

В

БИБЛИОТЕКА
ВОСПИТАТЕЛЯ

ПРИБОБЩАЕМ ДОШКОЛЬНИКОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Методическое пособие



УДК 373.2
ББК 74.100.5
П52

Печатается по решению редакционно-издательского совета УЛГПУ им. И.Н. Ульянова

Рецензенты:

Анохина И.А. — канд. биол. наук, доцент кафедры дошкольного образования УИПК ПРО;

Карабаева С.И. — ассистент кафедры дошкольной педагогики УЛГПУ им. И.Н. Ульянова.

П52 Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А.
Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. — М.: ТЦ Сфера, 2013. — 128 с. (Библиотека Воспитателя).
ISBN 978-5-9949-0604-0

Методическое пособие посвящено изложению программы и методики формирования здорового образа жизни детей в условиях ДОУ. В нем изложен подход, основанный на применении принципа осознанности в работе с дошкольниками, т.е. понимания детьми важности самостоятельного сохранения своего здоровья.

Пособие разработано в соответствии с федеральными государственными требованиями к основной общеобразовательной программе дошкольного образования (ФГТ). Программа построена на основе интеграции двух образовательных областей «Физическая культура» и «Здоровье», что позволяет эффективно решать двуединую задачу: формировать основы физического и психологического здоровья дошкольников, а также создавать особое осознанное отношение детей к собственному здоровью.

Издание может помочь педагогам ДОУ в организации работы с детьми по формированию здоровьесберегающего поведения. Оно может быть интересно родителям и педагогам, работающим в группах кратковременного пребывания, воскресных школах и других организациях, занимающихся работой с дошкольниками.

УДК 373.2
ББК 74.100.5

ISBN 978-5-9949-0604-0

© ООО «ТЦ Сфера», 2012
© Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю.,
Краснова Р.С., Гаврилова И.А., 2012

Введение

Основы развития здорового образа жизни (ЗОЖ) закладываются в детском возрасте, когда ребенок приобретает многие привычки, в том числе и навыки выполнения жизненно необходимых движений, существенно влияющих на работу органов и систем организма.

В науке в качестве мер, направленных на охрану и укрепление здоровья дошкольников, рассматриваются целесообразный подбор физических упражнений и создание условий для предупреждения травматизма и развития двигательной активности детей. Регуляция поведения осуществляется через ориентировку дошкольников на замечания взрослых. Вопросы включения детей в сознательное управление двигательным поведением для охраны и укрепления здоровья, приобщения к ЗОЖ не разработаны.

Основополагающая теория для данного исследования — положение о том, что воспитание и образование должны строиться на активности самого ребенка, участии его в своем становлении. Приобщение к ЗОЖ на основе осознанного отношения к своим действиям в нашем исследовании представлено системой, где знания детей служат руководством к поведению, базой для формирования необходимых умений и навыков, полезных привычек, обеспечивают оценку выполнения движений и статических поз и их самоконтроль.

В психологическом словаре под поведением понимаются «действия человека по отношению к обществу, другим людям и предметному миру, рассматриваемые со стороны их регуляции общественными нормами нравственности и права». Единицами поведения служат поступки, в которых формируются и выражаются позиции личности, ее моральные убеждения, социальные нормы и правила.

Правила здоровьесберегающего поведения усваиваются по закономерностям, характеризующим присвоение социальных норм поведения. Здоровьесберегающее двигательное и гигиеническое поведение связано прежде всего с отношением к себе, но не может не включать формирование навыков культуры поведения по отношению к окружающим.

Основы приобщения дошкольников к здоровому образу жизни

Сущность здорового образа жизни

Здоровье человека, согласно данным С.В. Попова [35, с. 9], зависит на 20% от наследственных факторов, на 20 — от внешнесредовых условий, экологии, на 10 — от деятельности системы здравоохранения и на 50% — от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

Как отмечает С.В. Попов, *образ жизни* — биосоциальная категория, интегрирующая представления об определенном типе жизнедеятельности человека и характеризующаяся его трудовой деятельностью, бытом, формой удовлетворения материальных и духовных потребностей, правилами индивидуального и общественного поведения.

Взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии «здоровый образ жизни», который объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность деятельности личности в направлении сохранения и укрепления индивидуального и общественного здоровья.

Установка на здоровый образ жизни у человека не появляется сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия, по словам И.И. Брехмана, состоит в «обучении здоровью с самого раннего возраста».

В понятие здорового образа жизни С.В. Попов [35, с. 13] включает следующие составляющие:

- отказ от вредных пристрастий;
- оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание;
- закаливание;
- личная гигиена;
- положительные эмоции.

Традиционные составляющие ЗОЖ дошкольников — личная гигиена, рациональное питание, закаливание, оптимальный двигательный режим. В работах Т.Л. Богинной, Ю.Ф. Змановского [10], М.А. Руновой, В.П. Спи-

риной и других представлены пути приобщения к этим составляющим культурного опыта, основанные на создании благоприятных условий для реализации поставленных задач. Вышедшие за последние годы образовательные программы для ДОУ содержат разделы, посвященные изучению организма человека, обеспечению жизни («Детство», «Истоки», «Как воспитать здорового ребенка» и др.). Предложенное содержание предполагает формирование культурно-гигиенических навыков (чистку зубов, уход за носом, кожей и т.д.) и элементарных умений оказания первой помощи при царапинах, кровотечениях, головокружениях. Новое в этих программах — ознакомление детей со строением и функциями соответствующих органов. Предполагается, что приобретенные знания станут основой для воспитания бережного отношения к своему организму.

Однако указанное содержание не позволяет активно содействовать предупреждению патологических изменений в опорно-двигательном аппарате, составляющих значительную долю отклонений в здоровье дошкольников. В существующих программных документах и методических пособиях не затрагивается проблема влияния двигательного поведения ребенка на состояние здоровья. Функционирование дыхательной, сердечно-сосудистой систем, состояние ОДА, слаженная работа всех органов и систем во многом зависят от состояния мышц, работоспособность которых связана с организацией двигательной деятельности.

Особого внимания заслуживает психическая сфера, основу которой составляет душевный комфорт, необходимый для адекватной поведенческой реакции.

Аспекты формирования психологического здоровья детей

Психологическое здоровье, с одной стороны, — необходимое условие полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности, с другой — обеспечивает человеку возможность непрерывного развития в течение всей жизни.

Термин «психологическое здоровье» был введен в научный лексикон И.В. Дубровиной. Под ним понимаются аспекты психологического здоровья, относящиеся к личности в целом и находящиеся в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа.

Это термин подчеркивает нераздельность телесного и психического в человеке, необходимость того или иного для полноценного функционирования. В качестве иллюстрации можно привести результаты исследования Джуэтта, изучавшего психологические характеристики людей, благополучно доживших до 80—90 лет. Оказа-

лось, что для всех них характерны оптимизм, эмоциональное спокойствие, способность радоваться, самодостаточность и умение адаптироваться к сложным жизненным обстоятельствам.

Обобщенный портрет психологически здорового человека — это творческий, жизнерадостный, веселый, открытый, познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией. Он полностью принимает самого себя и признает ценность и уникальность окружающих. Такой человек берет ответственность за свою жизнь прежде всего на самого себя и извлекает уроки из неблагоприятных ситуаций. Его жизнь наполнена смыслом, хотя не обязательно обретающим для него четкую формулировку. Он находится в постоянном развитии. Ключевое слово для его описания — «гармония», или «баланс»: между эмоциональным и интеллектуальным, телесным и психическим, между человеком и окружающими, природой, космосом. Гармония рассматривается не как статическое, а как процесс.

Многие ученые сопоставляют психологическое здоровье со зрелостью личности. Действительно, если понимать развитие человека как последовательное движение к зрелости, то эти два понятия могут использоваться как синонимы. Но если говорить о психологическом здоровье ребенка, то оно является лишь предпосылкой к достижению в будущем личностной зрелости.

Психологическое здоровье детей имеет свою специфику. По мнению И.В. Дубровиной, основу его составляет полноценное психическое развитие на всех этапах онтогенеза. Следовательно, психологическое здоровье ребенка и взрослого будет отличаться совокупностью личностных новообразований, не получивших своего развития у ребенка, но обязательно присутствовавших у взрослого. Таким образом, психологическое здоровье — это прижизненное образование, но его предпосылки создаются в пренатальном периоде. В течение жизни оно постоянно изменяется через взаимодействие внешних и внутренних факторов.

Как утверждает И.В. Дубровина, психологическое здоровье следует рассматривать с точки зрения богатства развития личности, т.е. включать в него духовное начало, ориентацию на абсолютные ценности: истину, красоту, добро. Если у человека нет этической базы, невозможно говорить о его психологическом здоровье. О.В. Хухлаева, О.Е. Хухлаев, И.М. Первушина предлагают описывать психологическое здоровье с трех позиций:

- *аксиологическая* — содержит ценности собственного «Я» человека и ценности «Я» других людей. Это абсолютное восприятие самого себя при достаточно полном знании себя, принятие других людей вне зависимости от пола, возраста, культурных особенностей;

- *инструментальная* — владение человеком рефлексией как средством самопознания, способность концентрировать свое сознание на себе, своем внутреннем мире и своем месте во взаимоотношениях с другими;
- *потребностно-мотивационная* — наличие у человека потребности в саморазвитии. Это означает, что человек имеет внутренний источник активности, выступающий двигателем его развития.

Все эти три компонента находятся в постоянном взаимодействии. Обеспечение психологического здоровья в дошкольном возрасте возможно с помощью психологической поддержки детей. Ее задачи:

- обучать положительному взаимоотношению и принятию окружающих;
- обучать рефлексивным умениям;
- формировать потребности в саморазвитии.

Уровни психологического здоровья

Высокий уровень. Креативный — дети с устойчивой адаптацией к среде, наличием резервных сил для преодоления стрессовых ситуаций и активным творческим отношением к действительности, созидательной позиции. Такие дети не требуют психологической помощи.

Средний уровень. Адаптивный — дети, в целом адаптированные к социуму, однако имеют несколько повышенную тревожность. Они могут быть отнесены к группе риска, так как у них нет запаса прочности психологического здоровья, и могут быть включены в групповую работу профилактически-развивающей направленности.

Низкий уровень. Деадаптивный, или ассимилятивно-аккомодативный, — дети с нарушением баланса процессов ассимиляции и аккомодации, использующие для решения внутреннего конфликта либо ассимилятивные, либо аккомодативные средства. Ассимилятивный стиль поведения характеризуется стремлением человека приспособиться к внешним обстоятельствам в ущерб своим желаниям и возможностям. Неконструктивность этого стиля проявляется в его ригидности, в результате чего человек пытается соответствовать желаниям окружающих. Человек с преобладанием аккомодативных средств, наоборот, использует активно-наступательную позицию. Неконструктивность такой позиции заключается в негибкости поведенческих стереотипов, недостаточной критичности.

Психологическое здоровье дошкольника характеризуется в первую очередь преобладанием положительных эмоций над отрицательными и закреплением их в чертах характера и личности детей: положитель-

ная самооценка, доброжелательность, уверенность в себе и своих силах. Однако опыт работы показывает, что не у всех детей в старшем дошкольном возрасте эмоциональное развитие протекает благополучно, что проявляется во внутренних переживаниях (наличие тревожности, низкая самооценка и др.) и нарушениях в поведении (расторможенность, негативизм, конфликтность, агрессивность и т.д.).

Старший дошкольный возраст характеризуется становлением адекватной самооценки, развитием уверенности в себе, эмпатии, социальных навыков. Именно в это время формируются нравственная сфера человека, воля, самосознание. В старшей группе детского сада межличностные отношения со сверстниками — существенные факторы, влияющие на здоровье, эмоциональное состояние детей. Поэтому в программу включены игры и упражнения по развитию коммуникативной сферы ребенка, преодолению конфликтности, налаживанию дружеских отношений. Тревожность, страхи также существенно препятствуют адекватному общению, развитию личности и становятся предметом коррекции.

Наблюдения за игровой и повседневной деятельностью детей показывают, что часто они неадекватным образом выражают свои эмоции (злость, страх, удивление, стыд, радость, грусть); имеют недостаточно развитую выразительность движений, что является существенным барьером для установления контакта с окружающими, доброжелательных взаимоотношений, умения конструктивно общаться. Поведение ребенка 6 лет еще не устойчиво: он умеет выражать некоторые эмоции, посочувствовать своим товарищам и взрослым, однако не всегда делает это в общении и повседневной жизни. Поэтому в программу включена работа по овладению детьми языком эмоций.

Не все дети умеют конструктивно общаться со сверстниками, что служит причиной возникновения нарушений во взаимоотношениях с товарищами. Хотя они хорошо знакомы с нравственными нормами поведения, но в общении забывают пользоваться правилами, бывают импульсивны, не всегда проявляют эмоциональную отзывчивость по отношению друг к другу. В связи с этим в программе содержится раздел по преодолению конфликтности в общении детей через решение проблемных задач и практических ситуаций.

Анализ причин отвержения ребенка сверстниками, наряду с импульсивностью, позволяет назвать и присутствие вербальной агрессии, поэтому задача ее преодоления также включена в данную программу. Развитие произвольного поведения, преодоление импульсивности — существенная предпосылка к формированию дружеских взаимоотношений в группе детского сада, отраженная в программе.

Становлению адекватной самооценки у ребенка, развитию нормальных взаимоотношений со сверстниками способствует формирование эмпатии — эмоциональной отзывчивости на переживания другого. Яркую оценку эмпатии дал В.А. Сухомлинский: «Глухой к другим людям — останется глухим к самому себе: ему будет недоступно самое главное в самовоспитании — эмоциональная оценка собственных поступков...». Таким образом, видна взаимосвязь между формированием чувства эмпатии и становлением адекватной самооценки у ребенка.

Развитие эмпатии также включено в работу по формированию психологического здоровья старших дошкольников.

Поскольку оптимальные условия для поддержания благоприятного эмоционального самочувствия детей в их ближайшем окружении не всегда созданы (нарушения внутрисемейных отношений, межличностных отношений ребенка со сверстниками и др.), для более эффективного формирования психологического здоровья дошкольников мы разработали и представили в пособии систему работы психологической службы ДОУ с родителями и педагогами.

Программа формирования здоровьесберегающего поведения детей

Характеристика программы

Программа посвящена проблеме формирования здоровьесберегающего поведения дошкольников и включает в себя заботу о физическом и психологическом здоровье детей. Пособие содержит основные направления работы с детьми старшего дошкольного возраста и построено на основе эксперимента, проводимого в МДОУ № 254 г. Ульяновска в течение 8 лет. В этот период программа проходила апробацию, а в дальнейшем и внедрение в ДОУ г. Ульяновска и Ульяновской области и была положительно оценена педагогами.

Программа предусматривает формирование у детей активной позиции в отношении собственного здоровья. Расширяющиеся способности к предварительному программированию позволяют подключать детей к широкому использованию проговаривания и планирования своего поведения до начала действий в различных ситуациях. В этом возрасте ребенок способен самостоятельно подключиться к анализу различных действий и внести необходимые корректировки, поэтому предполагается развитие у детей осознания своего здоровьесберегающего поведения как по инициативе взрослого, так и по своему усмотрению. Приобретенные знания позволят им устанавливать причинно-следственные связи между своим поведением и его возможными последствиями, создаются предпосылки к проявлению способности объяснять, выражать в речи, почему они поступили соответствующим образом. Все это направлено на произвольное соблюдение культурно-гигиенических требований, организацию двигательной деятельности собственной и сверстников.

В дошкольном возрасте взаимосвязь психологического и физического здоровья наиболее выражена. Поэтому наряду с формированием физического развитие психологического здоровья — также важнейшая задача для нашего ДОУ.

Актуальность программы заключается в том, что важнейшая задача ДОУ — охрана и укрепление здоровья решается с помощью воспитания здоровьесберегающего поведения детей, построенного на их активности.

Новизна программы определяется:

- отбором содержания и методов работы с детьми шестого года жизни по приобщению к ЗОЖ с учетом активизации их самостоятельности в самоорганизации двигательной деятельности и самоконтроле за ней;
- развитием предвидения последствий своего поведения по сохранению и укреплению здоровья;
- разработкой психолого-педагогических условий погружения ребенка в специально организованную среду, влияющую на психологическое здоровье.

Цель: формировать осознанное отношение к соблюдению культурно-гигиенических требований и здоровьесберегающее поведение в повседневной жизни, эмоциональное благополучие, социальные навыки и уверенность в себе.

Задачи:

- дать представление о значении сердца, легких, мышц, языка, глаз, зубов в жизнедеятельности человека, условиях их нормального функционирования;
- развивать умения действовать в соответствии с усвоенными правилами;
- формировать умения устанавливать причинно-следственные связи между своим поведением и его возможными последствиями;
- уметь объяснять, выражая в речи, свое здоровьесберегающее и здоровьесберегающее поведение;
- формировать осознанное соблюдение культурно-гигиенических требований по уходу за полостью рта, глазами, носом;
- развивать самоорганизацию в двигательной деятельности;
- формировать здоровьесберегающее и здоровьесберегающее поведение в специально созданных и жизненных ситуациях;
- создавать психологически комфортную среду в группах;
- обогащать эмоциональную сферу положительными эмоциями;
- развивать дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни;
- корректировать проявления эмоциональных трудностей детей (тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка).

Работа по программе строилась на следующих принципах:

- осознанности, умения планировать свое поведение по сохранению здоровья и предвидеть его результат;

- установления причинно-следственных связей между своим поведением и его последствиями;
- активности и самостоятельности в оценке поведения сверстников и собственного поведения;
- формирования здоровьесберегающего поведения в процессе взаимодействия дошкольного учреждения с семьей.

Критерии эффективности программы:

- здоровьесберегающее поведение детей;
- умение действовать в соответствии с изученными правилами и вносить коррективы в свое поведение для обеспечения ЗОЖ;
- аргументировать свое отношение к собственным действиям и действиям сверстников;
- поддерживать благополучное эмоциональное состояние, конструктивно общаться;
- способность преодолевать негативные эмоциональные состояния (страхи, гнев, тревогу);
- произвольное управление своим поведением и развитие у детей положительной самооценки и веры в свои силы.

Работа по физической культуре осуществлялась по программе «Из детства — в отрочество», предусматривающей умение использовать навыки для предупреждения травматизма при решении жизненных и игровых задач.

Реализация программы по формированию физического здоровья

Профилактика нарушений зрения

В старшем дошкольном возрасте увеличиваются нагрузки на органы зрения. Иллюстрации в книгах для старших дошкольников, как правило, содержат прорисованные мелкие детали предметов и объектов. В процессе непосредственно образовательной деятельности и в повседневной жизни дети стремятся к детализированной передаче строения объектов окружающей действительности. Для развития мелкой моторики руки, координации ее движений детям предлагается выполнять задания на ограниченном пространстве листа бумаги (нарисовать квадрат со стороной в две клетки и т.д.). Все это требует значительного напряжения глаз.

По данным Т.Л. Богиной, нарушение зрения в 5 лет отмечается у 5% детей, в 6 — у 10,4%, в 7 — у 10,8%. Приведенные показатели свидетельствуют об актуальности работы по предупреждению снижения остроты зрения.

Задачи:

- объяснить, что все вокруг мы видим благодаря зрению (большие и маленькие предметы, далеко и близко, различаем цвет);
- развивать наблюдательность и восприимчивость психологического состояния окружающих, отметить, что по глазам можно узнать о самочувствии человека;
- дать знания о правильном освещении при рисовании, рассматривании книг;
- познакомить с приемами контроля за положением головы при сидении за столом;
- объяснить правила просмотра телепередач для сохранения остроты зрения;
- уточнять умения по уходу за глазами в различных жизненных ситуациях;
- активизировать выполнение гимнастики для глаз в утренний и вечерний отрезок времени;
- развивать умение оценивать действия взрослых, сверстников и собственное поведение по охране органов зрения.

Работа по привлечению внимания детей к заботе об охране органов зрения началась с того, чтобы дать им возможность почувствовать трудности ориентировки в пространстве с закрытыми глазами и вызвать желание сохранять остроту зрения.

Ее успешному решению способствовали малоподвижные игры, проводимые во второй половине дня.

Беседа «Зрение — орган познания»

Задача: привлекать внимание к тому, что все вокруг мы видим благодаря зрению (глаза помогают различать предметы по величине, форме, цвету, пространственному расположению).

* * *

Воспитатель предлагает детям отгадать загадку.

Воспитатель. Два брата через дорогу живут, а друг друга не видят. (*Глаза.*)

Зачем человеку глаза?

Дети. Чтобы видеть друг друга, разные предметы; чтобы не упасть, когда идешь.

Воспитатель. Глазами мы можем видеть и большие и маленькие предметы. Какие большие предметы вы видите?

Дети. Окно, полки, игрушки.

