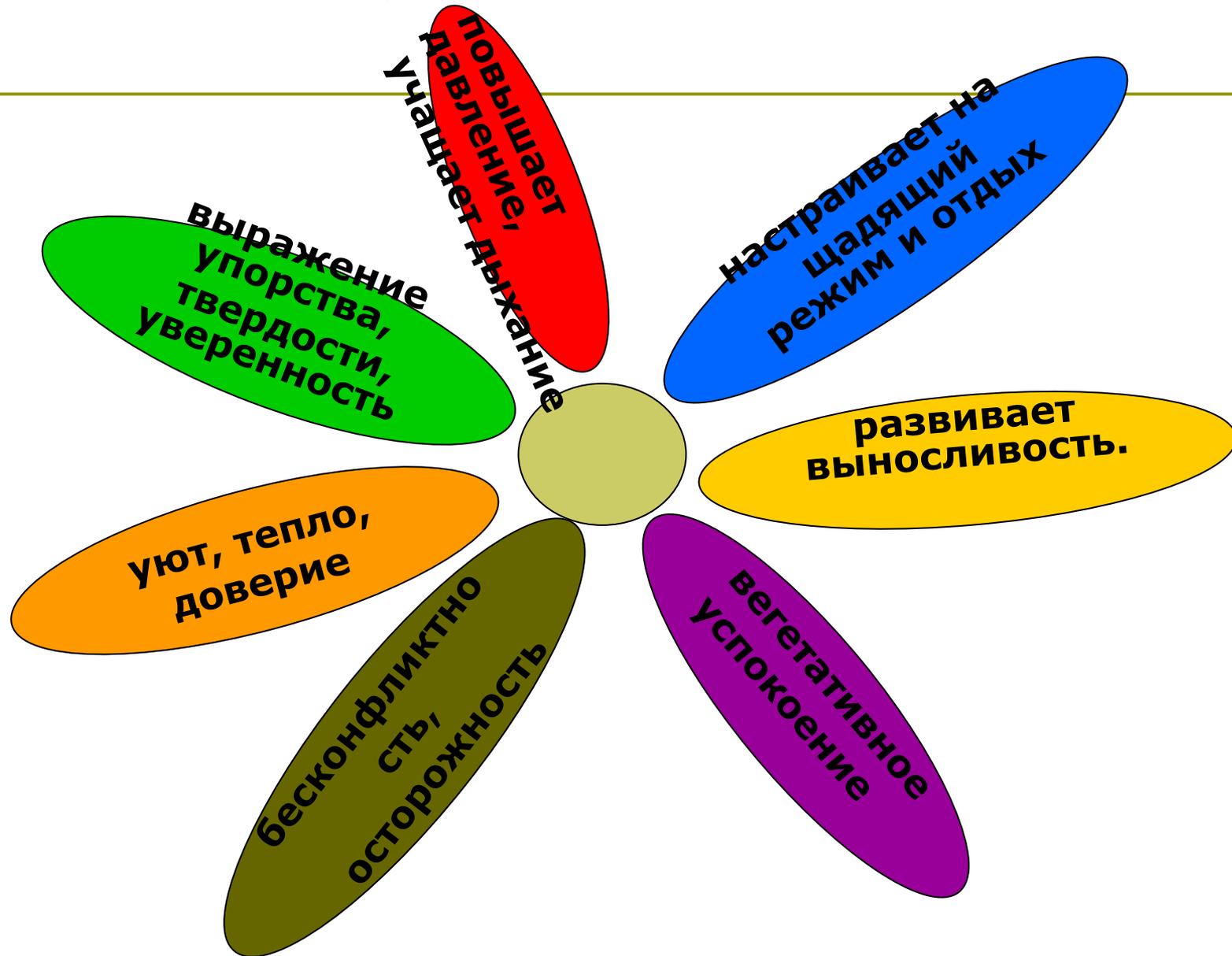
# Фитболгимнастика

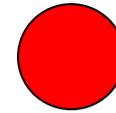
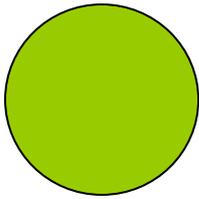
---