Воспитатель. А что вы можете увидеть маленькое?

Дети. Картинки в книге, буквы.

Воспитатель. Да, можно увидеть маленькие буквы. Если хорошо видеть, можно вдеть нитку в иголку, потому что ушко в ней очень маленькое. Что легче видеть: большие предметы или маленькие? Если человек может видеть даже очень мелкие предметы, вдеть нитку в иголку, про него говорят, что он хорошо видит, у него хорошее зрение. Все люди хорошо видят?

Дети. Нет, не все; некоторые видят плохо, носят очки.

Воспитатель. Мне очень хочется, чтобы у вас было хорошее зрение, но для этого надо знать и соблюдать правила, о которых я вам расскажу.

А сейчас у меня для вас есть еще задание. Я вас «приклеила» и вы не можете повернуться, а сзади вас я что-то положила (*мозаику*). Скажите, что лежит сзади вас? Поворачиваться нельзя.

Дети. Не знаем.

Воспитатель. Почему не знаете, ведь глаза у вас открыты?

Дети. Потому что глаза спереди, а сзади глаз нет.

Воспитатель. Да, чтобы увидеть, надо направить глаза на этот предмет. Ну-ка, посмотрите, что я положила сзади?

Дети выясняют, что сзади лежит мозаика.

Инструктор по физкультуре дает команду «Два шага назад».

Давайте попробуем, выйдите сюда: Дима, Катя, Богдан, Юлия, Марина, встаньте друг за другом, сделайте два шага назад. Кому легче контролировать, чтобы не столкнулись Дима и Катя? Почему?

Дети. Диме, он стоит сзади и ему видно Катю, а Катя его не видит, у нее сзади глаз нет.

Воспитатель. Что он может сделать, чтобы не столкнуться?

Дети. Выставить руки вперед, Катя их почувствует и не будет наступать на Диму.

Воспитатель. Если все-таки Юлия наступила Богдану на ноги, он ведь стоит сзади, что надо сделать? Надо ли Богдану сердиться на Юлию? Почему?

Дети. Нет, она ведь не специально, а потому что не видела, у нее глаз сзади нет.

Воспитатель. Как же надо поступить?

Дети. Выставить руки или извиниться.

Физкультминутка

Воспитатель. Давайте все вместе подвигаемся: встанем в колонну и будем танцевать: четыре шага вперед, четыре назад. Повторяем четыре раза. (Возможен музыкальный вариант.)

Вы поняли, ребята, куда легче двигаться? Вперед или назад? И что надо сделать, чтобы избежать столкновений?

Дети. Вперед легче, потому что видно впереди стоящего. Чтобы не столкнуться, надо выставить руки и не торопиться.

Воспитатель. А сейчас мы поиграем в игру «Чудесный мешочек». В нем лежат разные предметы (мячик, лента, кубик). Вы должны угадать, что нашли в мешочке, но с закрытыми глазами. Иди, Лиля, мы завяжем тебе глаза, доставай один предмет и скажи всем, что ты достала?

Лилия. Кубик.

Воспитатель. Правильно. Как ты узнала? Молодец! Ты не видела, а на ощупь узнала, что это кубик. А какого он цвета?

Лилия. Не знаю.

Воспитатель. Дети, а вы можете назвать цвет? Почему?

Дети. Синий, мы его можем увидеть, а у Лилии глаза завязаны.

Воспитатель. Ребята, цвет можно определить только глазами.

Игра повторяется 2—3 раза.

Вот так чудесники наши глаза! Помогли увидеть нам разные предметы.

Ребята, мы видим только то, что близко к нам?

Дети. Нет, мы еще видим то, что находится далеко.

Воспитатель. Можем мы знать, что находится на другой стороне улицы? Совсем далеко?

Мы с вами стоим на остановке, ждем трамвая. Кто-то говорит: «Трамвай идет». Каким он кажется?

Дети. Сначала маленький, а потом большой.

Воспитатель. Да, вдали все предметы выглядят маленькими, а вблизи большими. Так вот какие чудесные помощники есть у нас — наши глаза: все нам помогают видеть и о многом рассказать.

Для укрепления мышц глаз с детьми проводилась гимнастика, активизирующая их работу в разных направлениях, и широко использовалась для снятия утомляемости глаз. Чтобы дети научились двигать только глазами, первоначально применялись элементарные упражнения: голову держать прямо, поднять глаза, посмотреть в потолок, затем опустить глаза, посмотреть на пол, отвести глаза влево-вправо, посмотреть на противоположную стену, на свой нос. После овладения правильным выполнением этих движений использовались круговые движения глазами, по диагонали и т.д.

Игра «Найди свою игрушку»

Задача: показать значимость зрения для ориентировки в пространстве.

* * *

Три ребенка стоят у исходной линии, в руках у них игрушки. Они продвигаются вперед на восемь шагов, останавливаются, ставят их, затем возвращаются к исходной линии. Детям завязывают глаза, они поворачиваются вокруг своей оси, взрослые помогают принять нужное направление и дети идут к своим игрушкам. Можно ориентировать детей на отсчет восьми шагов. Через некоторое время оценивается достигнутый результат.

Игра «Пройди по дорожке»

Задача: дать возможность почувствовать трудность ориентировки в пространстве с закрытыми глазами.

* * *

На полу чертятся три дорожки (длиной 3 м и шириной 30 см). У начала дорожки встают одновременно трое детей. Каждый ребенок по сигналу проходит по своей дорожке с открытыми глазами, затем возвращается. После этого детям завязывают глаза и они должны пройти по тем же дорожкам. По сигналу действия детей прекращаются, они останавливаются, повязку развязывают. Оценивается результат выполнения задания в первом и втором случаях.

В процессе каждой из этих игр воспитатель подводил детей к пониманию важности зрения в жизни человека и соблюдению правил его сохранения.

Дидактическая игра «Веселая гимнастика»

Задачи:

- развивать умение снимать зрительное напряжение при помощи специальной гимнастики;
- укреплять глазные мышцы.

Оборудование: геометрические фигуры, изображения игрушек, листочков, цветов, видов транспорта, прикрепленные на стену у доски в произвольном порядке таким образом, чтобы дети могли «скользить» глазами от одной фигуры к другой.

* * *

Воспитатель предлагает детям подумать и ответить, когда глаза устают, что нужно сделать, чтоб они отдохнули. После их ответов он предлагает сесть удобнее, внимательно слушать и выполнять гимнастику для глаз: «скользить» глазами от прямоугольника к треугольнику, от треугольника к квадрату и т.д. Главное правило, которое должны усвоить дети, — двигаются только глаза, голова неподвижна.

Для определения сформированности у детей привычки использовать зрительную гимнастику при утомлении глаз им предлагалось после прогулки выполнить гимнастику для глаз. Дети в данном случае должны обосновать отказ от выполнения гимнастики в это время — после прогулки глаза не устали, они не читали, не рассматривали картинки, отдыхали, поэтому гимнастику делать не обязательно.

Беседа «Глаза — зеркало души»

Задача: развивать наблюдательность и восприимчивость психологического состояния окружающих.

Оборудование: картинки, на которых изображено лицо человека с разными выражениями глаз.

* * *

Воспитатель. Ребята, мы с вами уже говорили о глазах, что они наши самые главные помощники. Можно ли узнать о человеке что-нибудь, если посмотреть ему в глаза?

Дети. Узнать, какого они цвета.

Воспитатель. Да, это верно. Но если вы видите, что у человека веки и глаза покраснели, о чем это говорит?

Дети. Что человек плакал и глаза стали красные, глаза устали, человек заболел.

Воспитатель. Что нужно сделать, чтобы глаза отдохнули?

Дети. Нужно закрыть их и посидеть спокойно. Когда глаза устают, надо поспать.

Воспитатель. А если глаза у человека сами закрываются, веки становятся тяжелыми; он хочет их открыть, но они слипаются?

Дети. Он спать хочет, ему отдохнуть надо. Может, человек заболел.

Воспитатель. Да, ребята, когда человек устал или болен, это видно по глазам, они помогают нам понять, как лучше повести себя в такой ситуации. Если мы видим красные глаза у мамы, лучше не приставать к ней, дать ей отдохнуть; а если у друга такие глаза, наверно, надо быть к нему более внимательным. А можно по глазам узнать, что человеку весело? Какие тогда у него глаза?

Дети. Радостные.

Воспитатель. Но вот вы увидели что-то страшное, незнакомое, какими станут глаза?

Дети. Большими, удивленными.

Воспитатель. А когда человеку спокойно и хорошо — какие у него глаза?

Дети. Добрые, ласковые.

Воспитатель. Если человек сердится, могут его выдать глаза? Какие они будут тогда?

Дети. Глаза у сердитого злые, страшные, некрасивые.

Воспитатель предлагает детям выбрать картинки с изображением различных выражений глаз и рассказать, что они обозначают.

Воспитатель. Но вот человек прячет глаза, не хочет посмотреть в лицо другому. Почему?

Дети. Ему не нравится этот человек. Он стесняется, потому что обиделся; может с ним никто не играет; наверно, он что-то натворил и ему стыдно.

Воспитатель. Ребята, есть такая пословица «Глазам стыдно, а душа радуется». Когда человек провинился и понимает, что это не хорошо и больше не хочет поступать плохо, ему становится спокойно и радостно.

А сейчас вы покажете мне ваши глаза, я догадаюсь, что вы хотели выразить.

Дети выражают глазами свое настроение.

Но вот я вижу, что у Димы глаза веселые, а у Сережи — сердитые; Марина скромно опустила глаза, они у нее стеснительные. Катя, а ты можешь узнать по глазам, какое сейчас настроение у Богдана?

Катя. У него глаза хитрые.

Воспитатель. Ребята, вспомните, что делают глаза у Тани в стихотворении А. Барто «Наша Таня»?

Дети. Глаза у Тани плачут.

Воспитатель. Конечно, наши глаза могут плакать. А когда человек плачет, о чем говорят слезы?

Дети. Его кто-то обидел; человек плачет, если мама поругала; если книжку порвал или сломал игрушку.

Воспитатель. Конечно, человек плачет от боли, обиды, жалости. А когда мама режет лук, у нее текут слезы, ей что, лук жалко?

Дети. Лук глаза «ест», она и плачет.

Воспитатель. А если дым от костра в глаза попадет?

Дети. Человек плачет, потому что дым «ест» глаза.

Воспитатель. А может человек от радости плакать? Когда это бывает?

Дети. Когда бабушка долго не приезжала, при встрече плачут мама и бабушка; когда игрушку новую купят, тоже радостно до слез.

Воспитатель. Да, ребята, по глазам можно узнать, как чувствует себя человек. А мы должны подумать, можем ли мы ему помочь, успокоить? Как можно помочь человеку?

Дети. Угостить чем-нибудь, по спине погладить, дать поиграть с любимой игрушкой, поцеловать, пожалеть, пригласить в гости.

Воспитатель. Конечно, всегда приятно, когда кто-то может тебе посочувствовать, поддержать, когда человеку плохо. Глаза всегда скажут, как ты себя чувствуешь.

Полученные во время беседы знания закреплялись в процессе дидактической игры «Мое настроение», в которой дети учились определять по выражению глаз настроение человека.

Дидактическая игра «Мое настроение»

Задачи:

- упражнять в умении определять настроение по выражению глаз на карточке и без нее;
- подводить к пониманию того, что глаза выражают настроение человека;
- побуждать к нахождению способа улучшения настроения человека.

Оборудование: картинки с изображением разного настроения, конверт с прорезью, чтобы выделить глаза на карточке.

* * *

1-й этап

Воспитатель предлагает детям посмотреть на карточку в конверте и ответить на вопрос, о каком настроении говорят эти глаза. Если

ребенок затрудняется ответить — вынуть карточку из конверта и предложить вновь определить настроение.

2-й этап

Воспитатель предлагает по выражению глаз на карточке определить возможную причину возникновения изображенного настроения и способ улучшить настроение человеку.

Привычка действовать в соответствии с усвоенными правилами вырабатывалась при решении проблемно-практических ситуаций, в процессе которых внимание детей привлекалось к разным эмоциональным состояниям сверстников в повседневной жизни, их выражению глаз. Особое внимание воспитатель уделял тому, как можно поднять настроение сверстнику, чтобы выражение его глаз изменилось на радостное.

Беседа «Берегите глаза и зрение»

Задачи:

- уточнять назначение частей лица, защищающих глаза;
- выделять действия, необходимые для охраны органов зрения;
- рассказать о правильном освещении при рисовании, раскрашивании;
- познакомить с применением контроля за положением головы при сидении за столом;
- учить ухаживать за глазами в различных ситуациях.

* * *

Воспитатель читает детям стихотворение И. Орловой «Ребятишкам про глаза».

Разберемся вместе, дети,
Для чего глаза на свете?
И зачем у всех у нас
На лице есть пара глаз?
Для чего нужны глаза?
Чтоб текла из них слеза?
Ты закрой глаза ладошкой,
Посиди совсем немножко:
Сразу сделалось темно.
Где кровать, где окно?
Странно, скучно и обидно —
Ничего вокруг не видно.
Женя хочет быть пилотом,
Править быстрым самолетом;
Все моря на белом свете
Переплыть мечтает Петя;

Будет Николай танкистом,
А Сергей парашютистом;
Станет снайпером Илья...
Но для этого, друзья,
Кроме знания и умения,
Всем необходимо зрение!

Воспитатель. А сейчас, ребята, давайте с вами полюбуемся на наши глаза. Посмотрите в зеркало. Какие по форме ваши глаза?

Дети. Они круглые, как яблоко.

Воспитатель. По-другому глаз называют глазное яблоко. Но оно не твердое, как яблоко, а мягкое. Как вы думаете, его легко поранить?

Дети. Да.

Воспитатель. Поэтому оно и спрятано в ямочку — глазницу, а снаружи прикрывается веком. Само яблоко покрыто твердой оболочкой, она прозрачная — это роговица.

Какого цвета бывают глаза?

Дети. Синие, серые, черные.

Воспитатель. А у вас какие глаза?

Дети. У меня карие, а у меня голубые.

Воспитатель. Цвет глазам придает радужная оболочка. В центре ее просматривается черная точка — зрачок (самая главная его часть), через него проходит свет внутрь глаза. С помощью зрачка человек видит. Все ли люди хорошо видят?

Дети. Не все, некоторые плохо, некоторые старенькие бабушки и дедушки совсем не видят.

Воспитатель. А как можно узнать, что человек не видит?

Дети. Он натывается на предметы, спотыкается.

Воспитатель. Что использует человек, чтобы лучше видеть?

Дети. Очки.

Воспитатель. Как очки помогают человеку?

Дети. В них есть увеличительные стекла и маленькое становится как большое.

Воспитатель. Да, ребята, если человек надевает очки, он лучше видит. И если он будет слушать врача и правильно носить очки, его зрение может исправиться. Если человек плохо видит, как мы про него говорим?

Дети. У него слабое зрение.

Воспитатель. А когда человек вообще не видит света, для него всегда темно, как про такого человека говорят?

Дети. Он слепой.

Воспитатель. Плохо быть слепым. Вспомните, когда вчера вы были с закрытыми глазами, кого вы изображали, что не могли делать?

Дети. Мы не могли ходить, не видели, куда идти, могли упасть, не видели игрушек.

Воспитатель. Вот и слепые люди не могут делать разные дела, им необходима помощь. Как можно помочь слепым?

Дети. Отвести за руку в магазин, помочь перейти дорогу, самим что-нибудь купить там.

Воспитатель. Кто может помочь слепому человеку идти по дороге?

Дети. Мама или дядя какой-нибудь.

Воспитатель. Правильно, но еще, ребята, есть специально обученные собаки — поводыри, они водят слепых по улицам, помогают переходить дорогу. Еще вы видели, что иногда люди идут по дороге и стучат впереди себя тростью. Такая палочка помогает слепым понять по звуку, что впереди яма, камень или лестница, и осторожно двигаться. Эта палочка тоже поводырь. Как еще можно помочь слепым?

Дети. Посмотреть на дорогу и сказать слепому, что все машины проехали, можно идти. Сигнал подать. Есть такие светофоры, которые сигнализируют.

Воспитатель. Кому легче ориентироваться в окружающем?

Дети. Людям, которые видят хорошо.

Воспитатель. Плохо человеку, когда он теряет зрение. Другие глаза ни у человека, ни у животных не появятся, не вырастут. Поэтому их надо беречь.

Воспитатель. А что защищает глаза?

Дети. Брови, веки.

Воспитатель. Давайте попробуем сделать опыт: я капаю на лоб капельки воды, вода потекла по лбу, но в глаза не вся вода попала. Что ее задержало?

Дети. Брови не пустили воду.

Воспитатель. Когда мама моет вам голову и мыльная вода попадает в глаза, что бывает?

Дети. Глаза щиплет. Слезы текут, глазам больно.

Воспитатель. Как можно защитить глаза от мыла?

Дети. Нужно зажмуриться, крепко их закрыть.

Воспитатель. Если все же пот или мыльная вода попали в глаза и их начало щипать, текут слезы и смывают пот и мыльную воду, слезы помогают глазам быть чистыми. Как вы сами можете помочь глазам, если в них попал пот или мыло?

Дети. Надо промыть глаза, прикрыть их ладошкой или платочком.

Воспитатель. Можно ли сразу мыть глаза? Что нужно сделать сначала? Чем вы будете мыть глаза?

Дети. Водой и руками.

Воспитатель. А какие у вас руки?

Дети. Ой, они грязные, их надо вымыть с мылом.

Воспитатель. Да, руки сначала надо помыть, а потом промывать глаза чистой водой. Подул сильный ветер, несет в лицо пыль, что ее задерживает?

Дети. Глаза зажимаются, реснички соединяются и не пускают пыль.

Воспитатель. Если все же пыль попала в глаза, что тогда надо делать?

Дети. Надо поморгать.

Воспитатель. Чем моргает человек?

Дети. Веками.

Воспитатель. Да, веки внутри влажные и все время работают, как «дворники» в машине, омывая глаза, смывая с них пыль. От чего глаза устают?

Дети. Когда долго телевизор смотрели, читали, от яркого света.

Воспитатель. Что помогает глазам от яркого солнца и снега?

Дети. Темные очки.

Воспитатель. Чтобы глаза могли дольше работать и не уставать, есть специальные упражнения. Я вам расскажу про муху. Она любит летать с одного предмета на другой. Вот и наши глаза, как муха, будут скользить с дубового листочка на кленовый, с кленового на березовый, с березового на рябиновый, с рябинового на дубовый. А теперь обратно.

Дети выполняют движения глазами, не поворачивая головы.

Ребята, что может быть опасным для глаз?

Дети. Острые предметы, опасно ими размахивать за столом, ходить с ними, если упадешь, они могут в глаза попасть.

Воспитатель рассматривает с детьми картинки-знаки с изображением опасных для глаз предметов: ножниц, спиц, ножа, вилки, палки, карандаша и т.д.

Воспитатель. Глаза работают всегда, что бы мы ни делали. Они отдыхают, только когда закрыты, когда мы спим. Много они работают?

Дети. Да, много.

Воспитатель. Особенно напряженно они трудятся, когда вы рисуете или рассматриваете рисунки в книгах. Чтобы глазам хорошо работало и они меньше уставали, надо правильно сидеть.

Глаза портятся, если человек низко опускает голову. Чтобы сохранить хорошее зрение, видеть хорошо при рисовании и просмотривании картинок, книг, нельзя низко наклонять голову. Легко

запомнить, как правильно нужно держать ее. Сядьте за стол, руки согните в локтях и положите одну руку на другую, ладонь у локтя другой руки. Дальше нужно поднять одну руку, поставить ее не локоть и указательный палец должен касаться уголка глазницы. Покажите, как можно узнать, правильно ли вы держите голову, чтобы сберечь остроту зрения. В таком положении нарисуйте на листе любую картинку, какую хотите.

Ребята, удобно ли глазам, когда читаешь книгу лежа?

Воспитатель предлагает ребенку лечь на скамейку и взять книгу.

Что происходит с глазами?

Дети. Они прикрываются, плохо видно.

Воспитатель. А сейчас давайте попробуем рисовать в темном углу комнаты. Глазам легче или труднее работать?

Дети. Света мало, на листе плохо видны линии.

Воспитатель. Посмотрите, когда вы сидите за столом, столы стоят боком к окнам. С какой стороны падает свет?

Дети. Слева.

Воспитатель. А вы какой рукой рисуете?

Дети. Правой.

Воспитатель. Почему?

Дети. Чтобы хорошо освещался листок или книга, и рука бы не загорала свет.

Воспитатель. С какой стороны должен падать свет, чтобы глаза могли хорошо видеть и не быстро уставали?

Дети. С левой.

Воспитатель. Для сохранения зрения надо запомнить несколько простых правил и постоянно выполнять их.