# Значение цвета в психологии

---





# Фитболгимнастика

**1. вводная часть:** развитие всех видов внимания, восприятия и памяти, ориентировки в пространстве на материале основных движений;

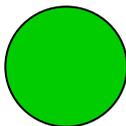
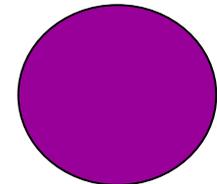
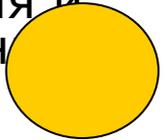
- прокатывание мяча по полу, по скамейке;
- поглаживание, похлопывание, отбивание мяча двумя руками;
- передача мяча друг другу, броски мяча;
- игры с мячом типа «Догони мяч», «Попади в цель», «Докати мяч».

**2. основная часть** – освоение общеразвивающих упражнений и упражнений на тренажерах;

- ходьба с мячом в руках;
- бег с мячом в руках;
- прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах;
- прыжки на месте с мячом между ног с различными движениями рук;
- прыжки с продвижением вперёд, мяч в руках.

**3. заключительная часть** – подвижная игра и релаксация.

- игры типа «Кто дольше простоит?», «Кто самый выносливый?», «Самый сильный», «Замри»



## 2. Технологии обучения ЗОЖ

### *Игротерапия*

#### **Игра «Смелый разведчик»**

*Цель: коррекция страхов, тревожности.*

#### **Игра «Обзывалки»**

*Цель: снять вербальную агрессию, помочь детям выплеснуть гнев в приемлемой форме.*

#### **Упражнение «Кролик и Лис»**

*Цель: развитие коммуникативных умений в ситуации высокой межличностной конфликтности.*

#### **Упражнение «Мама и малыш»**

*Цель: развитие эмоциональной сферы.*



# Коммуникативные игры

## Упражнение «Моя яблонька»

Цель: Формирование умения обозначить свою индивидуальность

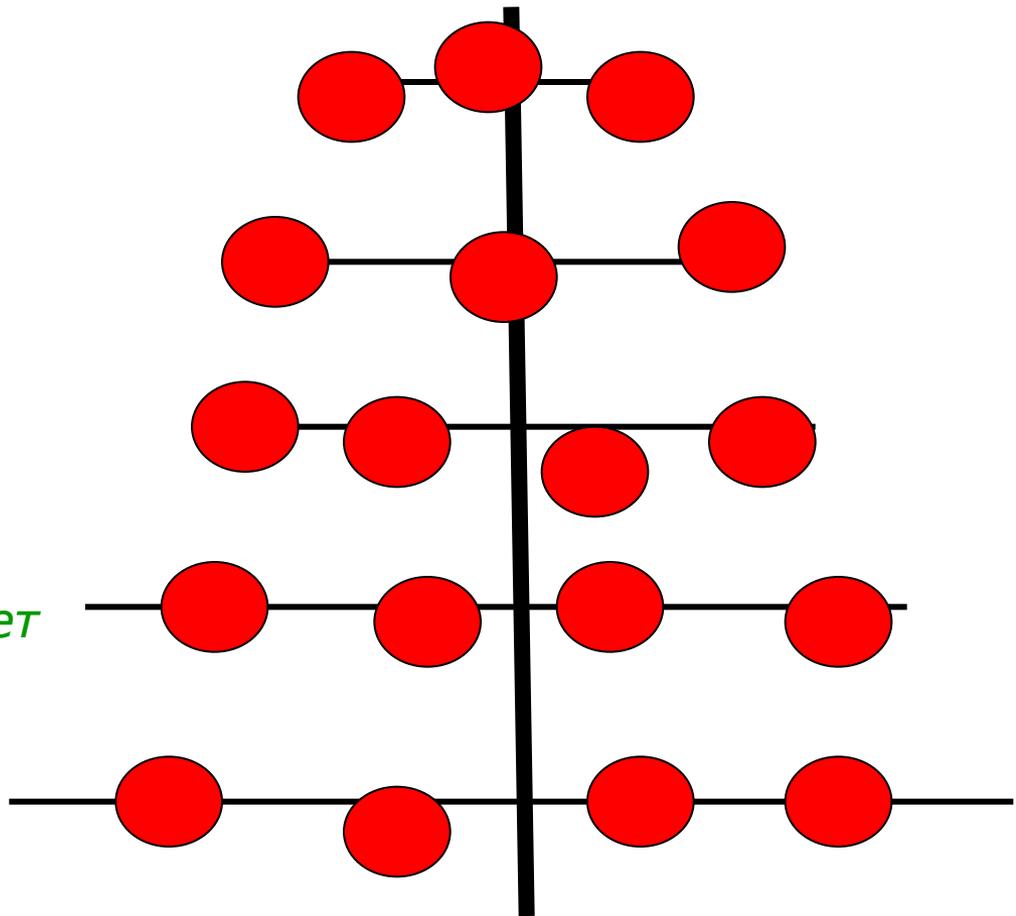
5. достижение

4. способности и умения

3. социальное окружение

2. психологический портрет

1. имя



- 
1. Игра «Стул сгорел»
  2. Этюд на оправдание
  3. Упражнение «Снежный ком»
  4. Упражнение «Слепец и поводырь»
  5. Игра «Чемодан»



# Занятия из серии «Здоровье»

---

1 тур. "Как я воспринимаю окружающий мир".

Надо заполнить карточки так, чтобы было видно, при помощи

чего мы воспринимаем звуки, цвета, вкус, запах.

2 тур. "Витаминные домики"

Мы знаем, что в овощах и фруктах содержатся витамины А, В,

С. Надо разместить карточки с овощами и фруктами в тот домик,

какой витамин в нем содержится.

3 тур. "Зернотерания"

Выложить из зерен картину по заранее очерченному контуру.

Пояснить, какие зерна были использованы.

4 тур. "Каждой команде предложена ситуация"

5 тур. "Блиц - турнир".

Поочередно каждой команде задается пять вопросов.

Можно ли грызть сосульки? Почему?

# Самомассаж

## I. Потягивание

## II. Массаж живота

И. п. - лежа на животе.

1. Ребенок поглаживает живот по часовой стрелке,
2. имитирует движения тестомеса, замешивающего тесто.
2. С левой стороны пальчиками нажимает несколько раз более глубоко, словно палочкой проверяет готовность теста.

## III. Массаж грудной области

И. п. - сидя по-турецки.

1. Поглаживание области грудной клетки со словами: "Я милая, чудесная, прекрасная".
2. "Заводим машину".

## IV. Массаж шеи

И. п. - сидя по-турецки.