- Не держи острые предметы (ножницы, спицы, нож, карандаш, вилку, палочку) острием вверх.

- Не читай и не рассматривай картинки в книге лежа.

- Сиди за столом правильно, проверяй себя.

- Смотри телевизор не долго и не с близкого расстояния.

- Не рисуй, не рассматривай картинки в темной комнате, садись ближе к свету правильно.

Для лучшего запоминания этих правил давайте с вами оформим альбом-памятку, нарисуем картинки на эти правила.

Полученные детьми знания в познавательной деятельности по обозначенной теме закреплялись в дидактической игре «Посмотри и запомни», где они уточняли правила здоровьесберегающего поведения в отношении органов зрения.

Дидактическая игра «Посмотри и оцени»

Задача: закреплять знания правил поведения для охраны зрения.

Оборудование: картинки с изображением разных ситуаций.

* * *

Детям предлагаются картинки, на которых изображены определенные ситуации (ребенок сидит за столом, а свет падает с левой, с правой сторон; мальчик, сидя и лежа читает книгу; умывает лицо и трет глаза грязными руками; занимается в темноте, без настольной лампы; смотрит телевизор близко-близко, на расстоянии).

Задание ребенку: положить красную фишку на неправильную картинку, а зеленую — на правильную, сформулировать при этом правило.

Для развития умений оценивать поведение взрослых, сверстников и собственное для охраны органов зрения вводились проблемно-практические ситуации: нарисовать очень мелкие детали в тетрадях, почитать книги в темном углу комнаты. В процессе решения данных ситуаций внимание детей в первом случае обращалось на посадку за столом, а во втором — на правильность выбора освещенности для рассматривания книги.

Перед началом непосредственно образовательной деятельности за столом дежурные проверяли расположение столов по отношению к свету. Они на протяжении всего дня контролировали соблюдение правил по охране органов зрения у сверстников при рассматривании книг, рисовании в повседневной жизни, а в конце дня детям, не получившим ни одного замечания, вручали красный флажок; получившим одно-два замечания — синий; постоянно нарушавшим правила здоровьесберегающего поведения — фиолетовый. Общественная оценка соблюдения правил сыграла значительную роль в подчинении установленным нормам.

Для достижения наибольшей эффективности в формировании у детей здоровьесберегающего поведения по теме «Зрение — орган познания» проводилась работа с родителями, направленная на приобретение опыта сотрудничества со своим ребенком по воспитанию привычки к здоровьесбережению.

Рекомендации для родителей «Как сохранить хорошее зрение?»

Хорошее зрение необходимо человеку для любой деятельности: учебы, отдыха, повседневной жизни. И каждый должен понимать, как важно оберегать и сохранять его. Потеря зрения, особенно в детском возрасте, — это трагедия. Поскольку организм ребенка очень восприимчив ко всякого рода воздействиям, именно в детстве развитие зрения должно быть уделено особое внимание. Важное значение для охраны зрения детей имеет правильная организация занятий в домашних условиях. Дома дети любят рисовать, лепить, а в более старшем возрасте — читать, писать, играть с конструктором. Эти занятия требуют постоянного активного участия зрения.

Надо помнить:

- Общая продолжительность занятий в течение дня суммарно не должна превышать 40 мин в возрасте от 3 до 5 лет и одного часа в 6—7 лет. Однотипные занятия, связанные с напряжением зрения, должны прерываться через каждые 10—15 мин для отдыха глаз с использованием переключения. Следует предоставлять детям возможность походить или побегать по комнате, сделать несколько физических упражнений, подойти к окну и посмотреть вдаль.

- Очень важно обучить ребенка правильно смотреть телевизор и играть на компьютере. Помните, что длительные просмотры телепередач или занятия на компьютере оказывают вредное воздействие на зрение. Длительность непрерывного просмотра телепередач или занятий на компьютере для дошкольников не должна превышать получаса. Оптимальное расстояние до экрана телевизора — от 2 до 5 м. Экран монитора компьютера должен располагаться не ближе, чем на расстоянии вытянутой руки ребенка (40 см). Сидеть при этом необходимо не сбоку, а прямо перед экраном. В комнате должно быть обычное естественное или искусственное освещение. Важно только, чтобы свет от других источников не попадал в глаза.

- Во время чтения свет должен падать на книгу или тетрадь равномерно. Лучше всего заниматься с настольной лампой, оставляя при этом общее освещение. В поле зрения ребенка во время работы не должно быть отражающих поверхностей.

Нужно избегать наклона головы близко к предмету работы. Лучшее расстояние для зрительной деятельности — 30—35 см.

- Неправильная посадка (близкое расстояние от глаз до книги и тетради) способствует возникновению и развитию близорукости.

- Важно научить ребенка самому контролировать свою посадку. Так, проверить расстояние от глаз до книги или рисунка можно рукой: поставить руку, согнутую в локте, на стол, кончики пальцев касаются виска, между столом и грудью должен свободно проходить кулак, лопатки касаются спинки стула.

- Ни в коем случае нельзя разрешать детям читать лежа, так как эта привычка может стать одним из провоцирующих близорукость факторов.

- При покупке книги для ребенка обращайте внимание на размер шрифта (мелкий не рекомендуется), цвет иллюстраций, длину строки (лучше короче), тогда вы избежите ненужного переутомления глаз при чтении книг.

Зрительная гимнастика

Задачи:

- осуществлять профилактику нарушения зрения;
- снимать зрительное напряжение;
- укреплять глазные мышцы.

Комплекс 1

Выполнять круговые движения глазами 1—10 раз влево и вправо вначале быстрее, затем как можно медленнее.

Комплекс 2

Посмотреть на кончик носа, затем вдаль. Повторить несколько раз.

Комплекс 3

Смотреть на кончик пальца или карандаша, удерживаемого на расстоянии 30 см от глаз, посмотреть вдаль. Моргнуть несколько раз. Сжать веки, опять моргнуть. Повторить несколько раз.

Комплекс 4

Взгляд направлять: влево, прямо; вверх, прямо; вниз, прямо без задержки в отведенном положении. Повторить 1—10 раз. Длительность выполнения 3—5 мин.

Комплекс 5

Взгляд смещать по диагонали: влево-вниз-прямо, вправо-вверх-прямо, вправо-вниз-прямо, влево-вверх-прямо и постепенно увеличивать задержки в отведенном положении. Дыхание произвольное, но следить за тем, чтобы не было задержки дыхания.

О результативности совместной работы педагогического коллектива ДОУ и родителей по охране остроты зрения свидетельствует медицинский осмотр детей специалистом и оценка состояния глаз.

Формирование правильного дыхания и меры по предупреждению заболеваний органов дыхания

Задачи:

- дать представление о том, что человек дышит постоянно: вдыхает и выдыхает воздух. Легкие хорошо работают, если грудная клетка «развернута» и воздух свежий;
- выделять роль комнатных растений, деревьев в очищении воздуха;
- воспитывать бережное отношение к растениям, желание ухаживать за ними;
- рассказать о необходимости пребывания на улице и проветривания помещения для вентиляции легких;
- дать возможность оценить благоприятные и неблагоприятные условия для дыхания;
- показать влияние физических упражнений на укрепление дыхательной системы;
- приучать в повседневной жизни пользоваться приобретенными знаниями.

Деятельность по познавательному развитию**«Мы дышим — значит живем»**

Задача: дать понятие о том, что человеку для жизни необходимо дышать, во время дыхания человек вдыхает кислород и выдыхает углекислый газ.

* * *

Воспитатель. Ребята, мы с вами в течение дня занимаемся различными делами. Что мы делаем?

Дети. Играем, гуляем, кушаем, пьем, занимаемся.

Воспитатель. Верно, мы делаем множество разных дел. Можем ли мы все время, например, играть, рисовать?

Дети. Нет, долго нельзя, устанешь, надоест.

Воспитатель. Согласна, от всего можно устать. Например, чтобы жить, человеку надо есть, пить, а он делает это постоянно?

Дети. Нет, все время есть и пить нельзя.

Воспитатель. А сейчас давайте крепко закроем рот, зажмем пальцами нос и посидим так, кто дольше?

Дети выполняют.

Почему вы открыли рот и нос?

Дети. Задохнулись, воздуха не хватает, тяжело.

Воспитатель. Так без чего же человек не может прожить и нескольких минут?

Дети. Без воздуха, он не может не дышать, так он может задохнуться.

Воспитатель. Действительно, без воздуха человек не может прожить. Мы дышим постоянно и настолько к этому привыкли, что даже этого не замечаем, играем мы или гуляем, днем и ночью, когда спим — мы все время вдыхаем свежий воздух и забираем из него кислород. Чем мы вдыхаем воздух?

Дети. Носом и ртом.

Воспитатель. Да, мы делаем с вами вдох и выдох. При вдохе воздух попадает к нам в организм, а при выдохе — выходит из него. Положите руку себе на грудь и сделайте глубокий вдох. Что произошло?

Дети. Грудная клетка поднимается, она становится больше.

Воспитатель. Теперь еще раз глубоко вдохните и выдохните. Что произошло?

Дети. Грудная клетка опустилась.

Воспитатель. Ребята, куда же попадает воздух при вдохе?

Дети. Воздух при вдохе попадает в легкие.

Воспитатель. Да, ребята, у нас в грудной клетке есть легкие, похожие на воздушные шарики, которые мы надуваем. Они расширяются, когда мы вдыхаем, и сжимаются, когда выдыхаем. Посмотрите, как они выглядят внутри нашего организма. (*Рассматривают схему попадания воздуха в легкие.*) Посмотрите: мы с вами вдыхаем воздух, он попадает в легкие, а затем через кровь расходится по всему нашему организму, а когда мы выдыхаем, то уже не чистый воздух выпускаем из себя. Вдыхаем мы воздух, где много кислорода, а когда он пройдет по всем органам, то накапливает углекислоту. Давайте вспомним, как вы дышали под одеялом. Что произошло через некоторое время?

Дети. Стало трудно дышать, было душно, воздуха не хватало.

Воспитатель. Верно, чистый воздух туда не поступал, а загрязненного становилось все больше, поэтому таким воздухом дышать трудно. Так какой же воздух полезен человеку для дыхания?

Дети. Чистый, свежий.

Воспитатель. А где больше чистого воздуха?

Дети. На улице, в лесу.

Воспитатель. Да, ребята, в лесу, на улице больше чистого воздуха, в нем больше кислорода. Что же помогает очищать воздух на улице, в лесу?

Дети. Деревья и растения.

Воспитатель. Вот мы пришли в лес или парк, там много деревьев, растений. Дышим чистым воздухом, в котором много кислорода, а выдыхаем уже грязный, в нем больше углекислоты. Деревья забирают его, перерабатывают и отдают нам снова чистым.

Но если мы не можем часто выходить в лес, парк, просто на улицу, что же нам — дышать плохим воздухом?

Дети. Надо открывать форточки, чаще проветривать комнату.

Воспитатель. Действительно, когда мы с вами выходим на прогулку, наша няня открывает все фрамуги, проветривает группу и спальню, чтобы мы могли дышать чистым и свежим воздухом. Что еще может сделать воздух в комнате чистым?

Дети. Цветы, растения.

Воспитатель. Верно, комнатные цветы тоже дарят нам много кислорода, делают воздух чище. А если их не будет в группе, дома?

Дети. Воздух станет плохим, не свежим.

Воспитатель. Так как же люди могут помочь сами себе?

Дети. Они должны беречь деревья, цветы.

Воспитатель. Верно, мы обязательно должны беречь леса и парки, цветники и растения в группе, ухаживать за ними. А чем в городе загрязняется воздух?

Дети. Машинами, дымом.

Воспитатель. Да, воздух загрязняется от выхлопов машин, когда из труб идет дым, когда много курят. Как нужно дышать, чтобы хотя бы немного очищать воздух?

Дети. Носом.

Воспитатель. А еще почему надо дышать носом?

Дети. Чтобы не заболеть, когда холодно.

Воспитатель. А что происходит с воздухом, когда он проходит через нос?

Дети. Он согревается, еще в носу есть волоски, на них остаются пыль и микробы.

Воспитатель. Действительно, воздух, проходя через нос, очищается, согревается, поэтому мы, дыша носом, сохраним свое здоровье: горло у нас не заболит, потому что микробы в него не попадут.

Формирование осознанного отношения к своему здоровью по данной теме увязывалось с состоянием окружающей среды, влиянием растительного мира на обогащение воздуха кислородом и снова подчеркивалась важность носового дыхания. Прделанная работа содействовала бережному отношению детей к деревьям и растениям.

Дидактическая игра

«Отгадай, когда человеку легче дышится?»

Задача: дать возможность оценить благоприятные и неблагоприятные условия для дыхания.

Оборудование: картинки с изображением ситуации, благоприятно и неблагоприятно влияющие на дыхание человека, его легкие.

* * *

Ребенок берет любую картинку и при оценке пользуется разьяснениями. Например, дым несет грязь и углекислый газ, а кислорода там мало, поэтому форточку лучше закрыть; пошел дождь, смывает грязь с деревьев и они стали лучше дышать; форточку надо открыть; почему листья комнатных растений надо мыть; когда наваливаешься грудью на край стола, то дышать трудно и т.д.

А чтобы дети установили связь между емкостью грудной клетки и количеством вдыхаемого воздуха, проводилась беседа «Шаги воздуха в организме».

Беседа «Шаги воздуха в организме»

Задачи:

- закреплять знания о прохождении воздуха через организм человека при вдохе и выдохе;
- раскрывать влияние физических упражнений на укрепление дыхательной системы;
- закреплять правила дыхания (через нос).

Оборудование: таблица с изображением легких, магнитные фишки голубого и синего цвета (обозначение воздуха), наборы красных и зеленых кружков (по количеству детей).

* * *

Воспитатель. Ребята, сегодня я шла в детский сад и видела двух людей одного возраста. Они куда-то торопились. Один из них шел и спокойно дышал, другой же задыхался и все время дышал через рот. Как вы думаете, почему так по-разному дышали люди?

Дети. Один, может быть, догонял другого и задохнулся.

Воспитатель. Как вы думаете, от чего еще человек может так тяжело дышать?

Дети. Ему тяжело идти, он слабенький.

Воспитатель. Очень важно тренировать свой организм и легкие, чтобы при небольшой нагрузке не задыхаться, как тот человек, о котором я вам рассказывала. Что мы с вами можем сделать, чтобы наши легкие были тренированными?

Дети. Делать гимнастику, больше быть на свежем воздухе.

Воспитатель. Что вы выполняете после утренней гимнастики перед выходом из физкультурного зала?

Дети. Дыхательное упражнение.

Воспитатель. Какое, например?

Дети. Каждый день зарядку делай, будешь сильным, будешь смелым!

Воспитатель. Давайте сделаем упражнение «Надуй шар», которое мы выполняем на утренней гимнастике: медленный вдох через нос, руки разводим в стороны, медленный выдох через рот, сложенный трубочкой, руки сводим вперед. Правильно.

Все люди вдыхают одинаковое количество воздуха?

Дети. Нет.

Воспитатель. Почему? У каждого человека разный объем легких.

Скажите, пожалуйста, почему человек должен дышать носом, а не ртом?

Дети. В носу воздух согревается; в носу есть волоски, которые не дают пыли попадать в легкие; в носу есть такая «липучка», к которой все микробы прилипают.

Воспитатель. Вы все правильно сказали. Посмотрите теперь вот на эту таблицу. Что на ней изображено?

Дети. Наши легкие.

Воспитатель. Правильно. Как вы думаете, какой путь воздуха для легких будет самый безопасный? Иди, Саша, выложи магнитами правильный путь воздуха в организм.

Ребенок подходит к таблице и выкладывает «вдох» через нос.

Объясни, почему такой путь ты считаешь безопасным?

С а ш а. В носу воздух согревается, очищается от пыли и микробов.

Воспитатель. Ребята, если вы согласны с Сашей, поднимите зеленые кружочки, если не согласны — красные. А теперь, как выполняется выдох, выложит магнитами Маша.

Ребенок выкладывает синими магнитиками «выдох».

Почему ты так выложила?

М а ш а. Когда мы выдыхаем, воздух выходит через рот.

Воспитатель. Воздух при выдохе может выходить как через рот, так и через нос, поскольку для легких уже вреда от выдыхаемого воздуха не будет.

Всегда ли человек одинаково дышит?

Д е т и. Когда бежит, может часто дышать.

Воспитатель. Давайте проведем маленький эксперимент. Сейчас вы все дышите ровно и спокойно, а теперь я предлагаю вам немного попрыгать по группе друг за другом под музыку.

В течение 30—40 с дети выполняют прыжки.

Теперь пройдем немного по группе и послушаем свое дыхание. Что с ним произошло?

Д е т и. Мы дышим часто.

Воспитатель. Теперь давайте сделаем дыхательное упражнение «Дровосек». Что стало с вашим дыханием?

Д е т и. Стало легче дышать.

Воспитатель. Запомните, ребята, чем чаще мы будем заниматься физической культурой, делать зарядку, лучше если на свежем воздухе, тем тренированнее будут наши легкие, сердце и здоровее весь организм. А если мы будем все время сидеть перед телевизором, лежать на диване и бездельничать, наш организм от этого здоровым не станет.

Опыт со свечой

Задача: дать представление о значении кислорода в жизни человека.

Оборудование: горящая свеча, стеклянная банка.

* * *

Воспитатель спрашивает детей, будет ли гореть свеча, если ее накрыть банкой. При положительном ответе она предлагает провести опыт. После того как свеча в банке потухнет, воспитатель объясняет детям, что огонь сжег весь кислород, поддерживающий горение. Как только кислород закончился, свеча погасла. Вывод: организм человека,

как большая свеча, горит, живет, пока есть кислород. Как только кислород закончится — человек жить не сможет.

Опыт с листочком

Задача: подвести к пониманию того, что все живое дышит.

Оборудование: лист любого растения, полиэтиленовый пакет.

* * *

Воспитатель предлагает детям определить, дышат ли растения? Он помещает листок растения в полиэтиленовый пакет и оставляет на некоторое время (лучше до вечера). Затем, по прошествии времени, воспитатель обращает внимание детей на изменения: пакет изнутри покрылся мелкими капельками влаги. После этого делается вывод о том, что все растения дышат.

Дидактическая игра «Узнай, кто как дышит»

Задачи:

- предложить определить, что дышит не только человек;
- обратить внимание на то, что растения поглощают углекислый газ и выделяют кислород;
- воспитывать бережное отношение к растениям, желание ухаживать за ними.

Оборудование: картинки с изображениями рыбы, собаки с высунутым языком, дерева, цветов.

* * *

Картинки перевернуты. Ребенок берет одну и рассказывает, дышит ли в природе нарисованный объект, как и чем? Воспитатель обращает внимание, почему в лесу дышится легче, почему сажают деревья, а в комнате выращивают цветы? Почему в аквариуме тоже сажают растения?

Дидактическая игра «Волшебная вата»

Задача: объяснить значимость носового дыхания для предупреждения простудных заболеваний.

Оборудование: комочки ваты.

* * *

Детям предлагается при помощи носового дыхания слудть комочки ваты со стола. У кого получится сделать это плавно, не отрывисто, тот сможет сберечь свои органы дыхания от многих заболеваний.

Дыхательная система детей укреплялась в результате выполнения специальных упражнений дыхательной гимнастики. На занятиях физической культурой и утренней гимнастикой детям давалась возможность оценить влияние того или иного выполнения физических упраж-

нений на укрепление дыхательной системы, использовались разные способы дыхания: вдох и выдох через нос; вдох и выдох через рот; вдох через нос, выдох через рот; вдох через нос и медленный продолжительный выдох через рот. При этом подчеркивалась нецелесообразность дыхания через рот, важность содержания носа в чистоте.

Приобретенные знания стали базой для обеспечения правильного дыхания при оздоровительном беге. Первоначально к носовому дыханию при беге детей приучали на утренней гимнастике, физкультурных занятиях в условиях закрытого помещения при умеренных нагрузках. Далее дети вспоминали носовое дыхание при оздоровительном беге на свежем воздухе, что свидетельствовало о сформированности здоровьесберегающего поведения по обозначенной теме.

Привычка здоровьесберегающего и двигательного поведения вырабатывается при формировании самоконтроля за ним и оценочных суждений.

Решение проблемно-практических ситуаций

- Детям на прогулке предлагается пробежать по дорожке вокруг детского сада. Обратит внимание на важность носового дыхания.
- Обратит внимание на сломанную ветку дерева. Способствовать осознанию взаимосвязи бережного отношения к растениям и чистотой воздуха.

Деятельность в повседневной жизни

- Целевая прогулка в парк.

Задача: подвести к пониманию значимости благоприятных и неблагоприятных условий для дыхания человека.

- Беседа «Мы и природа».

Задача: обогащать знания о значении растений для очищения воздуха, воспитывать бережное к ним отношение.

- Дыхательная гимнастика.

Задача: развивать легкие с помощью специальных упражнений.

- Оздоровительные пробежки по территории детского сада.

Задача: развивать самоконтроль при носовом дыхании.

Для формирования у родителей представлений о важности правильного дыхания, необходимости выработки у детей устойчивой привычки при незначительных нагрузках использовать носовое дыхание подобран комплекс мероприятий с семьей.

Консультация для родителей «Роль дыхательной гимнастики в оздоровлении детей»

Задача: познакомить родителей со значением дыхательной гимнастики, правилами для успешного овладения дыхательными упражнениями, техникой их выполнения.

* * *

Воспитатель. Дыхание — важнейший физиологический процесс, происходящий автоматически, рефлекторно. На дыхание можно влиять, регулируя его, делая поверхностным и редким, задерживая на некоторое время и т.д. Процесс дыхания, осуществляемый дыхательными центрами нервной системы, состоит из трех фаз: выдоха, паузы, вдоха, которые непрерывно и ритмично следуют одна за другой.

Начальная фаза дыхания — выдох. Чтобы получить новую порцию кислорода, необходимую для нормального функционирования организма, нужно освободить для него место в воздухоносных путях, что достигается благодаря выдоху.

Дыхательная пауза, следующая за выдохом, — переходная фаза, характеризующаяся завершением выдоха и ожиданием импульса к вдоху. Пауза не менее важна, чем «активные» фазы дыхания: она обеспечивает эффективный газообмен и вентиляцию легких, что влияет на организм в целом, повышая его работоспособность. Продолжительность пауз зависит от величины физической нагрузки, состояния нервной системы и др.

Дыхательная система детей не совершенна. Чем меньше ребенок, тем уже все дыхательные пути, а слизистая оболочка их выстилающая, очень нежная, легко воспаляющаяся, даже под воздействием частиц пыли; при этом и без того узкие ходы делаются еще уже, и ребенку становится трудно дышать. Поэтому помещение, в котором находится ребенок, всегда должно быть хорошо проветрено. В чистом воздухе меньше микробов, снижается риск заболевания.

Жизненная емкость легких у ребенка маленькая, а потребность в кислороде велика, поэтому он дышит часто и поверхностно. В комплексе физкультурно-оздоровительных упражнений необходимо включать дыхательную гимнастику.

Основная поза дыхательной гимнастики: встать прямо, поставить ноги чуть уже плеч, стопы — параллельно, руки вдоль туловища или левая рука на нижней части живота, а правая сбоку обхватывает грудную клетку, приблизительно на уровне локтя (для контроля за дыханием).

Последовательность выполнения дыхательных упражнений:

- Встать прямо, опустить плечи и сделать свободный выдох; медленно поднять плечи, одновременно делая вдох; медленно опустить плечи, одновременно делая выдох.

- Плечи вперед, скрещивая перед собой опущенные руки, делать свободный выдох; медленно отвести плечи назад, сводя лопатки, одновременно выдохнуть.

- Медленно наклониться вперед, сгибая позвоночник только в грудном отделе, и, делая выдох, медленно выпрямиться и прогнуться назад, делая вдох.

• И.п. то же. Сделать вдох, на выдохе повернуться, одна рука за спину, другая вперед; вернуться в и.п.

• Ноги на ширине плеч, руки опущены; медленно поднимать правую руку, скользя ею вдоль туловища и поднимая плечо, — вдох, опускать руку и плечо — выдох; то же, но в другую сторону.

Очищающее «ха»-дыхание

Встать прямо, ноги на ширине плеч; сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх. Задерживать дыхание, пока это приятно; открыть рот, расслабить гортань, сделать энергичный вдох через рот, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («ха»). Медленно выпрямиться и отдыхать в течение пяти дыхательных циклов (вдох — выдох). Выдыхать воздух следует с облегчением, как будто освобождаясь от всего.

Энергетизированное дыхание (задувание свечи)

Встать прямо, ноги на ширине плеч; сделать свободный вдох и задержать дыхание. Сложить губы трубочкой, сделать три коротких резких выдоха, словно стараясь задуть свечу: «Фу-фу-фу». Во время упражнения корпус держат прямо, отдыхать в течение пяти дыхательных циклов.

Стимулирующее «шипящее» дыхание

Дыхательное движение такое же, как в гармонично-полном дыхании. Вдох делается через нос в естественном темпе, выдох предельно затягивается. Во время выдоха воздух выходит через рот, издавая высокий свистящий звук, как при произнесении звука [с].

В комплексе упражнений обязательно должны быть элементы надувания резиновых мячей, шаров. Надувание следует начинать с трех-четырех выдохов, постепенно увеличивая их количество на два-три выдоха за каждое занятие, доводя до полного заполнения игрушки воздухом. При этом необходимо контролировать, чтобы ребенок вдыхал только через нос.

Для успешного овладения дыхательной гимнастикой необходимо соблюдать следующие правила:

- дышать нужно носом;
- заниматься нужно в удобной спортивной форме;
- необходимо следить за тем, чтобы воздух входил и выходил из легких одной непрерывной струей, а вдох и выдох были равны по силе и длительности и плавно переходили друг в друга;
- нагрузку увеличивать постепенно, за счет увеличения числа повторений и усложнений.

Комплекс дыхательной гимнастики

Насос

И.п.: стоя. Скользя руками вдоль туловища, наклоняться поочередно вправо-влево. При наклоне — выдох с произнесением: «С-с-с», при выпрямлении — вдох. Повторить 4—5 раз.

Это очень просто:

Накачай насос ты.

Вправо-влево

Руками скользя,

Назад и вперед

Наклоняться нельзя.

Накачай насос ты —

Это очень просто.

Пускаем мыльные пузыри

• При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

• Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.

• Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

• Выдох спокойный через нос, с опущенной головой. Повторить 3—5 раз.

Трубочка

И.п.: сидя на стуле. Поднести кисти рук, сжатые в кулак, к губам и, как в трубу, произнести: «Тру-ру-ру». Повторить 3—4 раза.

Мы пришли и сели,

Играем на трубе.

Тру-ру-ру, бу-бу-бу!

Подудим в свою трубу.

Язык «трубочкой»

Губы сложить «трубочкой», при произнесении звука [о] язык высунуть и тоже сложить «трубочкой».

Медленно втягивая воздух через «трубочку» языка, заполнить им легкие, раздувая живот и грудную клетку.

Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза 3—5 с. Повторить 4—8 раз.

Еж

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть ноги и руками притянуть их к груди — выдох с произнесением: «Бр-р-р» (ежик).

замерз). Опустить ноги, поднять руки вверх — вдох (ежик согрелся). Повторить 5—6 раз.

Вот свернулся еж в клубок,
Потому что он продрог.
Лучик ежика коснулся,
Ежик сладко потянулся.

Подуем на плечо

И.п.: стоя, руки опущены, ноги слегка расставлены. Повернуть голову влево, сделать губы трубочкой, подуть на плечо. Голова прямо — вдох. Голова вправо — выдох трубочкой. Голова прямо — вдох. Затем опустить голову, подбородком касаясь груди, — сделать спокойный, слегка углубленный выдох. Голова прямо — вдох. Поднять лицо вверх и снова подуть через губы, сложенные трубочкой. Повторить 2—3 раза.

Подуем на плечо,
Подуем на другое,
Нам солнце горячо
Пекло дневной порою.
Подуем и на грудь мы
И грудь свою остудим.
Подуем мы на облака
И остановимся пока.
Потом повторим все опять —
Раз, два, три, четыре, пять.

Куры

И.п.: стоя. Наклониться пониже, свесив руки и опустив голову. Произносить: «Тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям, — выдох. Выпрямиться, поднимая руки к плечам, — вдох. Повторить 3—5 раз.

Бормочут куры по ночам,
Бьют крыльями: тах-тах.
Поднимем крылья мы к плечам,
Потом опустим так.

Консультация для родителей «Почему нужно дышать носом?»

Воздух, вдыхаемый через нос, проходит по носовым ходам и протокам, увлажняется, подсушивается, согревается и очищается от пыли, остающейся на маленьких волосках носовых пазух. Одновременно раздражаются рецепторы, участвующие в регуляции кровотока и активности головного мозга.

Именно из-за нарушений в состоянии этих рецепторов у детей с затрудненным носовым дыханием нередко наблюдается состояние тревоги или угнетения, расстройства сна. Кроме того, свободное носовое дыхание необходимо для нормального газообмена крови, так как при дыхании через рот количество поступающего в организм человека кислорода составляет всего 75% от его нормального объема. Длительный недостаток поступления кислорода в организм ведет к угнетению развития организма и анемии.

Привычка дышать ртом появляется у детей, как правило, в связи с частыми простудами. Поэтому очень важно своевременно научить ребенка пользоваться носовым платком, сморкаться поочередно каждой ноздрей. Родителям также следует обратить внимание на дыхание ребенка во время сна. При затрудненном дыхании через нос он спит с открытым ртом, иногда похрапывает. Это тревожный сигнал. Если ребенок часто дышит ртом, ротовой тип дыхания с большой вероятностью может закрепиться у него в качестве вредной привычки, избавиться от которой крайне сложно.

При ротовом дыхании у ребенка сужаются носовые проходы, что приводит к недоразвитию гайморовых пазух и замедлению роста костных структур верхней челюсти. А это нарушает звукопроизношение. Низкое положение языка, смещение его вниз и назад, а также ослабление диафрагмы полости рта способствуют нарушению артикуляции и гнусавости.

У детей с привычным ротовым дыханием в результате ослабленного тонуса круговой мышцы рта затруднено смыкание губ. Это задерживает развитие нижней челюсти. В силу инстинктивно сохраняемого организмом равновесия для осанки таких детей характерен передний наклон головы, который со временем ведет к перегрузке височно-нижнечелюстного сустава, лицевым мышечным болям, а также нарушению осанки.

Давно замечено, что люди, которые не дышат носом, отстают в умственном развитии, у них хуже память, снижены все жизненные процессы, некрасивый цвет лица, дряблая кожа. Это происходит потому, что дышать носом — естественное состояние дыхательной системы организма (человек не дышит носом только в случае болезни). Функции носа разнообразны: обоняние, очищение вдыхаемого воздуха от пыли и согревание его зимой, борьба с вредной микрофлорой. Воздух, вдыхаемый носом, встречает целый ряд преград, поэтому при дыхании носом в грудной полости создается значительное разрежение воздуха. Это облегчает работу сердца, улучшает отток венозной крови от головы и уменьшает тем самым предпосылки к возникновению головных болей. Поэтому важно следить за использованием ребенком носового дыхания в повседневной жизни, при незначительных физических нагрузках.

Очень часто при низких температурах видим, как вы, уважаемые родители, закрываете шарфом рот и нос ребенка. Как, на ваш взгляд, правильно ли вы поступаете? Должны с вами не согласиться. Дело в том, что, закрыв ребенку рот и нос шарфом, вы, по вашему мнению, утепляете органы дыхания, чтоб он не «хватунул» морозного воздуха. Но не забывайте, что по закону физики при соприкосновении теплого и холодного воздуха образуется влага, которая скапливается в вашем случае на шарфике ребенка. И он дышит не теплым, как вам кажется, воздухом, а еще более холодным в сравнении с окружающим, потому что влага усиливает эффект охлаждения. При закрытом шарфом носе затрудняется поступление воздуха в организм, поэтому ребенок открывает рот. Воздух не согревается и приводит к охлаждению дыхательных путей, что вызывает простудные заболевания.

Профилактика нарушений сердечно-сосудистой системы

С предыдущей темой тесно связана следующая «Сердце — наш мотор».

Задачи:

- дать представление, что сердце по сосудам гоняет кровь, которая несет всем клеткам пищу;
- помочь осознать, что сердце работает всегда, но по-разному: сравнить, как оно бьется в состоянии покоя и при физических нагрузках;
- уточнить знания о влиянии физических упражнений, эмоционального состояния на работу сердца;
- дать возможность оценить благоприятные и неблагоприятные условия для развития сердца, его укрепления;
- рассказать, зачем смазывают раны зеленкой и другими средствами, научить спокойно относиться к лечению ран взрослыми;
- привлекать детей к практическим действиям по заживлению ран через роль врача в сюжетно-ролевых играх и по просьбе оказывать помощь сверстникам и себе.

Беседа «Сердце — наш мотор»

Задачи:

- рассказать о работе сердца;
- помочь уяснить, что сердце работает по-разному в зависимости от степени физической нагрузки;
- выяснить, что надо сделать, чтобы сердце было сильным и крепким.

* * *

Воспитатель предлагает детям вспомнить, как они бегали на гимнастике, что проверяли после бега. (Проверяли, как стучит сердце.)

Воспитатель. Действительно, ребята, мы с вами слушали, как стучит сердце. Зачем оно нам нужно?

Дети. Чтобы не умереть, чтобы двигаться, жить, не болеть и не задыхнуться.

Воспитатель. Ребята, наше сердце — как мотор в машине: пока мотор работает, машина движется. Сердце у человека работает всегда, даже когда мы спим. Покажите мне свои кулачки. Вот такого же размера у каждого из вас сердце. В какой стороне груди оно расположено?

Дети. С левой стороны.

Воспитатель. Что оно делает, как работает?

Дети. Сердце стучит: тук-тук.

Воспитатель. Ребята, сердце работает так, как будто сжимается и разжимается кулачок. (*Показывает.*) Оно работает как насос, гоняет по сосудам кровь и заставляет ее бегать по всему телу. Если кровь перестанет бегать, то все клетки останутся без пищи и начнут погибать. Сердце находится внутри грудной клетки, поэтому его не видно. Как врачи могут узнать о работе нашего сердца, о том, нет ли сбоев в нашем «моторе»?

Дети. В уши они вставляют трубку — фонендоскоп и слушают.

Воспитатель. Где можно хорошо услышать биение сердца?

Дети показывают на грудь.

Можно послушать свой пульс, его находят на запястье. (*Показывает детям и помогает нащупать пульс.*) Послушайте, как стучит сердце. Оно работает так же, как на гимнастике?

Дети. Нет, сейчас не так, медленнее.

Воспитатель. Давайте попрыгаем и еще раз послушаем, как работает наше сердце.

Физкультминутка «Мы — веселые ребята»

Мы — веселые ребята, Дети прыгают друг за другом на двух
Любим прыгать и скакать. ногах, стараясь догнать друг друга.
Ну попробуй нас догнать.

Воспитатель. Теперь еще раз послушайте свой пульс. Как стало стучать ваше сердце?

Дети. Сильно, быстро-быстро, часто.

Воспитатель. Покажите кулачком, как работает у вас сердце.

Дети выполняют.

Покажите, как работает сердце, когда мы сидим спокойно?

Дети показывают медленные движения кулачком.

Да, ребята, когда мы в спокойном состоянии, наше сердце тоже спокойно работает. Когда человек выполняет легкую работу, сердце бьется нормально. Чем труднее работа, тем чаще бьется сердце. Но к такой работе оно должно готовиться, чтобы быть сильным. Что помогает сердцу быть сильным? Может, больше отдыхать, не прыгать, не бегать, не лезать? Что же делать, чтобы сердце привыкло к такой тяжелой работе?

Дети. Тренировать сердце, спортом заниматься, гимнастику по утрам делать, бегать лучше на улице — там воздуха больше.

Воспитатель. Вы правы, ребята, занятия физкультурой тренируют сердце, помогают ему дольше не уставать от тяжелой работы.

Как вы думаете, в каком настроении у человека сердце работает лучше?

Дети. Когда он веселый, добрый.

Воспитатель. А когда человек сердится?

Дети. Он дрожит, напрягается.

Воспитатель. Да, человек напрягается, и сердце тоже напрягается. Поэтому лучше не ссориться, не обижать друг друга, и тогда сердце будет лучше работать.

Еще раз пощупаем пульс. Что делает сердце?

Дети. Гоняет кровь, пульсирует.

Воспитатель. Наше сердце работает, кровь течет по сосудам и венам, они похожи на речки и ручейки, пронизывающие все наше тело. Посмотрите на свои руки и найдите эти «ручейки».

Дети проверяют, находят вены на своем теле.

Если порезаться, что может потечь?

Дети. Кровь.

Воспитатель. Что надо сделать, чтобы не текла кровь из ранки?

Дети. Надо прижать ее пальцем, руку согнуть, зажать ранку чистым платочком.

Воспитатель. Что еще можно сделать, чтобы остановить кровотечение?

Дети. Йодом смазать ранку, пластырем заклеить.

Воспитатель. Покажите, как это сделать?

Дети показывают.

Конечно, ранку смазывают йодом, он шиплет, но зато убивает микробов, ранка затягивается и образуется болячка. Если ее сковырнуть, что произойдет?

Дети. Опять кровь пойдет.

Воспитатель. Ранка тогда будет больше или меньше?

Дети. Больше, потому что кровь сильнее потечет.

Воспитатель. Да, она будет больше. Значит, надо дождаться, когда ранка заживет и корочка сама отпадет.

Ребята, мы с вами убедились, что кровь есть во всем нашем теле, и сердце доставляет ее по «ручейкам» ко всем органам. Что же нужно делать, чтобы оно хорошо работало?

Дети. Заниматься физкультурой, никого не обижать, чтобы люди не ссорились.

Воспитатель. Конечно, его надо беречь, но вместе с тем и тренировать, делать его сильным, выносливым.

Дети уточняют представления о том, как работает сердце, с помощью опыта.

Опыт с медицинской грушей

Задача: дать представление о функции сердца перекачивать кровь по сосудам.

Оборудование: медицинская «груша»; прозрачные трубки от капельницы, соединенные с «грушей» в кольцо; подкрашенная вода.

* * *

Воспитатель предлагает детям представить, что медицинская «груша» в ее руках — это сердце, а трубочки, отходящие от нее, — сосуды, по которым сердце гоняет кровь.

Сердце-«груша» сжимается, кровь бежит по сосудам, снабжая питательными веществами все органы, разжимается — кровь возвращается в сердце.

Воспитатель делает вместе с детьми вывод: сердце — важный орган, гоняющий по сосудам кровь, несущую клеткам пищу.

Знания детей о влиянии физических упражнений, эмоционального состояния на работу сердца уточнялись, а умения оценивать благоприятные и неблагоприятные условия для его работы закреплялись в дидактических играх «Сердце свое укрепляю» и «Мы делаем сердце крепким».

Дидактическая игра «Сердце свое укрепляю»

Задача: закрепить знание о том, что сердце надо беречь с детства, следуя определенным правилам (тренировать его, занимаясь физкультурой, больше бывать на свежем воздухе, соблюдать правильную осанку, чтобы обеспечить нормальную работу сердца).

Оборудование: иллюстрации с изображением ситуаций, благоприятно и неблагоприятно влияющих на работу сердца (дети занимаются физкультурой на свежем воздухе; дети занимаются физкультурой в грязном, пыльном помещении с закрытыми окнами; ребен-

нок сутулится, сидя за столом, прижимается грудной клеткой к столу; ребенок сидит за столом правильно; ребенок поранился, у него идет кровь, а он бежит дальше; ребенок у врача обрабатывает рану зеленкой; кружки красного и зеленого цвета (по количеству детей).

* * *

Детям предлагаются картинки с изображением ситуаций, а они показывают зеленые кружки, если эта ситуация благоприятно влияет на работу сердца, красные — если вредит.

Дидактическая игра

«Мы делаем сердце крепким»

Задача: уточнить знания о влиянии физических упражнений и эмоционального состояния на работу сердца.

Оборудование: карточки с изображением человека, сидящего, бегущего, сутулого; человека, который ругается, поднимается в гору.

* * *

Карточки перевернуты изображением вниз. Ребенок подходит и берет любую картинку. Дается следующее задание:

- определить, в каком случае сердце работает сильнее, в каком отдыхает;
- сделать наоборот, чтобы сердце успокоилось или заработало сильнее.

Можно предложить ребенку изобразить эмоциональное состояние (сердиться, ругаться, смеется и т.д., а остальные дети определяют, как работает сердце).

Решение проблемно-практических ситуаций

• Ребенок поранился и воспитатель предлагает ему обработать рану зеленкой, йодом.

Задача: выявить умение ребенка спокойно относиться к лечению ран взрослыми.

• В процессе сюжетно-ролевой игры воспитатель предлагает детям роль врача.

Задача: выявить умение детей оказывать первую помощь в игровой ситуации.

Для достижения наибольшей эффективности в формировании у детей здоровьесберегающего поведения ведется просвещение родителей.

Консультация для родителей

«Тренируйте сердце ребенка!»

Сердце — удивительный орган — один из самых сильных и прочных. Оно способно пережить любой другой орган, кроме мозга. Выполняя работу или тяжелые упражнения, наносящие ущерб

сердцу, прежде всего устают мышцы организма, а уже затем само сердце почувствует какое-то напряжение.