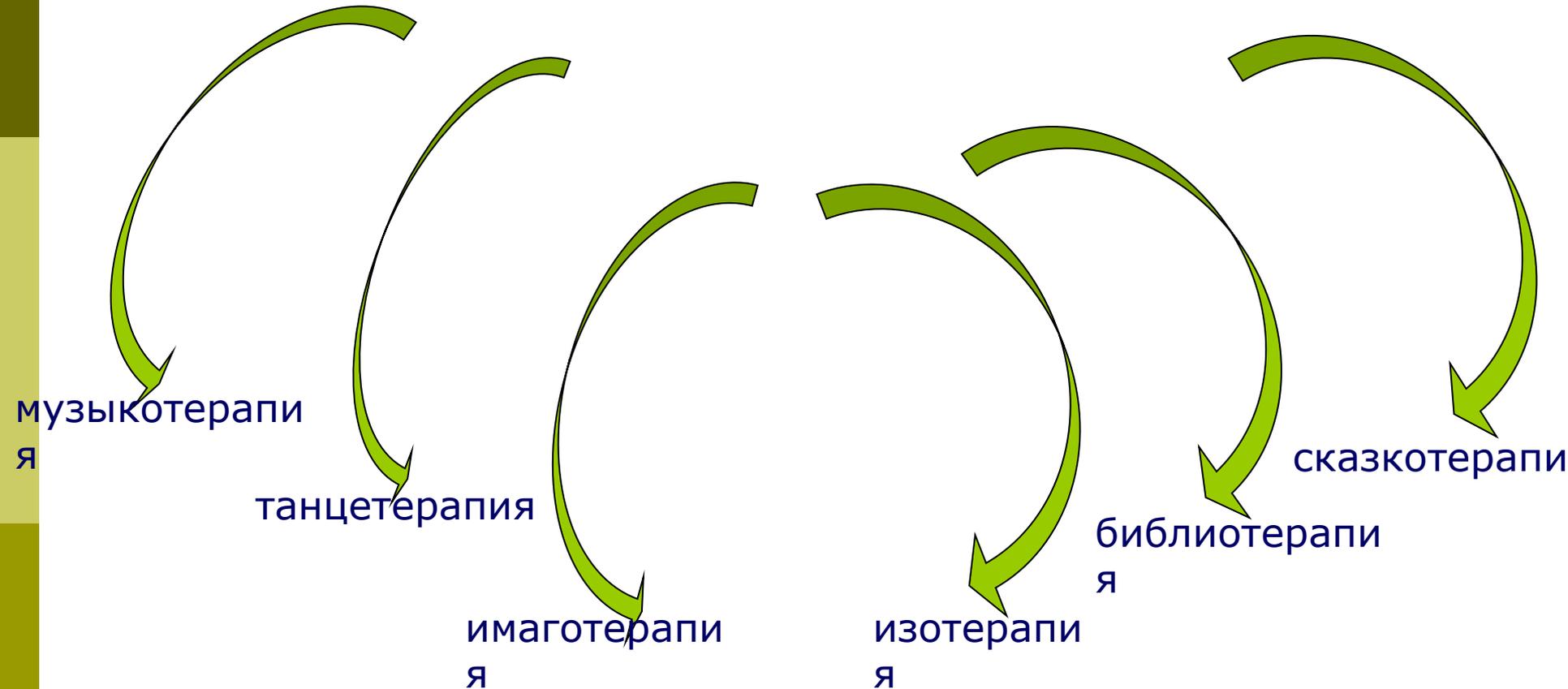
1. Поглаживает шею от грудного отдела к подбородку.
2. Развернув плечи, гордо поднимает голову на вытянутой шее.
3. Ласково похлопывает по подбородку тыльной стороной кисти рук.
4. Представив, что у него красивая лебединая шея, любуется ею, как будто она отражается в зеркале.



# 3. Коррекционные технологии

## Арт-терапия

---



# Музыкотерапия

(Г. Алвин, У. Коффер, Г. Огтф, П. Нордофф, К. Роббинс  
(И. С. Козловский, М. Д. Михайлов, С. Я. Лемешев)

---



- регулирование психовегетативных процессов, физиологических функций организма;
- регуляция психоэмоционального состояния;
- повышение социальной активности, приобретение новых средств эмоциональной экспрессии;
- облегчение усвоения новых положительных установок и форм поведения, коррекция коммуникативной функции;
- активизация творческих проявлений.

# Формы музыкотерапии

---

- «Музыкальный сон»
- Точечная музыкотерапия
- Вокалотерапия
- Инструментальная музыкотерапия



# Танцетерапия

(В. М. Бехтерев, А. М. Бернштейн,  
В. А. Гиляровский, В. А. Гринер)

---

- снятие через танец мышечного напряжения, появившегося в результате стресса.
- выражение чувств, мыслей и эмоций человека, выход отрицательных эмоций.
- коррекция нарушений коммуникативной сферы, установление контакта в групповом танце.