Ребенок должен знать расположение и функции сердца. Ему нужно давать подсказки о соблюдении правильного и здорового образа жизни:

- рассказать о пользе утренней зарядки;
- приучать ребенка есть вовремя и по распорядку, ложиться спать в положенные часы;
- побеседовать о пользе ежедневных прогулок на свежем воздухе;
- своевременно лечить болезни (простуды, грипп, ангину), посещать стоматолога, потому что кариозные инфекции опасны осложнениями.

Проверить тренированность сердца можно простым способом: измерить исходный пульс, затем ребенок выполняет десять приседаний, пульс измеряется снова. Он может составить от 120 до 150 уд./мин. Дать ребенку время на восстановление (1—2 мин). Если после этого времени его пульс до конца не восстановился, значит, сердце мало тренировано.

На частоту сердечных сокращений оказывают влияние психические и эмоциональные переживания (крик, беспокойство, радость, испуг).

Задача ДОУ и семьи состоит в том, чтобы в тесном сотрудничестве обеспечить оптимальные условия для развития здорового ребенка с помощью постепенно возрастающей физической нагрузки в процессе занятий физической культурой, организации рационального питания, соблюдения режима дня.

Практическое занятие для родителей

«Тренировка сердечно-сосудистой системы»

Перед началом занятия с детьми по физической культуре инструктор информирует родителей о влиянии физических упражнений на работу сердечно-сосудистой системы. Хронометраж будет вестись медсестрой и методистом на двух детях. Данные будут фиксироваться на доске (вычерчивается физиологическая кривая нагрузки). Потом сравнивается, одинаковую ли нагрузку получают дети при выполнении одних и тех же физических упражнений, какова работоспособность организма и с чем она связана.

Задачи:

- упражнять в умении быстро начинать бег из положения стоя спиной к направлению движения;
- упражнять в умении принимать правильное исходное положение, делать замах при бросании мешочка в обруч;
- в подвижной игре «Кот и мыши» приучать быстро выбирать способ подлезания под препятствие в зависимости от его высоты.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Ходьба в парах с высоким подниманием ног. Ходьба скрестным шагом в парах. Прыжки в высоту с места («Достань до предмета»). Ходьба	—	В норме пульс должен повыситься на 15—20% от исходного состояния
ОРУ с малым мячом <i>«Переложить мяч из руки в руку»</i> И.п.: ноги слегка расставить, руки с мячом за спиной. 1 — руки в стороны, мяч в правой руке; 2 — и.п.; 3 — переложить мяч в левую руку. <i>Наклоны вперед</i> И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой (левой) руке. 1 — наклон вниз, не сгибая коленей; 2 — переложить мяч в левую (правую) руку за правой (левой) пяткой. <i>Поочередный мах ногой вверх</i> И.п. — о.с., мяч в правой руке. 1 — правую (левую) прямую ногу поднять вверх, переложить мяч в левую (правую) руку под ногой; 2 — и.п. <i>Выпады вперед</i> И.п. — о.с. 1 — шаг вперед, переложить мяч под ногой; 2 — и.п.; 3 — то же другой ногой. <i>«Подбрось, поймай»</i> И.п.: ноги расставлены, слегка присесть. 1 — подбросить мяч вверх, выпрямиться; 2 — присесть, поймать мяч. Прыжки боком через мяч на двух ногах.	6 раз — // — — // — 10 раз 8 раз 20×2 раза	— — Туловище держать прямо, махи выполнять резко.
Основные движения Метание мешочка в обруч диаметром 40 см, лежащий на полу, с расстояния 3 м. Бег из и.п. стоя спиной по направлению движения.	8 раз 25 с	Регулировать самостоятельно высоту подбрасывания. В норме пульс должен подняться на 40% от исходного.
Подвижная игра «Кот и мыши» Ходьба	4 раза	В норме пульс может подняться на 70—80% от исходного

Пульс должен составлять 10—15% от исходного состояния и через 4 мин (не позже) вернуться к исходному.

После занятия физической культурой по результатам хронометража физической нагрузки при сравнении результатов двоих детей (выделяется время восстановления пульса) воспитатели подводят

родителей к выводу: только при регулярных занятиях физической культурой, соблюдении достаточной двигательной активности возможна тренировка сердечно-сосудистой системы ребенка, предусматривающая постепенное увеличение нагрузки.

Развитие интереса к двигательной деятельности

Принимая во внимание, что тренирующее воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы оказывают физические упражнения, важно вызвать у детей интерес к двигательной деятельности, выполнению физических упражнений, сформировать произвольность, активность в использовании движений.

Задачи:

- дать представление, что наши части тела двигаются благодаря мышцам;
- рассказать, что люди отличаются силой мышц, что человек может выполнять быстрые и медленные, резкие и плавные движения;
- подвести к пониманию: чтобы мышцы были сильными, а человек ловким при выполнении движений, следует каждый день заниматься физкультурой, выполнять разные физические упражнения;
- формировать понимание того, что мышцы крепнут, когда напрягаются: если их не заставлять работать, они слабеют, и человек будет быстро уставать;
- развивать умение самостоятельно проводить утреннюю гимнастику со сверстниками;
- помогать детям в овладении алгоритмом проведения физических упражнений.

Представления по этой теме формируются в процессе опытно-экспериментальной деятельности.

Беседа «Движение — существенный признак жизни»

Оборудование: кукла, марионетка, лента, аудиозапись бодрой музыки.

* * *

Воспитатель. Ребята, к нам в гости на занятие пришла кукла Катя. Смотрите, она похожа на человека. Но почему это только игрушка, а не человек?

Дети. Она не может двигаться, сама ничего не может делать.

Воспитатель. У нас еще есть марионетки. Как вы думаете у них руки и ноги двигаются?

Дети. Нет, сами они не двигаются, а только если их за ниточки потянуть.

Воспитатель. Да, я натягиваю ниточки, и руки поднимаются. Теперь вы попробуйте, подвигайте этими куклами. Попробуйте сделать так, чтобы поднялись сначала руки, а потом ноги.

Дети по очереди приводят в движение руки и ноги марионетки.

Хорошо, ребята, куклой мы можем управлять. А что помогает человеку поднимать руки, ноги, двигать туловищем, головой?

Дети. Мы сами поднимаем руки, мы так хотим и они двигаются, руки в суставах могут сгибаться, выпрямляться.

Воспитатель. Конечно, ребята, это мы даем разным частям тела задание согнуться, повернуться. Помогают нам в этом мышцы. Они соединяют кости между собой и как резина могут сокращаться и растягиваться.

Попробуйте с силой согнуть руку. Что сжалось в комочек?

Дети. Это мышцы сократились, а когда выпрямили руку, мышц не стало видно.

Воспитатель. Верно, это мышца сначала сократилась, стала маленькой, а затем растянулась — стала длинной. Покажите мне еще раз ваши «комочки» — я посмотрю, какие они у вас?

Ребята, вы можете показать, где у вас уши, стопа? Где находятся мышцы?

Дети. Уши мы видим, стопу тоже. А мышцы не видно, они внутри.

Воспитатель. Попробуйте закрыть глаза, а теперь откройте их, не двигая головой, посмотрите вверх, вниз, вправо, влево. Что помогает нам двигать глазами.

Дети. Мышцы.

Воспитатель. Да, мышцы находятся везде, но мы их не видим, а только чувствуем. Посмотрите, вот стоит тяжелая гиря. Любой ее может поднять?

Дети. Нет — она очень тяжелая.

Воспитатель. Про кого говорят «слабак»?

Дети. Про того, кто маленький, худой, у него руки слабые.

Воспитатель. Что же нужно делать, чтобы мышцы были сильными?

Дети. Заниматься гимнастикой, тренироваться, тяжести поднимать.

Воспитатель. Да, мышцы крепнут, когда они хорошо работают, а когда бездельничают, делаются слабыми. Какие упражнения можно выполнять, чтобы руки были сильными?

Дети. «Сильные руки», отжимание на ладонях, предплечьях, «Весы», «Крылья» самолета.

Воспитатель. Давайте покажем эти упражнения.

Проводится физкультминутка на ковре (дети выполняют упражнения, которые перечислили).

Что нужно делать, чтобы ноги крепили?

Дети. Больше бегать, ходить пешком, выполнять приседания, прыжки на одной и на двух ногах, наклоны.

Воспитатель. Действительно, ребята, такие упражнения делают сильными наши мышцы, которые бывают крупные и мелкие. Крупные мышцы — сильные, а маленькие — слабее. Подвигайте, пожалуйста, только пальцами.

Дети выполняют гимнастику для рук.

Здравствуй, пальчик,

Здравствуй, мизинчик,

Здравствуй, безымянный,

Здравствуй, середка,

Здравствуй, указка,

Здравствуй, большак,

Здравствуйте, пальчики.

Дети соединяют мизинцы правой и левой руки, постукивая ими друг о друга.

Выполняют те же движения другими пальцами.

Постукивают всеми пальцами правой и левой руки одновременно.

Как вы думаете, нужно ли, чтобы мелкие мышцы были сильными, зачем это надо?

Дети. Если руки слабые, уставать будут, рисовать долго не сможем, писать.

Воспитатель. Правильно, ведь нам приходится рисовать, мастерить что-нибудь, лепить, а если мышцы рук слабые, у нас не будет получаться поделка или рисунок. Да и руки быстро будут уставать.

С помощью мышц мы не только поднимаем тяжести. Посмотрите, как выполняет упражнение с лентой Аделя.

Девочка выполняет плавные круговые, винтообразные движения лентой. Ребенка можно подготовить заранее.

В этом упражнении главное — поднять ленту. Она тяжелая?

Дети. Нет, она легкая, надо рукой плавно водить.

Воспитатель. Да, мышцы могут делать плавные, красивые движения. Покажите, какие движения вы можете делать головой, плечами, руками, ногами, туловищем. Покажите какие-нибудь красивые движения из танцев.

Дети под музыку выполняют различные танцевальные движения. Садятся на места.

Вот как хорошо мы с вами танцевали. Теперь давайте потрогаем руку. Что прячут, прикрывают мышцы?

Дети. Они прикрывают кости.

Воспитатель. Да, мышцы прикрывают кости. А как вы думаете для чего?

Ребята, представьте себе, что кто-то упал и рукой ударился об острый край стола. Что произойдет с рукой, если на ней будет только кости и кожа?

Дети. Она может сломаться.

Воспитатель. Конечно, можно сломать руку. А что же ее может защитить?

Дети. Мышцы защищают, они мягкие и не так больно.

Воспитатель. Да, мышцы защищают кости от ударов. Покажите, где еще мышцы защищают кости?

Дети. На ногах, спине, груди.

Воспитатель. Защищают ли мышцы колени, локти?

Дети. Нет, там их нет, там только кости.

Воспитатель. Значит, мы можем их повредить. Как же мы их можем защитить?

Дети. Надо беречь колени, по полу надо ползать, осторожно ставя колено; лучше быстро ползать по ковру, на локти сильно не опираться, будет больно.

Воспитатель. Вот вы сами и сделали вывод. Благодаря чему мы двигаемся?

Дети. Благодаря мышцам.

Воспитатель. Где они у нас находятся?

Дети. Они есть везде на нашем теле, они прикрывают кости.

Воспитатель. Что надо делать, чтобы быть сильным?

Дети. Упражняться, бегать, физкультурой заниматься, гимнастику делать.

Воспитатель. Да, ребята, я с вами согласна. Тренировка мышц делает человека сильным и ловким. Он долго не устает от любой работы.

Конспект опытно-познавательной двигательной деятельности детей (после сна)

Задача: дать представление о том, что сильными должны быть все мышцы.

* * *

Воспитатель. Ребята, вспомните, когда вы просыпаетесь, какое первое упражнение в постели вы делаете?

Дети. Потягивание.

Воспитатель. Покажите, как человек потягивается?

Дети, стоя, поднимают руки вверх, встают на носки и тянутся.

Для чего это упражнение?

Дети. Чтобы мышцы проснулись, их разбудить надо, они устали все время лежать.

Воспитатель. Когда мы видим человека всего согнутого, он красиво смотрится?

Дети. Нет, он некрасивый, он, как будто старичок.

Воспитатель. Покажите такого человека.

Дети показывают различные позы: согнутая спина, ноги.

А почему этот человек такой?

Дети. У него слабые, неразвитые мышцы.

Воспитатель. Что же нужно сделать, чтобы человек подтянулся и был стройным?

Дети. Надо сделать зарядку, упражнения, руки поднять вверх, потянуться.

Воспитатель. Что мы делаем, когда хотим показать, что мышцы у нас сильные?

Дети. Мы сгибаем и напрягаем руки.

Воспитатель. Любые движения делают мышцы сильными? Посмотрите, я могу поднять руки по-разному: расслабленные и напряженные. Важно правильно выполнять упражнения, чтобы все мышцы трудились. Если мы не будем напрягать руки, что получится?

Дети. Они останутся слабыми и будут быстро уставать.

Воспитатель. Да, когда мы действуем с напряжением, мышцы становятся сильнее. Покажите еще упражнения, в которых напрягаются руки.

Дети показывают упражнения: «Крылья самолета», рывок руками, согнутыми в локтях у груди — в стороны, «Весы», «Отжимаемся от пола».

Теперь покажите упражнения для ног.

Дети выполняют приседания и т.д.

Какие упражнения помогают укрепить мышцы спины?

Дети. «Качели», наклоны вперед из разных положений (сидя, стоя) и т.д.

Воспитатель. Как узнать, сильные мышцы или нет?

Дети. Когда сильные — они долго не устают; кто больше раз поднимет гирию, тот сильный; кто может больше раз присесть, тот тоже сильный.

Воспитатель. Как узнать, хорошо мышцы напрягаются или нет?
Дети. Когда мы делали упражнения «Рыбка», «Индеец в дозоре» и «Качели», тогда немного болели спина и живот, и трудно было эти упражнения делать, а еще когда по-медвежьему ходили или гусиным шагом.

Воспитатель. Как вы думаете, достаточно, если у человека сильные только руки?

Дети. Если руки сильные, он что хочешь может поднять, а если ноги слабые — он тогда упадет, не удержит.

Воспитатель. Конечно, если ноги слабые, они не удержат туловище, да еще с грузом в руках. Что будет, если у человека только одна рука сильная?

Дети. Если что-то тяжелое нести, рука быстро устанет, а другая — слабая не сможет помочь.

Воспитатель. Поднимите руки, кто из вас хочет иметь сильные мышцы?

Все дети поднимают руки.

Так что же надо делать, чтобы быть сильным?

Дети отвечают.

Вот мы с вами и выяснили, что нужно делать, чтобы мышцы были сильными. Давайте поиграем в игру «Разложи карточки» и уточним, какие же упражнения делают сильными разные части тела.

Развитие умений у дошкольников самостоятельно проводить утреннюю гимнастику со сверстниками, ознакомление с алгоритмом проведения физического упражнения осуществлялось в дидактических играх: «Разложи карточки», «Придумай движения», «Покажи, что нарисовано» и т.д.

Дидактическая игра «Разложи карточки»

Задачи:

- уточнять, какие упражнения делают сильными разные части тела;
- побуждать называть нарисованные упражнения («поднятие рук вверх», «наклон вперед», «приседание» и др.).

Оборудование: карточки с нарисованными физическими упражнениями.

* * *

Воспитатель предлагает детям разложить карточки по группам. При этом следует назвать упражнение и определить, какая часть тела при его выполнении работает в большей мере.

Дидактическая игра «Придумай движения»

Задача: побуждать к определению характера движений с учетом используемых пособий.

Оборудование: карточки со схематическим изображением пособий: набивной мяч, лента, одна гирия, две гири, флажки и др.

* * *

Воспитатель располагает карточки рисунками вниз. Играющие встают в круг или врассыпную. Один из детей выбирает карточку и показывает остальным. Воспитатель предлагает показать, какие упражнения можно выполнять с этим пособием. Дети выполняют, а ребенок, открывающий карточку, оценивает, у кого получились наиболее красивые, необычные движения с этим пособием. Затем этот ребенок демонстрирует свое движение перед всеми, а остальные повторяют его. Хорошо, если он отметит, у кого придуманное им движение получилось лучше, тогда играющие будут действовать старательно. Игра продолжается с другими пособиями.

Дидактическая игра «Покажи, что нарисовано»

Задача: развивать способности соотносить выполняемое движение с его изображением.

Оборудование: карточки с изображением физических упражнений.

* * *

Карточки переворачиваются рисунком вниз, кто-то из детей берет одну из них, показывает изображенное упражнение, а другие оценивают правильность его выполнения.

Первоначально отмечаются действия только одной частью тела, затем движения руками и ногой. При этом внимание детей на исходном положении не фиксируется.

Игра «Трудно — легко»

Задача: формировать представление, что к выполнению одного и того же упражнения можно подготовиться по-разному, и от этого зависит трудность выполнения.

Оборудование: карточки, на которых одно и то же общеразвивающее упражнение представлено в разных исходных положениях.

* * *

Детям предлагается выполнить упражнение (например, наклоны вперед) из исходного положения обычной, широкой, узкой стойки ноги врозь, стойки ноги вместе, скрестной стойки; при этом требуется выполнить наклон, не сгибая коленей. Дети подводятся к выводу, что данное упражнение легче выполнять из положения широкой стойки ноги врозь, а труднее всего — из положений скрестной стойки.

Беседа «Здоровье в порядке — спасибо зарядке»

Задачи:

- дать представление о том, что упражнения по трудности выполнения бывают разные. Вначале надо выполнять упражнение полегче, а когда мышцы разогреются, разомнутся, можно приступить к более трудным;
- формировать умение самостоятельно проводить и выполнять утреннюю гимнастику.

Предварительная работа: дети заранее подготовлены к проведению упражнений из комплекса утренней гимнастики.

Оборудование: мяч, палки, валик, два бруска, панно, карточки с комплексом упражнений.

* * *

Воспитатель. Ребята, вы помните стихотворение?

Каждый день зарядку делай —
Будешь сильным, будешь смелым!

Зачем люди делают зарядку?

Дети. Чтобы быть сильным и бодрым, чтобы мышцы сильными были, чтобы не болеть.

Воспитатель. Действительно, ночью вы спали, мышцы ваши отдыхали, а утром их надо размять, подготовить к работе на целый день. Поэтому и надо сделать упражнения, чтобы разогреть, размять мышцы.

Но только ли люди делают зарядку? Что делает кошка, когда проснется? Собака?

Дети. Кошка потягивается, спинку выгибает, еще лапки вытягивает и царапает ими. Собака тоже потягивается, еще она подпрыгивает и бежит потом везде.

Воспитатель. Вот видите, день всегда должен начинаться с зарядки, утренней гимнастики, где мы с вами выполняем упражнения легкие и трудные. Вспомните, какое самое трудное?

Дети. «Наклоны к ноге», когда сидишь на полу; «Индеец в дозоре», лежа на полу на животе; «Корзиночка», лежа на животе, и т.д.

Воспитатель. Кто догадается, почему эти упражнения самые трудные?

Дети. Надо поднимать большую часть тела, она тяжелая.

Воспитатель. Посмотрите на эти предметы. Что из них труднее поднять? Почему?

Дети. Валик, потому что он тяжелее, мышцы будут сильнее напрягаться.

Воспитатель. Попробуйте из этих предметов сложить человечка. Что подойдет для туловища?

Дети. Валик.

Воспитатель. А что для рук?

Дети. Палки.

Воспитатель. Для ног?

Дети. Бруски.

Воспитатель. Для головы?

Дети. Мяч.

Дети из пособий выкладывают человечка.

Воспитатель. Что здесь самое тяжелое?

Дети. Туловище.

Воспитатель. Что тяжелее: рука или нога?

Дети. Нога.

Воспитатель. Вот поэтому для ног упражнения труднее, а для рук легче. Покажите легкие и трудные упражнения.

Дети выполняют на ковре упражнения для рук и ног.

Начинать зарядку всегда надо с потягивания. Какое упражнение вы бы поставили первым?

Дети. «Поднимание рук вверх», «Поднимание палки», «Косички вверх».

Воспитатель. Хорошо, затем легкие упражнения. А когда мышцы проснутся и разогреются, тогда какие нужно делать упражнения?

Дети. Тогда трудные, для туловища.

Воспитатель. А чтобы потом отдохнуть, какие будем делать?

Дети. Снова полегче возьмем, можно первое упражнение повторить.

Воспитатель. Давайте вместе попробуем подобрать упражнения для зарядки и выполнить их. Первое упражнение подберет Дима.

Ребенок выкладывает на панно карточку с изображением первого упражнения комплекса.

Какими будут следующие упражнения?

Дети по очереди выкладывают на панно комплекс утренней гимнастики.

А теперь кто покажет всем детям, а они выполняют упражнение?

Ребенок называет упражнение, показывает исходное положение и выполняет его. Дети повторяют.

Какие вы молодцы, ребята! Умеете и показывать упражнения, и выполнять их. Я даю вам поручение провести зарядку утром в субботу и воскресенье дома с мамой, папой, братом, сестрой, а в понедельник вы мне расскажете, что получилось.

Дидактическая игра «Научи быть сильным»**Задачи:**

- приучать к проведению физических упражнений, используя план: назвать упражнение, рассказать, как подготовиться и что делать;
- побуждать к изображению различных поз и оценке состояния мышечной системы.

* * *

По позе ребенка дети должны определить, какая часть тела нуждается в укреплении, и предложить выполнить нужные упражнения. К показу поз привлекать всех желающих, включая и взрослых.

Дидактическая игра «Проведи гимнастику»

Задача: формировать умение самостоятельно проводить и выполнять утреннюю гимнастику.

Оборудование: стенд, на котором выложен карточками комплекс утренней гимнастики.

* * *

Привлекаются дети в зависимости от умений проводить утреннюю гимнастику в детском саду.

**Практическое занятие
по ознакомлению родителей с тестами
для определения у детей силы мышечных групп**

Задачи:

- знакомить родителей с тестами для определения у детей силы различных мышечных групп;
- пробовать выполнить их со своим ребенком;
- оценивать пропорциональное развитие силы мышц у своего ребенка.

* * *

Под влиянием неблагоприятных внешних условий (неправильно подобранная мебель, неправильные позы, неравномерная нагрузка, приводящая к непропорциональному развитию мышц) и при неправильно подобранной физической нагрузке костная система легко деформируется. При нарушении осанки, особенно в период роста, ухудшается деятельность многих органов: дыхания, кровообращения, пищеварения, а также опорно-двигательного аппарата. Ребенок быстро утомляется, у него появляются головные боли. Причиной изменения осанки может стать и избыточный вес. Лишние килограммы затрудняют работу сердечно-сосудистой системы. Осмотр осанки проводит врач или медсестра. Однако через внешний осмотр можно только зафиксировать имеющиеся

ся отклонения. Первопричина всех дефектов осанки — слабость тех или иных мышечных групп, их непропорциональное, несимметричное развитие. Для нас важно заранее выявить возможные отклонения в формировании осанки, предупредить их возникновение. Существует методика функционального обследования, включающая определение силы мышечных групп через выполнение определенных заданий (тестов), предназначенная для старших дошкольников.

Воспитатель демонстрирует проведение теста на ребенке, затем родители действуют подобным образом со своим ребенком. Полученные результаты фиксируются, а воспитатель дает средние показатели, и родители оценивают данные своего ребенка.

Определение силы мышц спины

Лечь на край скамейки и удержать как можно дольше на весу верхнюю часть тела. На опоре находится только нижняя часть тела. Взрослый держит ребенка за ноги. В исходном положении ребенок опирается руками об пол, а по сигналу взрослого он ставит руки на пояс и начинается отсчет времени. При этом следует обратить внимание, не держится ли ребенок руками за скамейку. Чтобы возбудить интерес к заданию, можно использовать образ («самолет взлетел высоко, долго летит»). Средняя норма для дошкольников — 45 с.

**Определение силы боковых мышц туловища
(правая и левая стороны)**

Проводится, как и в предыдущем задании, только лежа на одном, а затем на другом боку. В положении лежа на правом боку фиксируется сила мышц левой стороны и соответственно в положении лежа на левом боку определяется сила мышц правой стороны. Средняя норма 20—30 с. Необходимо следить, чтобы ребенок не держался за скамейку. При анализе результата оценивается не только соответствие нормативу, но и пропорциональное соответствие уровня развития мышц правой и левой сторон. Диспропорция в их развитии может быть причиной сколиоза.

Оценка силы и выносливости мышц живота

Осуществляется на основе выполнения одного из предложенных заданий.

«Ванька-встанька». И.п.: сидя на коврике на полу с согнутыми под прямым углом ногами, колени разведены на ширину плеч. Руки скрещены на груди, ладони на плечах, локти касаются коленей. Взрослый прижимает ступни ребенка к полу.

Задание: в максимально быстром темпе несколько раз подряд сесть до касания плечами коленей, лечь на спину, касаясь лопатками пола. Оценивается количество повторений за 30 с. Учитывается результат одного захода после 2—3 пробных движений.

Определение силы мышц рук и плечевого пояса

Можно использовать вис на согнутых руках на перекладине. «Обезьянка на дубе». И.п.: вис на согнутых руках на перекладине диаметром 2,5—3 см, принятый с помощью взрослого или скамейки, подобранной в соответствии с ростом ребенка. Руки согнуты полностью, подбородок находится над перекладиной, локти опущены вниз и прижаты к туловищу.

Задание: после того как убрана опора или помощь, как можно дольше провисеть на согнутых руках. Оценивается время удержания вися до момента, когда глаза ребенка опустятся ниже перекладины. Учитывается результат одной попытки.

Определение мышечной силы кистей обеих рук

Осуществляется с помощью ручного механического динамометра. Дети к моменту обследования должны научиться пользоваться динамометром.

И.п.: стоя, руки опущены вниз. Дается инструкция: взять в руку динамометр, отвести эту руку немного в сторону и сжать прибор как можно сильнее. При измерении каждому ребенку предлагается сделать 3—4 попытки: сначала по две каждой рукой (поочередно правой и левой), затем после отдыха (в это время проводится динамометрия кистей рук у других детей) дается третья попытка.

Определение силы мышц ног

Для определения силы мышц ног используется следующее задание: ребенок ложится на спину, руки вдоль туловища, ладони в упоре. К голеностопному суставу широкой лентой прикрепляется груз весом 800 г (два мешочка по 400 г) к одной ноге. Затем эту ногу следует поднять на 25—30 см от пола и зафиксировать положение. Высоту поднимания ног можно обозначить на высоте 25 см шнуром. В таком положении ребенок должен удерживать ногу 45—60 с. Затем то же самое проделывается с другой ногой. Если ребенок начинает сгибать ногу или опускает ее, секундомер останавливается.

Проведенное обследование позволит в случае необходимости дополнительно использовать соответствующие физические упражнения для укрепления определенных мышечных групп как через дифференцированный подход, так и через индивидуальную работу, контролировать развитие мышц в результате целенаправленной работы.

Круглый стол для родителей «Что дает участие ребенка в утренней гимнастике?»

1. Показ родителям утренней гимнастики.
2. Рассказ о значении утренней гимнастики в укреплении здоровья дошкольников и обеспечении хорошей умственной работоспособности на занятиях.

3. Беседа с родителями по предложенным вопросам:

- Считаете ли вы необходимым проведение утренней гимнастики?
- Как вы думаете, каким образом утренняя гимнастика воздействует на ребенка?
- Что, на ваш взгляд, важнее: качество выполнения упражнений или их количество? Почему вы так считаете?
- Какова последовательность упражнений в утренней гимнастике?
- Какие основные условия должны соблюдаться при ее подготовке и проведении?
- В чем вы видите взаимосвязь утренней гимнастики и умственной активности детей на занятиях в статике?
- Как вы можете развить у детей интерес к утренней гимнастике?

Деловая игра «Пути расширения физических способностей у детей»

Задача: знакомить родителей со способами развития у дошкольников работоспособности, выносливости.

Юри: педагоги группы, психолог, инструктор по физкультуре, заместитель заведующего.

* * *

Родители распределяются на 3—4 подгруппы, разместившись за отдельными столами, в течение 10—15 мин выполняют задание. Каждая подгруппа отвечает на один из вопросов.

- Что такое ловкость? Как можно узнать, ловкий ребенок или нет? Какие упражнения для развития ловкости можно использовать?
- Что такое быстрота? В чем она может проявляться? Какие упражнения для развития быстроты можно использовать?
- Что такое гибкость? Подвижность в каких суставах жизненно значима? Как можно узнать, достаточно ли подвижен ребенок? Какие упражнения для развития гибкости можно использовать?
- Что включают в себя выносливость и работоспособность? Что такое утомление?

Ведущий рассказывает об умственной и физической работоспособности, их значимости. Задаёт вопросы: «Почему работоспособность у всех разная? От чего она зависит? Можно ли развить умственную работоспособность? Как развивать физическую работоспособность?»

Родителям предлагается определить исходный пульс у своего ребенка. Воспитатель проводит с детьми подвижную игру в течение 3 мин. Родители измеряют пульс за 10 с и затем подсчитывают, каким он стал и насколько увеличился (примерно на 80%). Через

3—4 мин родители снова измеряют пульс своего ребенка. Если он не восстановился до первоначального, значит, тренированность сердечно-сосудистой и дыхательной систем слабая — следует больше уделять времени регулярным занятиям физической культурой.

Консультация для родителей «Организация здоровьесберегающего двигательного поведения детей»

Существует много пословиц о влиянии движений на здоровье человека: «Движение творит орган», «Движение — это жизнь» и т.д. Для нормального развития дошкольника двигательная активность должна составлять 50% времени бодрствования. Важны не только количество, длительность движений, но и как они выполняются. Присмотритесь к ходьбе своего ребенка. Поступь должна быть мягкой, с перекатом с пятки на всю ступню. Топающий шаг может привести к плоскостопию. В 5 лет ребенок должен приспосабливать свои движения к условиям, менять способ ходьбы в зависимости от поверхности грунта. Для предупреждения травматизма пятилетний дошкольник способен сознательно пользоваться коротким шагом на передней части стопы при ходьбе по скользкой поверхности, при гололеде. В этом возрасте ребенок может понимать и самостоятельно выбирать рациональный способ ходьбы при преодолении различных препятствий. Поэтому не всегда следует обходить встречающиеся преграды, а побуждать детей к выбору целесообразного способа преодоления ступенек при подъеме и спуске, перемещение по тротуару; регулировать ширину шага в зависимости от ширины ручейка и грунта; идти по узкой дорожке, проложенной по сугробу, без поддержки, сохраняя равновесие, но при этом использовать разный темп перемещения с учетом собственных способностей.

При беге, прыжках следует обратить особое внимание на мягкость приземления для предупреждения плоскостопия. Эти виды движений значительно влияют на укрепление мышц ног и развитие выносливости сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Для старших дошкольников полезны игры с мячом и различные виды метания. Они укрепляют мелкую мускулатуру руки и готовят пальцы к письму. Чем сильнее мышцы пальцев, тем продолжительнее и точнее они смогут выполнять написание букв и их элементов, легче выработать координацию движений. Следует развивать действия с мячами разного размера, фактуры и веса. В этом случае ребенок познает связь силы воздействия на предмет с его особенностями (весом, прыгучестью, величиной) и приучается регулировать напряжение мышц, напрягать и расслаблять их. На улице целесообразно организовывать метание шишек, желудей, камешков. В этих упражнениях, благодаря захвату тремя пальцами, активно участвующими в

осуществлении письма, наращивается сила мышц и происходит динамичное чередование напряжения и расслабления.

Полезно для дошкольников ползание на четвереньках, предупреждающее сминание, уплотнение межпозвоночных дисков, их сдавливание, характерное при вертикальном положении. Но важно, чтобы ребенок не стучал коленями и локтями, только в этом случае действия будут здоровьесберегающими.

Особого внимания требует осанка детей, так как сдавленная грудная клетка значительно снижает выносливость и работоспособность. При консультации с родителями детей, имеющих отклонения в осанке, наметить содержание индивидуальной работы с ребенком. Совместная работа педагогов и родителей может быть направлена на осознание значимости положения различных частей тела при правильной осанке, затем на выработку привычки удерживать постоянно нужную позу. Параллельно с этим следует организовывать деятельность по укреплению различных мышечных групп с помощью физических упражнений и двигательной активности детей.

Если по результатам медосмотра выявлена предрасположенность к плоскостопию или оно обнаружено, в индивидуальной консультации с родителями намечается соответствующая работа по устранению дефекта.

Инструктаж для родителей

Задача: информировать родителей о выполнении детьми домашнего задания, связанного с самостоятельным проведением утренней гимнастики в выходные дни.

1. Создать условия для проведения утренней гимнастики:
 - желательно проводить ее на свежем воздухе или заменить утренней прогулкой;
 - помещение проветрить и довести температуру воздуха до 16—17 °С;
 - для упражнений, выполняемых сидя или лежа, необходимо иметь коврик;
 - одежда не должна стеснять движений и слишком плотно прилегать к телу.
2. Подобрать комплекс упражнений для утренней гимнастики:
 - доступных детям;
 - разнообразных и охватывающих по преимуществу основные группы крупных мышц (плечевого пояса, ног, спины и живота);
 - побуждать инициативу ребенка в подборе упражнений;
 - во время выполнения движений взрослые обязательно контролируют дыхание ребенка (на выдох, при сжатии грудной клетки; дети произносят какое-нибудь слово или звук);
 - следить за качеством выполнения упражнения.

3. Схема составления комплекса:

- потягивание;
- ходьба (на месте или в движении);
- упражнения для мышц рук, шеи и плечевого пояса;
- мышц туловища и живота;
- мышц ног (приседания, прыжки);
- общего воздействия с участием мышц ног, рук (махи, выпады вперед, в сторону);
- силового характера;
- на расслабление;
- дыхательные.

Доклад к родительскому собранию
«Роль двигательной активности
в физическом развитии и здоровье детей»

Каждый родитель хочет видеть своего ребенка здоровым, веселым, физически развитым. Формирование важной для жизнедеятельности потребности в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, от того, насколько окружающие ребенка взрослые создают необходимые условия, способствуют своевременному освоению доступных по возрасту движений. Движения все-сторонне влияют на организм человека, и это влияние неизмеримо выше для растущего и развивающегося детского организма.

Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, углубляют дыхание, улучшают легочную вентиляцию. И напротив, недостаток движений (гиподинамия) вызывает изменения в центральной нервной и эндокринной системах, приводящих к эмоциональной напряженности и неустойчивости, нарушению обмена веществ в организме, а также к уменьшению функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем и, следовательно, к снижению работоспособности.

Дети должны усваивать показанное взрослым движение и уметь действовать в соответствии с образцом также ловко, быстро, технически правильно. Например, при прыжке с разбега рассчитать так, чтобы в нужном месте оттолкнуться и перепрыгнуть через препятствие. Особенно важно поддерживать в детях желание и умение преодолевать препятствия (обежать, перепрыгнуть, перелезть и т.п.), самостоятельно подбирая способ действия в зависимости от условий, сложившихся в данный момент. Например, неширокую канавку можно перепрыгнуть с места или с разбега, а вот в широкую надо спуститься с одной стороны и вылезти с другой, или обежать, если она короткая; над речкой по доске легко пройти, ставя ступни обычно, по двум параллельным жердочкам придется ноги расставить пошире, а по круглому бревну безопаснее пройти боком, делая приставные шаги.

Для разностороннего развития функций организма особую ценность приобретает сочетание разнообразных видов движений, использование их дошкольниками.

Прыжки, упражнения в ходьбе и беге способствуют при определенных условиях формированию важного для жизни качества — выносливости.

Важна роль постоянного примера окружающих его взрослых, родителей, воспитателей, старших братьев и сестер для поддержания стремления заниматься ежедневно физическими упражнениями, зарядкой. Старшие дошкольники интересуются результатами своих действий: научился долго отбивать мяч, прыгать через скакалку, попадать битой в городки.

Особый интерес у дошкольников вызывают действия с пособиями и на пособиях с использованием санок, лыж, велосипеда, самокатов. Причем ребенок может заниматься долгое время, что способствует выработке выносливости, укреплению различных мышечных групп, координации движений, развитию равновесия и др.

Имеет значение отношение родителей к физическим упражнениям. Их положительный пример существенно влияет на стремление детей заниматься физической культурой в свободное время всей семьей. Формы здесь разные: туристские походы пешком и на лыжах, игры, участие в коллективных соревнованиях: «Всей семьей — на старт», «Мама, папа, я — спортивная семья».

За последние годы значительно возрос интерес к более широкому использованию движений в самостоятельной деятельности детей, в особенности во время прогулок. Поэтому родителям важно знать определенные требования к развитию движений ребенка в домашних условиях:

- изучать двигательные способности ребенка, его желание овладеть движением, стремление действовать активно, самостоятельно;
- подбирать участников игр (из числа сверстников, детей старшего и младшего возраста);
- подготавливать комплексы утренней гимнастики с учетом индивидуальных особенностей ребенка, состояния здоровья и в зависимости от уровня развития движений (одним требуются упражнения, укрепляющие мышечную систему, формирующие правильную осанку, другим — улучшающие координацию, пространственную ориентировку и т.п.).

Воспитывая у детей потребность ежедневно двигаться, выполнять физические упражнения с ранних лет, можно заложить прочные основы хорошего здоровья и гармоничного развития.

Спортивный праздник вместе с родителями**«Папа, мама, я — спортивная семья»**

Цель: привлекать внимание родителей к физическим возможностям ребенка, развитию его физических способностей, характеру взаимоотношений с другими детьми.

Задачи:

- раскрывать творческие способности детей в различных видах деятельности;
- воспитывать желание показывать свои спортивные качества;
- закреплять двигательные навыки, приобретенные ранее на занятиях;
- воспитывать чувство коллективизма, ответственность и выдержку.

* * *

Ведущий. Здравствуйте, дорогие гости!

Мы приветствуем вас на спортивном празднике «Папа, мама, я — спортивная семья». Сегодня у нас в гостях семейные команды. Они очень волнуются, давайте поприветствуем их аплодисментами.

Звучит спортивный марш, дети хлопают в ладоши, в зал входят семейные команды.

Дружно крикнем, детвора:

Папам и мамам —

Физкульт-ура!

Сегодня у нас оценивать результаты будет жюри.

Оглашается состав жюри.

Теперь участники праздника представят себя.

Каждая команда по очереди скандирует свое название и девиз.

Вот и встретились наши команды, пожелаем им успехов. А теперь, как и полагается, проведем разминку. Команды, готовы к испытаниям? Тогда начнем!

Игра «Бег с яйцом в ложке»

Первым начинает ребенок, передает ложку маме, последним бежит папа. Игра начинается по сигналу судьи. Наступать за линию старта запрещается. Держать ложку нужно одной рукой, другая за спиной.

Победитель — 5 баллов, вторая команда — 4, третья — 3, четвертая — 2, пятая — 1 балл.

Конкурс «Цепь»

Команда должна изготовить цепь из 20 скрепок. Побеждает команда, собравшая цепь быстрее всех.

Ведущий. Пока жюри оценивает выступление, мы поиграем со зрителями. Ответьте на вопросы.

- Какие спортивные игры с мячом вы знаете?
- Как называется спортивный наставник?
- Как называется начало и конец в беге?

Испытание для мам,

Наших распрекрасных дам!

Что-то мамы заскучали

И, наверное, устали.

Надоело им стоять —

Надо мамам поиграть!

Конкурс для мам «Генеральная уборка»

Мама встают одной ногой в ведро, которое они держат рукой, во вторую руку берут веник. В таком положении они должны добежать до конуса, обежать его и вернуться на свое место.

Эстафета «Барон Мюнхгаузен»

Ведущий. Как знаменитый сказочный путешественник Барон Мюнхгаузен летал на ядре, так и вам предстоит преодолеть расстояние от линии старта до конуса и обратно, зажав мяч между коленями. Сначала прыгает ребенок, передает эстафету маме, последним выполняет прыжки папа. Выигрывает команда, проделавшая это быстрее.

Профилактика заболеваний полости рта**Беседа «Зачем нам язык?»**

Задача: уточнить знания детей о роли языка в пищеварении.

Оборудование: тарелки с продуктами, солью, сахаром.

* * *

Воспитатель. Что у вас есть во рту?

Дети. Язык.

Воспитатель. Посмотрите в зеркало на язык. Какой он?

Дети. Как лопата, красный, мокрый, толстый, двигается.

Воспитатель. Зачем мы едим, зачем нам пища?

Дети. Мы едим потому, что хочется есть, чтобы дышать, играть, смеяться, жить.

Воспитатель. Машина может ездить без бензина?

Дети. Она будет стоять, не сдвинется с места.

Воспитатель. Да, машина с места не сдвинется, будет стоять, потому что у нее нет бензина, а человек может жить без еды 30—40 дней. Куда сначала попадает пища?

Дети. В рот, на зубы, язык.

Воспитатель. Что происходит с пищей во рту?

Дети. Мы начинаем жевать, жуем зубами.

Воспитатель. Что делает язык?

Дети. Он помогает жевать, толкает пищу, переваливает ее.

Воспитатель. Посмотрите, на тарелках соль и сахар. Сразу не узнать, где что лежит. Как можно узнать?

Дети. Надо попробовать, лизнуть языком.

Воспитатель. Что почувствует кончик языка?

Дети. Сладкое, соленое.