# Имаготерапия

(И. Е. Вольпер, Н. С. Говоров)

---

- укрепление и обогащение эмоциональных ресурсов и коммуникативных возможностей;
- воспитание способности адекватно реагировать на возникновение неблагоприятных ситуаций;
- развитие способности к творческому воспроизведению специально показанного «лечебного» образа, что приобретает самостоятельное значение в оздоровлении личности;
- тренировка способности к мобилизации жизненного опыта в нужный момент, воспитание волевых качеств, способностей к саморегуляции;



# Формы имаготерапии

---

- **индивидуальная** (использование пересказа прозаического произведения; переход рассказа в заранее запланированный психологом диалог, который по своему содержанию может отражать и развивать изложенную ситуацию, импровизационный диалог по заданной ситуации в «режиссерской игре» с персонажами в «театре» на столе или на ширме);
- **групповая** (драматизация народной, авторской сказки, где пациент исполняет «лечебный» образ персонажа, театрализация специально составленного для него рассказа, инсценирование фрагмента классической или современной пьесы).



# Изотерапия

(В. Е. Фолке, Р. Б. Хайкин, М. Е. Бурно, О.А.Карабанова)

---

- использование уже существующих произведений изобразительного искусства путем их анализа и интерпретации пациентами;
- побуждение к самостоятельным творческим проявлениям в изобразительной деятельности.



# Основные техники, используемые в изотерапии

---

- техники для арттерапевтической работы в парах: «Рисование в паре», «Разговор», «Рисование и наблюдение», «Общее пространство», «Общий рисунок», «Интервью-презентация», «Диалог», «Портреты», «Совместный проект», «Начальник и подчиненный»;
- техники для семейной арттерапии: «Семейный портрет», «Скульптура семейных отношений», «Детские воспоминания», «Взаимоотношения детей и родителей», «Семейные темы», «Три желания».
- освобождающие приемы (кляксы, капли, линии, заканчивание чужих рисунков, рисование с ограничением времени, рисование с комментариями и др.)

## *Ра-терапия –* лечение цветами радуги

---

**Белый цвет** укрепляет и очищает весь организм.

**Черный** - успокаивает эмоционально взвинченных людей, "гасит" конфликты.

**Красный цвет** - рекомендуются при анемии, пониженном кровяном давлении, болях в суставах, при повышенной температуре.

**Оранжевый цвет** стимулирует общительность и добродушие, дарит радость восприятия жизни, лекарство против депрессии.

**Желтый цвет** помогает продлить хорошее настроение, усиливает аппетит и является помощником в работе желудочно-кишечного тракта.

**Зеленый цвет** снимает умственное и физическое перенапряжение, стабилизирует давление, исцеляет головную, устраняет покраснение и усталость глаз, помогает при сердечно-сосудистых недомоганиях.