Воспитатель. А если попробовать соленый огурец, рыбу, капусту?

Дети. Языку понравится, он будет помогать жевать, не выплюнет.

Воспитатель. Сможет ли язык определить кислое, горькое?

Дети. Да.

Воспитатель. Можно ли попробовать все подряд, например, стиральный порошок или удобрение?

Дети. Нет, нельзя, можно заболеть, будет противно, можно отравиться.

Воспитатель. Как можно определить, что продукт съедобный?

Дети. Глазами посмотреть, носом понюхать: хорошо пахнет или плохо.

Воспитатель. Почему язык мокрый, даже когда мы не пьем? Подвигайте языком, что вы чувствуете?

Дети. Он мокрый.

Воспитатель. Что смачивает язык, как эта жидкость называется?

Дети. Слюна.

Воспитатель. Да, слюна смачивает пищу, разбирает ее, она еще и санитар — уничтожает вредных микробов, которых особенно много в невымытых овощах, фруктах и на грязных руках. Но слюна здесь не всегда помогает, что нужно делать?

Дети. Мыть фрукты, овощи, мыть с мылом руки.

Воспитатель. И еще есть у нас одни санитары, они находятся в горле — это миндалины, которые стараются не пропустить микробы. А если миндалины не справляются, микробов очень много?

Дети. Будет больно глотать, заболит горло, повысится температура, можно заболеть, тогда нужно вызвать врача.

Воспитатель. Как врач проверяет миндалины в горле?

Дети. Попросит открыть рот, сказать «а-а-а», палочку положит на язык, потрогает шею.

Воспитатель. От чего у человека бывает ангина?

Дети. От мороженого, холодной воды, когда кричишь на улице зимой, поешь снега, пососешь сосульку.

Воспитатель. Язык может рассердиться и сказать: «Глупый мальчик, заставляешь меня пробовать снег, но мы его сначала согреем, а потом проглотим, раз ему так хочется».

Когда мороженое попадает в рот, на языке оно согревается и тает. Если человек не успеет его согреть и глотает, холод доходит до миндалин и они заболевают, у него начинается ангина.

Если мама купит мороженое, что она скажет?

Дети. Ешь понемногу, глотай, когда растает; поддержи во рту, потом глотай; не торопись.

Воспитатель. Если съесть много мороженого, что будет?

Дети. Можно заболеть, горло заболит, будет температура, придет врач, будет делать уколы, нужно глотать таблетки.

Воспитатель. Да, ребята, за здоровьем нужно следить и не глотать холодную пищу, пить воду, не есть снег, не сосать сосульки.

Ребята, у меня здесь на столике стоят тарелочки, в которых лежат неизвестные продукты. Что мы должны сделать, чтобы узнать, можно их есть или нет?

Дети. Надо их попробовать.

Воспитатель. А вдруг они несъедобные и, попробовав, мы заболеем? Нужно узнать по запаху, для этого наклониться к продукту и понюхать; если запах не резкий, приятный, можно чуть-чуть лизнуть. Если язык нам помог определить вкус продукта, тогда можно немного попробовать.

Давайте сейчас попробуем, какой продукт у нас на первой тарелочке?

Дети. Это ананас.

Воспитатель. Как вы это определили?

Дети. Мы понюхали, лизнули.

Воспитатель. А на второй тарелочке что?

Дети. Это невкусное, плохо пахнет.

Воспитатель. Какой орган подсказал вам о том, что продукт несъедобен?

Дети. Мы понюхали. Нам нос подсказал.

Воспитатель. Правильно. Теперь, прежде чем попробовать какой-то незнакомый продукт, что вы будете делать?

Дети. Мы сначала понюхаем, потом лизнем, если запах понравился, потом чуть-чуть попробуем.

Воспитатель. Молодцы, все правильно запомнили.

Наш язык помогает произносить звуки. Он работает, когда мы говорим, поем. Почему некоторые дети хотят сказать [р], а у них не получается?

Дети. Не умеют, язык слабенький.

Воспитатель. Скажите теперь [л] и почувствуйте, что делает язык?

Дети. Упирается в зубы.

Воспитатель. А когда вы говорите [р], что будет делать язык?

Дети. Двигаться, прыгать, подниматься вверх.

Воспитатель. Смогли бы мы без языка говорить?

Дети. Мы бы молчали, были бы немыми.

Воспитатель. Есть такая пословица «Держи язык за зубами». Как вы ее понимаете?

Дети. Не показывать язык, не дразниться, не говорить плохих слов, не обзывать.

Воспитатель. Правильно. Когда можно обжечь язык?

Дети. Когда пьешь горячий чай, ешь горячую пищу.

Воспитатель. Что нужно делать?

Дети. Пить теплый чай, ждать, когда пища остынет.

Воспитатель. Наш язык — очень важный орган, он узнает пищу на вкус, помогает жевать ее, смачивает слюной. Язык нужно беречь от очень холодной и горячей пищи. С его помощью мы издаем звуки, говорим и читаем.

Дидактическая игра «Узнай на вкус»

Задача: закреплять умение обозначать свои вкусовые ощущения словом.

Оборудование: продукты, порезанные небольшими кусочками, на шпажках, тарелка, салфетки.

* * *

Взрослый предлагает ребенку с завязанными глазами определить на вкус предлагаемый продукт и рассказать, по каким особенностям он его узнал. Другие дети оценивают правильность ответа.

Дидактическая игра «Отгадай, что это?»

Задача: упражнять в умении узнавать овощи и фрукты по небольшим кусочкам.

Оборудование: то же.

* * *

Ребенок подходит к столу, на тарелке лежит кусочек. Он называет, от какого он овоща или фрукта и каков на вкус, а потом пробует его и оценивает, правильно отгадал или нет.

Решение проблемно-практических ситуаций

• Детям предлагается несколько незнакомых блюд (любой экзотический фрукт). Далее они должны описать вкусовые ощущения при зрительном восприятии (высказать свои предположения) и используя язык (на вкус).

Задача: выявлять владение правилами ознакомления с новой пищей.

• Детям предлагается холодная и горячая пища.

Задача: выявлять умение определять температуру пищи по внешним признакам и соблюдать правила определения холодной или горячей пищи при помощи языка.

Беседа «Зубы — самые твердые части тела»

Задача: рассказать о назначении зубов.

Оборудование: тарелочки с кусочками ананаса и старого сыра.

* * *

Воспитатель. Посмотрите в зеркало на зубы. Какие они, как расположены?

Дети. Зубы белые, близко расположены, между зубами щели, зубы редкие.

Воспитатель. Зачем человеку зубы?

Дети. Чтобы есть, кусать, хорошо жевать, говорить, улыбаться.

Воспитатель. Как вы думаете, когда у человека еще нет зубов или уже выпали?

Дети. У маленьких детей еще не выросли, а у стареньких дедушек и бабушек — уже выпали.

Воспитатель. Да, у человека зубы выпадают. Но можно вставить искусственные, чтобы хорошо пережевывать пищу и говорить.

Для чего животным нужны зубы?

Дети. Для еды, чтобы жевать, защищаться.

Воспитатель. Зубы выполняют очень важную работу: они разжевывают, перетирают пищу. Как вы думаете, если проглотить, не разжевав, черствый хлеб, что вы почувствуете?

Дети. Проглотить трудно, будет больно горлу.

Воспитатель. А если долго жевать?

Дети. Хлеб будет мягким, мокрым, горлу не будет больно, нужно попить.

Воспитатель. Почему взрослые говорят: «Жуй тщательно»?

Дети. Чтобы не подавиться, когда ешь; не надо торопиться, разговаривать.

Воспитатель. Когда начинаете жевать, что во рту выделяется больше, чем обычно?

Дети. Выделяется слюна.

Воспитатель. Да, ребята, даже когда мы видим пищу, чувствуем ее запах, во рту начинает выделяться большое количество слюны. Возьмите яблоко, что сначала надо сделать?

Дети. Откусить, начать жевать, чтобы оно стало мягким.

Воспитатель. Что у вас во рту получилось?

Дети. Яблоко стало мягким, как варенье, без кусочков.

Воспитатель. Да, зубами сначала откусывают кусочек хлеба, моркови, яблока и т.д. Потом хорошо измельчают, а слюна в это время смачивает мелкие кусочки, и тогда пища отправляется дальше.

Скажите, вы любите конфеты, их можно есть сколько хочешь?

Дети. Нет, их нельзя много есть, от них могут заболеть зубы.

Воспитатель. А если вы съели несколько конфет, что нужно сделать?

Дети. Прополоскать рот, почистить зубы.

Воспитатель. Зубы — самая твердая часть тела, но и они тоже боятся микробов. После каждого приема еды между ними остаются крошки, остатки пищи. В пище, которую мы едим, в воде, которую мы пьем, даже в воздухе, которым мы дышим, всегда много микробов. Когда они попадают в рот, остаются в крошках, остатках пищи, между зубами, им там хорошо.

Как избавиться от микробов?

Дети. Прополоскать рот, почистить зубы щеткой, пастой.

Воспитатель. Когда нужно чистить зубы?

Дети. Когда ложимся спать — вечером; когда встали — утром.

Воспитатель. Чистить зубы нужно утром и вечером зубной пастой, хорошо полоскать рот водой, чтобы вымыть остатки пищи. Жесткие волосики зубной щетки «выметут» микробы, поселившиеся между зубами.

Когда зубы начинают болеть, ломаться?

Дети. Если перестать за ними ухаживать.

Воспитатель. Некоторые люди открывают зубами пробки, откусывают ими проволоку. Что же может случиться с зубами?

Дети. Они могут сломаться, начнут болеть, быстро будут портиться.

Воспитатель. А если зубы болят?

Дети. Нужно лечить у стоматолога, ставить пломбы.

Воспитатель. Чего, кроме микробов, твердых предметов, боятся наши зубы? Ребята, они очень боятся холода. Даже начинают болеть, когда в рот попадает большое количество холодного — мороженого, льда. Зубы могут так разболеться, что придется идти к зубному врачу, поэтому мороженое нужно есть понемногу, согреть его во рту.

Еще очень часто зубная эмаль трескается от того, что после холодного мы сразу же берем в рот горячее — суп, чай, кофе. Это тоже плохо для зубов. Через трещинки в эмали в зуб попадает много

микробов, от этого он начинает портиться, чернеть, поэтому после холодного сразу можно есть только теплую пищу. Это зубам не повредит.

Когда у дедушек и бабушек нет зубов, как они говорят?

Дети. Плохо, непонятно, шепелявят, рот проваливается.

Воспитатель. Попробуйте открыть рот и без зубов сказать: «рак», «лошадка». Что получилось?

Дети отвечают.

Не получается. Так зачем же еще человеку нужны зубы?

Дети. Чтобы хорошо говорить.

Воспитатель. Да, ребята, человеку очень нужны зубы, чтобы тщательно пережевывать пищу, размельчать, четко, внятно говорить, красиво улыбаться. Для этого нужно тщательно следить за зубами, чистить, полоскать, посещать зубного врача. И зубы у вас будут здоровыми и красивыми.

Дидактическая игра «Полезно — вредно»

Задача: приучать беречь свои зубы, правильно ухаживать за полостью рта.

* * *

Дети выкладывают на столе или доске перевернутые картинки. Ребенок подходит и выбирает себе картинку, переворачивает ее и объясняет, полезно это для зубов или нет...

Дидактическая игра «Хорошо — плохо»

Задача: закреплять знания детей о том, как помочь своим зубам быть здоровыми.

Оборудование: картинки, на которых нарисованы: очень горячая и холодная пища, сырые овощи и фрукты, молочные продукты, булавка, кнопка, гвоздь, конфеты, шоколад, зубная щетка, стаканчик для полоскания рта, зубная паста.

* * *

Ребенок берет картинку, говорит, что на ней нарисовано, и определяет, полезно это или вредно для зубов и почему? Сколько раз в день надо чистить зубы и когда?

Беседа-практикум «Почему у крокодила болели зубы?»

Задачи:

- активизировать знания о вредном влиянии микробов на разрушение зубов;
- формировать практические навыки пользования зубной щеткой.

Оборудование: плакат с изображением схемы правильной чистки зубов, зубные щетки (по количеству детей), расчески с комочками ваты.

* * *

Воспитатель. Ребята, вы смотрели мультфильм «Птичка Тари»? Давайте вспомним, что случилось с крокодилом?

Дети. У крокодила заболели зубы, ему стало больно, птичка вытаскивала из зубов остатки пищи, она нашла больной зуб, вытащила его, крокодил поблагодарил птичку.

Воспитатель. Сейчас мы с вами проведем опыт: пусть расческа будет рядом зубов, а кусочки ваты между ними — это «кусочки пищи», застрявшие в зубах. Возьмите зубную щетку и почистите зубы справа налево. Что получилось?

Дети. Вата двигается, вылезла немного.

Воспитатель. Повторите движение вверх-вниз с одной и другой стороны расчески. Что получилось?

Дети. Вата начала выпадать, все «кусочки» выскочили.

Воспитатель. Давайте повторим правила пользования зубной щеткой. Как начинаем чистить зубы?

Дети. Сверху вниз, справа налево.

Воспитатель. Почистить со всех сторон вверх-вниз нижние зубы, снизу вверх выметающими движениями. Как мы чистим зубы? Какими движениями?

Дети. Вверх-вниз (вперед), снизу вверх (нижние зубы) выметающими движениями.

Воспитатель. Посмотрите на плакат, как еще можно чистить зубы?

Дети. Вправо-влево, по кругу.

Воспитатель. Когда вы их почистили, что нужно сделать?

Дети. Хорошо прополоскать рот.

Воспитатель. Почему же у крокодила болели зубы?

Дети. В зубах было много разных предметов и остатки пищи.

Воспитатель. Как нужно правильно полоскать рот?

Дети. Набрать в рот воды, закрыть рот, полоскать много раз.

Воспитатель. Придете домой, посмотрите, как чистят зубы ваши мама, папа, брат, сестра. Покажите, как вы умеете чистить.

Решения проблемно-практических ситуаций «Посылка от Незнайки»

Задачи:

- выявить умения детей соблюдать правила сохранения зубов здоровыми;
- развивать способность действовать в соответствии с усвоенными правилами в жизненной ситуации.

* * *

Незнайка присылает детям корзиночку с фундуком. Воспитатель ставит ее на составленные вместе три стола, на которых на разных местах расставляются подставки с выемкой, молоточки, мягкие салфетки. Воспитатель предлагает угоститься. Оценивается поведение детей, корректируются их действия, но инициатива принадлежит детям. Можно использовать вопросы: «А зачем Незнайка прислал салфетку?», «А это что такое, зачем нужно?». Важно, чтобы дети не присваивали предметы, а использовали их в порядке очереди, чтобы каждый мог угоститься.

Детям после горячего питья (чая, какао) предлагается съесть немного мороженого.

Задача: выявлять умения соблюдать правила сохранения зубов здоровыми.

Дети должны соблюдать следующие правила:

- не брать в рот после горячего что-то очень холодное;
- не раскусывать косточки;
- не брать зубами железное;
- не ковырять в зубах металлическими предметами;
- не есть много сладкого;
- полоскать рот после еды;
- чистить зубы утром и вечером.

Консультация для родителей «Чтобы зубы не болели»

Рост, развитие и состояние здоровья ребенка тесно связаны с формированием и функцией зубочелюстной системы. Когда зубы здоровы и правильно расположены, ребенок спокойно откусывает любую пищу и пережевывает ее. Здоровые зубы измельчают пищу тщательно, она пропитывается слюной, что обуславливает хорошее усвоение питательных веществ, повышение аппетита.

Если у ребенка зубы разрушены, слизистая оболочка не здорова (на ней периодически появляются язвочки) или зубы верхней и нижней челюсти неправильно расположены по отношению друг к другу (неправильный прикус), ребенок с трудом откусывает пищу, плохо ее пережевывает. При этом в желудок поступает грубая, недостаточно измельченная, плохо пропитанная слюной и загрязненная микробами из разрушенных зубов пища. Она может стать причиной развития воспаления слизистой оболочки желудка и других заболеваний. У детей, имеющих отклонения прикуса, помимо нарушения основной функции жевания, нередко отмечаются ротовое дыхание, неправильное глотание, нарушение речи.

Возраст от 3 до 7 лет — период интенсивного роста и развития челюстей. В это время начинается смена молочных резцов на постоянные и прорезывание первых постоянных зубов. Все это создает благоприятные условия для устранения выявленных отклонений в формировании прикуса и привития навыков правильного откусывания, пережевывания и глотания пищи, дыхания и правильной речевой артикуляции. В числе причин развития неправильного прикуса следует назвать наличие вредных привычек — сосание или прикусывание губ, щек, языка, пальца или каких-либо предметов. Отучить детей от вредных привычек не просто. На это требуется много времени, внимания, настойчивости со стороны взрослых.

Если родителям не удастся своими силами устранить у ребенка вредную привычку, необходимо обратиться к специалисту (врачу-ортодонт). При привычках, связанных с неправильно протекающими функциями жевания и глотания, также существуют приемы их устранения.

Жевательная мускулатура нуждается в постоянной тренировке. Ее обеспечивает твердая, грубая пища, требующая активного жевания: свежие овощи, фрукты, особенно твердые сорта яблок, черный хлеб, сухари, недоваренное мясо. Такая пища необходима для нормального развития зубов и челюстей ребенка.

Нужно приучать детей долго и энергично жевать пищу, не оставлять хлебных корок. Детям, которые жуют вяло, нужно чаще давать пищу, требующую энергичного жевания.

Для формирования правильного глотания не следует приучать ребенка запивать твердую пищу. В случае, когда у детей сильно нарушена функция жевания, следует обратиться за помощью к врачу-ортодонт, который применяет специальные упражнения для нормализации жевания.

Папка-раскладушка «Профилактика стоматологических заболеваний»

(рекомендации стоматолога)

В процессе жизни ребенка зубы подвержены различным заболеваниям, наиболее распространенные из них — кариес, поражающий зубы детей и взрослых. Кариозная болезнь в большей степени возникает в период роста и развития организма. Например, из данных обследования детского населения установлено, что до полутора летнего возраста кариесом вообще не болеют. У детей от 1,5 до 3 лет зубы поражены кариесом до 1,4%, а в возрасте от 3 до 7 лет уже в 2,5% случаев.

Ученые установили, что состояние зубов ребенка определяют многие факторы: режим и питание будущей матери в период беременности, питание самого ребенка, перенесенные им болезни.

Высокая степень кулинарной обработки пищи, потребление консервированных продуктов, а также значительный рост потребления рафинированных углеводов в виде сладостей могут служить причиной развития кариеса зубов.

Нарушения, возникающие в одном из звеньев этой цепи, в той или иной степени отражаются на состоянии зубочелюстной системы ребенка. Немаловажное значение имеет и гигиена полости рта. Наблюдения врачей-стоматологов указывают на то, что кариес зубов и заболевания тканей пародонта чаще бывают у детей, не соблюдающих гигиену полости рта. Повседневная практика свидетельствует: уход за зубами не стал еще прочным навыком для большинства детей младшего возраста.

Чем же вызвана необходимость регулярного ухода за полостью рта? К 2—2,5 годам ребенок имеет уже 20 молочных зубов. В этот период в связи с сокращением межзубных промежутков и уменьшением слюноотделения затрудняется самоочищение зубов, характерное для детей более младшего возраста. Кроме того, преимущественное употребление детьми мягкой, измельченной пищи (каши, паровые котлеты, пюре, мягкий хлеб) не способствует очистке зубов в процессе жевания. В результате во рту скапливаются пищевые остатки — хорошая питательная среда для микробов. Под влиянием бактерий остатки пищи, застрявшие в межзубных промежутках, подвергаются распаду, брожению и гниению. Отсутствие гигиенического ухода приводит к тому, что продукты гниения и брожения отрицательно влияют на твердые ткани зубов, вызывают воспалительные процессы.

Поэтому ежедневный (утром и вечером) уход за полостью рта должен стать естественной потребностью ребенка. Выбатывать такие навыки у детей — обязанность родителей, воспитателей ДОУ и врачей-стоматологов.

Овладеть навыками чистки зубов ребенку совсем не просто, поэтому обучение должно проводиться постепенно.

Необходимо обратить внимание ребенка на то, как держать щетку, чтобы очистить наружную и боковую поверхность зубов справа и слева, жевательные поверхности верхних и нижних, внутренние поверхности боковых зубов. Вначале дети чистят зубы без пасты. Затем, когда ребенок полностью овладеет этой манипуляцией, можно учить его пользоваться пастой. Обычно дети приобретают этот навык к 4—5 годам.

Детям младшего возраста рекомендуется пользоваться мягкими зубными щетками небольшого размера с редко расположенными

пучками щетины. Ребенку постарше подбирается щетка с более жесткой щетиной. Длина рабочей части щетки должна соответствовать в среднем ширине трех зубов, расстояние между пучками щетины должна быть 1—2 мм.