**Голубым** оттенкам подвластны заболевания горла и дыхательной системы.

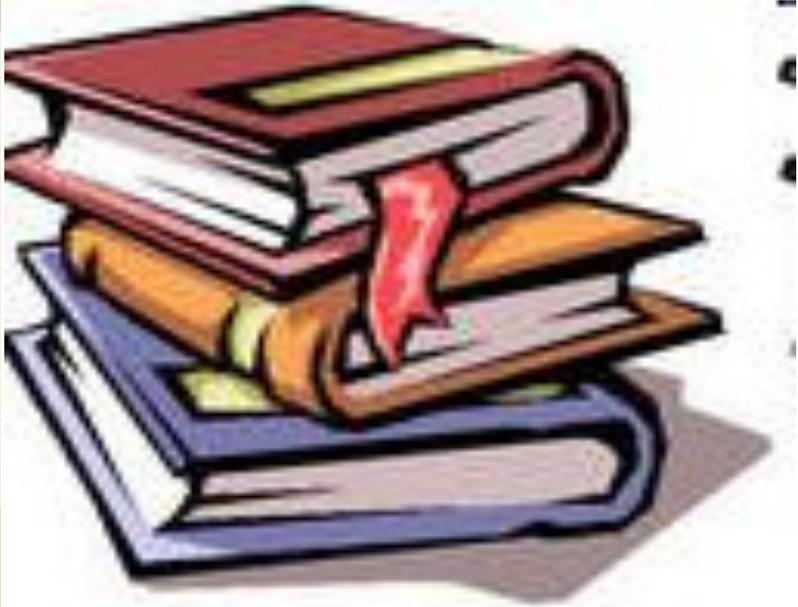
**Синий цвет** - способен помогать лечению всех органов, расположенных на лице и голове: глаза, уши, нос..

**Фиолетовый цвет** "отвечает" за костную систему человека



# Библиотерапия

(В. М. Бехтерев, В. Н. Мясищев)



- **диагностическая** (анализ литературных художественных произведений пациентом, индивидуальная беседа о прочитанном, дневник).
- **коммуникативная** (диалог между пациентом и психологом, построенный по принципу резонанса состояний: желания высказаться, выслушать, объяснить, понять, установка на помощь).
- **моделирующая** (предвосхищение успеха, преодоление психотравмирующей ситуации, формирование веры в наличие средств, которые помогут решить конфликт);
- **психотерапевтическая** (изменение личностного отношения к своей проблеме пациента, обеспечение

# Сказкотерапия

(Д. Ю. Соколов, Е. Ю. Петрова)

---

**это терапия особой сказочной обстановкой, в которой могут проявиться потенциальные черты личности, может материализоваться мечта, появляется чувство защищенности.**



## Схема размышления над сказкой

| <b>Основная тема</b>           | <b>Понимание основной идеи</b>                                                                |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Мотивы поступков героев        | Почему совершён тот или иной поступок?<br>Что персонаж хотел на самом деле?                   |
| Способы преодоления трудностей | Как герой решает проблему? Какой способ выбирает?                                             |
| Отношение к миру и к себе      | Что приносят поступки героя окружающим?<br>В каких ситуациях он создаёт, в каких – разрушает? |
| Актуализированные чувства      | Какие чувства вызывает эта сказка?                                                            |
| Образы и символы в сказках     | Кто такой колобок? Какой урок можно извлечь и его поведения?                                  |

# Методы работы со сказкой

---

- Использование сказки как метафоры.
- «Почему герой так поступил?» - активная работа с текстом, где обсуждение поведения и мотивов персонажа служит поводом к обсуждению ценностей и поведения человека.
- Использование сказки как притчи-наравоучения, подсказка с помощью метафоры варианта разрешения ситуации
- Рисование по мотивам сказки
- Проигрывание эпизодов сказки
- Переделка или творческая работа по мотивам сказки.



# Анималтерапия

(И смешно...и серьёзно...)

**Собакотерапия**

**и**

**кошкоукалывание**



*а также лечение канарейками, рыбками,  
грызунами, черепахами, кроликами, лошадьми и  
Т.д.*

# Кошки

---

1. При сердечно-сосудистых болезнях
2. При болезнях желудочно-кишечного тракта
3. При стрессе и усталости
4. Для повышения иммунитета
5. Для увеличения продолжительности жизни
6. Кошки-иглотерапевты
7. Кошки как энергоинформационный прибор



# Собаки

---



1. При одиночестве
2. При рассеянности
3. При аутизме
4. При нервном напряжении
5. При гиподинамии
6. Собаки диагностируют приступы эпилепсии
7. При аритмии
8. При аллергии и астме
9. При бессоннице
10. Для профилактики и лечения простудных заболеваний

# Лечение птицами, грызунами, рыбками, черепахами, кроликами...



# Восточная оздоровительная гимнастика в ДОУ

## Хатха-йога

- 1. Позиция «Приветствие».** Встать прямо, ноги вместе, стопы параллельно друг другу. Ладони сложены вместе перед собой.
- 2. Позиция «Горы».** На вдохе спокойно поднять руки вверх, расправить грудь, потянуть вверх спину, порастить.
- 3. Позиция «Рука к ноге».** На выдохе наклониться вперед и вниз. Положить кисти на пол так, чтобы основания ладоней находились на одном уровне с пятками.
- 4. Позиция «Всадник».** На вдохе отставить левую ногу назад и опустить левое колено на пол. Правую ногу согнуть в коленном и тазобедренном суставах. Одновременно потянуться спиной кверху, расправить грудь.
- 5. Позиция «Кобра».** На вдохе поднять и расправить грудь, опираясь кистями о пол. Локти прижаты к полу. Расправить грудь, расслабить надплечья, шею. Спину тянуть вверх.



# Оздоровительный самомассаж

---



1. Зима. Маленькие медвежата спят в берлоге
2. Пришла весна. Светит яркое солнце. перекатываются с боку на бок, перекатываются на спинке от головы к хвосту и обратно.
3. Надо просыпаться. Медвежата сели, потерли друг о друга ладошки, начали будить пальчики.
4. Разбудили пальчики, начали приводить в порядок передние лапки.
5. Вновь потерли друг о друга ладошки, начинаем будить голову.
6. Медвежата потерли лапы и умыли мордочки снизу вверх, не прикасаясь к ним, по верх шерсти.
7. Будим шею и надплечья.
8. Пришла очередь просыпаться и задним лапкам.
9. Разбудили пальчики, начали приводить в порядок стопы.
10. Разбудили стопы, будим задние лапки.
11. Погладили шерсть на задних лапах по наружной поверхности - к стопе, по внутренней - к туловищу.

## Ритмическое двухфазное дыхание

---

И.п. - сидя со скрещенными ногами или стоя,  
ноги

соединив вместе. Спина прямая, глаза открыты,  
левая рука свободна и расслаблена, большой и  
указательный палец правой руки участвует в  
замыкании и размыкании крыльев носа.



# Звуковое дыхание

---

**В** - создает вибрации на уровне лица и стимулирует микроциркуляцию крови и обмена веществ в области гайморовых пазух;

**З** - создает вибрации в области головы и шеи, что эффективно при трахеитах;

**Ж** - создает вибрации в области грудной клетки, что эффективно выводит мокроту из бронхов и легких;

**М** - создает вибрации в области грудной клетки и солнечного сплетения и стимулирует микроциркуляцию крови и обмена веществ



# Список литературы

---

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.21 – 28.
2. Бурно М.Е. Терапия творческим самовыражением. – М.: Медицина, 1989. – 304 с.
3. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М., 2002.
4. Педагогика и психология здоровья /Под ред. Н.К. Смирнова. - М.: АПКиПРО, 2003.
5. Солдатченко С.С., Кащенко Г.Ф. и др. Ароматерапия. Профилактика и лечение заболеваний эфирными маслами. "Таврида", Симферополь, 1999.
6. Сухарев А.Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.29 – 34.
7. Ткачева В.И. Играем каждый день //Методические рекомендации. - Мн.: НИО, 2001.
8. Сивцова, А.М. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях /А.М. Сивцова //Методист. - 2007. - №2. - С.65-68.
9. Тетерников Л.И. Рациональная йога. - М.: Знание, 1992.
10. Физиотерапия: Пер. с польск. /Под ред. М. Вейса, А. Зембатого.- М.: Медицина, 1989.
11. Харазян Э. Тай-ди (древнекитайская оздоровительная гимнастика).- Тверь. 1989. 14с.