Для детей выпускаются специальные зубные пасты. На современном рынке существует богатый их ассортимент. Детские пасты имеют приятный вкус и аромат, что облегчает выработку навыка чистки зубов. Они рекомендуются при здоровых зубах и деснах. Наличие стоматологических заболеваний, а также большая интенсивность образования зубного налета требуют применения особых гигиенических средств — лечебно-профилактических зубных паст. Так, например, при большом числе кариозных зубов и для профилактики кариеса рекомендуются фторсодержащие пасты.

Заболевания пародонта, наиболее часто проявляющиеся у детей гингивитом (воспаление десен), требуют особо тщательной очистки поверхности зубов от зубного налета. С этой целью нужно использовать пасты, оказывающие не только очищающее, но и противовоспалительное действие.

Лечебно-профилактические пасты назначаются ребенку врачом! Большое значение для гигиены полости рта имеет употребление овощей и фруктов в сыром виде. Это не только источники витаминов, но и фактор, улучшающий естественную очистку зубов.

Систематическая (утром и вечером) чистка зубов с использованием зубных паст и полоскания рта после каждого приема пищи, а также двукратное в течение года посещение врача-стоматолога с профилактической целью помогают сохранить зубы ребенка.

Реализация программы по формированию психологического здоровья

Психологическое здоровье ребенка дошкольного возраста характеризуется в первую очередь преобладанием положительных эмоций над отрицательными и закреплением их в чертах характера и личности детей: положительная самооценка, доброжелательность, уверенность в себе и своих силах. Однако опыт работы показывает, что не у всех детей в старшем дошкольном возрасте эмоциональное развитие протекает благополучно, что проявляется во внутренних переживаниях (наличие тревожности, низкая самооценка и др.) и нарушениях в поведении (расторможенность, негативизм, конфликтность, агрессивность и т.д.).

Старший дошкольный возраст характеризуется становлением адекватной самооценки, развитием уверенности в себе, эмпатии, социальных навыков. Именно в этом возрасте формируются нравственная сфера человека, воля, самосознание. В старшей группе детского сада межличностные отношения со сверстниками — существенные факторы, влияющие на здоровье, эмоциональное состояние детей (М.И. Лисина). Поэтому в программу включены игры и упражнения по развитию коммуникативной сферы ребенка, преодолению конфликтности, формированию дружеских отношений. Тревожность, страхи также существенно препятствуют адекватному общению, развитию личности ребенка и служат предметом коррекции.

Наблюдения за игровой и повседневной деятельностью детей показывают, что часто они неадекватно выражают свои эмоции (злость, страх, удивление, стыд, радость, грусть); имеют недостаточно развитую выразительность движений, что становится существенным барьером в установлении контакта с другими людьми, доброжелательных взаимоотношений, умения конструктивно общаться. Поведение ребенка 6 лет еще неустойчиво: он умеет выражать некоторые эмоции, сочувствие своим товарищам и взрослым, однако не всегда делает это в общении и повседневной жизни. В связи с этим в программу включена работа по овладению детьми языком эмоций.

Не все дети умеют конструктивно общаться со сверстниками, что служит причиной возникновения нарушений во взаимоотношениях с товарищами. Хотя они хорошо знакомы с нравственными нормами поведения, но в общении забывают пользоваться правилами, бывают импульсивны, не всегда проявляют эмоциональную отзывчивость по отношению друг к другу. Именно поэтому программа включает в себя раздел по преодолению конфликтности в общении детей через решение проблемных задач, практических ситуаций.

Программа по формированию психологического здоровья состоит из четырех блоков. Каждый блок включает в себя четыре раздела, объединенные общей тематикой. В рамках каждого раздела выделены задачи работы с дошкольниками.

К каждому из перечисленных блоков были подобраны и разработаны занятия, игры, тренинговые упражнения, этюды, проблемно-практические ситуации, в процессе которых дети получают знания, учатся взаимодействовать друг с другом, находят способы конструктивного поведения в той или иной ситуации.

Перед началом работы по формированию психологического здоровья с воспитанниками необходимо провести обследование эмоционального самочувствия, уровня тревожности, самооценки.

Овладение детьми языком эмоций

Реализация программы по данному блоку осуществляется через занятия, беседы, игры-упражнения, этюды, в которых дошкольники учатся выражать в мимике и пантомимике различные эмоциональные состояния, а также определять по выражению лица и жестам эмоции собеседника, выяснять причины их возникновения. В решении проблемно-практических ситуаций дети упражняются адекватно выражать свои чувства, преодолевать нежелательные эмоциональные состояния, конструктивно общаться в процессе совместной деятельности со сверстниками.

Работа с детьми проходит по тому же алгоритму, описанному выше: *сообщение знаний — выработка представлений — выработка умений действовать по правилам — воспитание привычки здоровьесберегающего двигательного поведения.*

Беседа «Учимся владеть языком эмоций»

Задачи:

- учить выражать в мимике и пантомимике дружеские чувства;
- развивать мимику лица, умение выражать в пантомимике гнев, злость;

- расширять представление детей об основных эмоциях (радость, грусть, удивление, злость, страх, стыд), развивать умение передавать данные эмоциональные состояния, используя различные выразительные средства.

Оборудование: наборы карточек (по количеству детей) с изображением различных эмоциональных состояний: радости, грусти, злости, страха, удивления, стыда; иллюстрация с изображением поссорившихся детей.

* * *

Воспитатель. Добрый день, ребята. Давайте начнем наше путешествие по миру эмоций с комплиментов. Каждый из вас дотронуется до своего соседа и скажет ему комплимент. Вы можете сказать что-то по отношению к внешности, характеру, настроению вашего соседа.

Дети говорят друг другу комплименты. В случае затруднения воспитатель помогает им.

Видите, ребята, какие разные комплименты можно говорить. Вова, что ты чувствовал, когда Лена сказала тебе комплимент? А ты, Лена?

Дети отвечают.

Конечно, комплименты помогают поднять нам настроение.

А сейчас мы поиграем в «Лото настроений». У каждого на столах лежат наборы карточек с изображением различных эмоциональных состояний. Я буду вам называть эмоциональное состояние, а вы находите его в своем наборе и показываете мне.

Воспитатель называет эмоциональные состояния: радость, грусть, удивление, страх, стыд, злость. Дети находят его в своих наборах.

Молодцы, справились хорошо. Теперь попробуйте изобразить эти эмоциональные состояния.

Воспитатель называет поочередно эмоциональные состояния, а дети мимически их изображают.

Очень хорошо, молодцы. Скажите, пожалуйста, какое эмоциональное состояние вам было приятно изображать, а какое не очень?

Дети отвечают.

Конечно же, радость изображать легко и приятно, а злость, страх — нет. Но все же в жизни мы их тоже чувствуем.

А сейчас посмотрите на эту иллюстрацию. Кто на ней изображены?

Дети. Два мальчика.

Воспитатель. Обратите внимание на их настроение. Они только что поссорились. Наташа, молодец, заметила, что брови у них сдвинуты. А еще что вы видите?

Дети. Они замахиваются руками друг на друга, вот-вот подерутся.

Воспитатель. Ребята, кто из вас хотел бы попробовать изобразить двух поссорившихся мальчиков. Ну давайте, Миша и Саша.

Дети изображают.

Да, у вас получилось почти как на иллюстрации. Ребята, а с кем из вас происходили подобные ситуации? И как вы из них выходили?

Дети делятся жизненным опытом, рассказывают о пережитых эмоциях и о том, как они справлялись с ситуацией конфликта.

Ребята, давайте с вами подумаем, как можно помириться со своим товарищем, если поссорился с ним?

Дети отвечают.

Да, можно предложить вместе поиграть в интересную игру; использовать ритуал примирения: «Миришь, миришь, миришь...», улыбнуться, похлопать друг друга по плечу и предложить забыть плохую встречу.

Давайте попробуем изобразить помилившихся мальчиков. Сначала покажем снова поссорившихся мальчиков: они стоят спиной друг к другу, руки на поясе или за спиной, на лице обида или злость. Вот так, хорошо! А теперь — помилившихся: поворачиваются лицом друг к другу и, улыбаясь, берутся за руки, обнимаются, жмут друг другу руки.

Дети изображают.

Молодцы! Ну что ж, наше приключение в мире эмоций подходит к концу. Давайте вспомним, что мы сегодня с вами делали?

Дети отвечают.

Да, вспоминали основные эмоции. Конечно, мы их не только узнавали на картинках, но изображали сами. Еще мы изображали поссорившихся и помилившихся детей и научились выходить из неприятной ситуации, мириться со своим другом.

Сейчас давайте протянем руки вперед, соединим их в центре круга. Тихо постоим, пытаясь почувствовать себя теплым солнечным лучиком.

Дети выполняют.

Беседа «Улыбка делает чудеса»

Задачи:

- учить поднимать себе настроение;
- развивать умение видеть положительные черты у своих сверстников, вербально выражать их;
- формировать произвольное внимание, мимику, пантомимику детей;
- учить передавать в движениях различные чувства, эмоции.

Оборудование: аудиозапись песни В. Шаинского «Улыбка», фонограмма тревожной музыки, фрагменты лица девочки с различными эмоциональными состояниями (картинки), карандаши, бумага (по количеству детей), мяч.

* * *

Воспитатель. Добрый день, ребята! Скажите мне, пожалуйста, с чего начинается дружба? Конечно, дружба может начинаться с улыбки. Давайте посмотрим в глаза друг другу и молча улыбнемся, даря друг другу хорошее настроение.

Дети под музыку В. Шаинского «Улыбка» улыбаются друг другу.

Сейчас давайте с вами поиграем в игру «Пожалуйста». Вы будете выполнять мои просьбы, если я скажу слово «пожалуйста». Будьте внимательны. Итак, начинаем.

Руки вверх... Пожалуйста, руки вниз... Руки назад... Присесть... Пожалуйста, руки вперед... Молодцы. Теперь давайте поделимся своими ощущениями. Как вы себя чувствовали, когда я вам говорила слово «пожалуйста»?

Дети отвечают.

Конечно, всегда приятнее, когда к тебе обращаются вежливо.

Ребята, а вы знаете, как можно поднять друг другу настроение?

Дети отвечают.

Правильно, можно поиграть в любимую игру, сходить в гости. И даже, когда съешь что-нибудь вкусненькое, настроение может улучшиться. Да, и улыбка творит чудеса, это мы с вами сегодня уже испытали. Еще, ребята, можно вспомнить о чем-нибудь хорошем или нарисовать себе картинку, сделать доброе дело. От этого тоже ваше настроение или настроение вашего друга может подняться.

Теперь я предлагаю вам поиграть в игру «Расколдуй девочку». Послушайте такую историю: «Жила-была девочка. Она была очень жизнерадостная, отзывчивая, добрая. И все окружающие любили ее.

Этому завидовала злая фея. И вот она решила заколдовать девочку и забрала себе ее приветливое выражение лица».

Девочку можно расколдовать, если из карточек сложить изображение эмоционального состояния, назвать его и изобразить эмоцию на своем лице.

Дети составляют эмоциональное состояние из «сломанных» картинок; изображают их с помощью мимики. Воспитатель отмечает наиболее успешные варианты.

Молодцы, ребята! Посмотрите: девочка стала вновь веселой и радостной! Мы ей помогли и злая фея ей больше не страшна!

Теперь давайте немного подвигаемся, чтобы злая фея не смогла заколдовать никого из нас: покажем, как мы себя ведем, когда холодно, жарко, болит живот, ничего не болит, несем тяжелую сумку, с кем-то поссорились, у нас хорошее настроение.

Дети выполняют.

Ребята, вы любите играть на улице? Бывало такое, что вы заигрывались допоздна? Давайте представим себе, что мальчик весело играл на улице и не заметил, как стемнело. Ему страшно идти домой. Давайте покажем, как мальчик будет передвигаться: на цыпочках, голова втянута в плечи. Какое чувство выражает лицо? Правильно, страх: рот приоткрыт, глаза широко распахнуты. При каждом звуке мальчик вздрагивает. Давайте изобразим испуганного мальчика.

Под звуки тревожной музыки дети изображают испуганного мальчика.

Скажите, ребята, когда еще мы с вами чувствуем страх? Да, кто-то боится темноты, кто-то злой собаки, кто-то злого дядьки или монстра. Давайте нарисуем сейчас свой страх.

На листах бумаги дети изображают свой страх.

Теперь пусть каждый из вас расправится со своим страхом: вы можете делать с ним все, что хотите, — порвите, сомните, растопчите, выбросите. Больше он нам не страшен!

Сейчас я предлагаю вам сказать что-то хорошее о вашем друге Пете. Подумайте, что вам нравится в нем.

Дети садятся в круг на полу, Петя — в центре. Дети по очереди говорят, что им нравится в нем. Говорит тот, у кого в руках мяч. Начинает воспитатель.

Петя, мне нравятся в тебе доброта, отзывчивость. Ты всегда стремишься помочь.

Воспитатель передает мяч следующему участнику игры (по кругу или в произвольном порядке). Каждый из детей должен высказаться.

Давайте мы с вами возьмемся за руки, поднимем их, посмотрим на всех — это наш круг друзей. А теперь в нашем тесном дружеском кругу вспомним, что мы делали на сегодняшней встрече.

Дети вспоминают о том, чем они занимались, что нового узнали, как боролись со своим страхом и т.д. Воспитатель отмечает положительные моменты в сегодняшней встрече, высказывает пожелания отдельным детям и всей группе.

Упражнение «Повторяй за мной»

(М.И. Чистякова)

Задачи:

- формировать умения произвольно регулировать движения мышц лица;
- развивать мимику лица.

Игра «Лото настроений»

Задачи:

- знакомить с изображениями эмоционального состояния;
- развивать мимику лица.

Оборудование: наборы картинок с изображением людей или животных, выражающих эмоциональные состояния радости, грусти, злости, страха, удивления, стыда.

1-й вариант. Воспитатель предлагает детям найти на карточках названное эмоциональное состояние (радость, грусть, злость, страх, удивление, стыд). Дети изображают найденные эмоциональные состояния.

2-й вариант. Чтение детям отрывков художественных произведений с описанием данных эмоциональных состояний. Потом они показывают картинки с эмоциональным состоянием героев произведений и изображают эти состояния.

Игра «Кубик»

(В.М. Минаева)

Задачи:

- закреплять знания о схематическом изображении эмоциональных состояний;
- учить изображать их.

Игра «Пиктограммы»

(Н.В. Ключева, Ю.В. Касаткина)

Задачи:

- учить определять эмоциональные состояния человека по его жестам, позе (пантомимике);
- учить изображать эмоциональное состояние с помощью пантомимики.

Этюд «Я так устал»

(Н.В. Ключева, Ю.В. Касаткина)

Задача: учить выражать в пантомимике грусть.**Решение проблемно-практических ситуаций****«Подними настроение сверстнику»***Задача:* развивать умение помогать сверстнику преодолевать негативное эмоциональное состояние, возникающее в повседневной жизни.*Оборудование:* игрушки, карточки для совместной игры.

* * *

Детям предлагается определить, в каком настроении пришел в детский сад их товарищ (грусть, печаль). Воспитатель предлагает детям улучшить его эмоциональное состояние при помощи совместной игры.

«Не досталась игрушка»*Задача:* закреплять умение находить конструктивный способ выхода из сложившейся ситуации.*Оборудование:* игрушки.

* * *

В группу приносят игрушки на одну меньше, чем детей. Воспитатель обращает их внимание на ребенка, которому не досталась игрушка, и предлагает решить, как можно помочь ему.

«На качели»*Задачи:*

- формировать умение выражать в пантомимике и мимике стыд;
- развивать эмпатию.

Оборудование: иллюстрация с изображением чувства стыда.

* * *

Описание ситуации: мальчик захотел качаться на качелях, подошел и увидел, что на них качается девочка. Он прогнал ее и стал качаться сам. Девочка начала плакать. Мальчику стало стыдно и он уступил девочке качели. Вопросы к детям: «Правильно ли поступил мальчик?», «Что почувствовала девочка?», «Как бы вы поступили в этой ситуации?».

«Встреча с другом»*Задача:* развивать умение выражать различными средствами коммуникации внутренние переживания.*Оборудование:* фонограмма веселой музыки.

* * *

Воспитатель обращает внимание детей на то, что после болезни одного из друзей они наконец-то с ним встретились! Спрашивает об их чувствах во время разлуки и чувствах при встрече (они обнимаются,жимают друг другу руки, улыбаются, договариваются о новых совместных играх).

«Как можно поднять настроение»*Задача:* развивать умение поднимать настроение своим сверстникам и себе.*Оборудование:* принадлежности для рисования, игрушки, сладости.

* * *

Воспитатель обращает внимание детей на Петю, у которого плохое настроение, и напоминает о том, что можно изменить его. Дети вспоминают различные способы повышения настроения. Воспитатель предлагает им что-либо нарисовать для Пети, дать ему игрушку или чем-нибудь угостить. Обсуждает с Петей изменения в его настроении. Делает вывод о том, что можно поднять настроение своему другу и самим почувствовать радость.

«Потерялась»*Задача:* формировать навыки конструктивного поведения в проблемной ситуации и адекватного выражения эмоций.*Оборудование:* пиктограмма страха.

* * *

Воспитатель описывает ситуацию: девочка пошла с мамой в магазин, там было очень интересно — много ярких и необычных вещей. Девочка так на них засмотрелась, что не заметила, как потерялась... Вопросы к детям: «Что она почувствовала?», «Что ей теперь делать?».

«Знакомство»*Задачи:*

- формировать навыки конструктивного поведения в проблемной ситуации, адекватного выражения эмоций;
- учить видеть проявление стеснительности у окружающих.

Оборудование: рисунок с изображением застенчивого ребенка.

* * *

Воспитатель предлагает детям решить проблемно-практическую задачу: мальчик переехал жить в новый дом, из окна он увидел, как ребята весело играют во дворе. Он вышел на улицу, но там все дети были ему незнакомы. Вопросы к детям: «Что он почувствовал?», «Как ему познакомиться с ребятами, что сказать им?». Дети предлагают различные варианты поведения.

«У тебя сломали дом»**Задачи:**

- формировать умение адекватно выражать негативные чувства;
- развивать навыки конструктивного поведения в общении.

Оборудование: пиктограммы злости, гнева.

* * *

Воспитатель предлагает решить проблемную задачу: мальчик строил дом из конструктора, его подозвала воспитательница. Он подошел к ней, не окончив игру. В это время ребята сломали его постройку. Вопросы к детям: «Что он почувствовал, когда вернулся?», «Что он будет делать?», «Что скажет ребятам?».

«Умей попросить о помощи»**Задачи:**

- развивать умение осознавать собственные чувства, видеть связь положительных эмоций с собственными усилиями;
- формировать умение принимать помощь взрослого и положительно ее оценивать.

Оборудование: альбомные листы, фломастеры.

* * *

В процессе рисования воспитатель напоминает детям о том, что если рисунок не получается, можно попросить о помощи. Он поощряет обращение за помощью одного из детей и оказывает ее. Обращает внимание на девочку, у которой получился красивый рисунок. Предлагает детям передать в мимике и пантомимике переживаемые девочкой эмоции (на лице улыбка, ладони открыты, голова приподнята).

Заседание клуба родителей**с элементами тренинга****«Что и как мы говорим нашим детям»**

Задача: раскрыть значение положительных установок родителей в формировании личностных качеств.

Уважаемые родители!

Разумеется, все мы желаем своим детям самого лучшего. Мы воспитываем их, даем советы, нравоучения. Мы хотим, чтобы наши дети знали и умели как можно больше. Разговаривая с детьми, мы часто сообщаем им не только то, что развивает определенные положительные качества, но и дает некоторые негативные установки.

Психологи изучали влияние определенных высказываний, обращенных к ребенку, на его психологическое самочувствие. Обратите внимание на эти фразы: возможно, что и вы говорите своим детям что-то подобное. Мы предлагаем вам познакомиться с последствиями

высказываний, обращенных к ребенку, которые нежелательно использовать, и альтернативными высказываниями, которые, напротив, способствуют развитию уверенности в себе, повышению самооценки, улучшению эмоционального самочувствия ваших детей.

Оцените, пожалуйста, следующие высказывания и попробуйте спрогнозировать их последствия для развития личности ребенка.

«Ты совсем, как твой папа (мама)». (Негативное; ведет к трудностям общения с родителями, упрямству.)

«Счастье мое, радость моя!» (Положительная самооценка, чувство доверия к окружающим.)

«Ничего не умеешь делать, неумейка!» (Низкая самооценка, тревожность, страхи.)

«У тебя все получится, только старайся!» (Вера в себя, эмоциональное благополучие.)

Как видите, слова, обращенные к детям, имеют не только информационную, но и психологическую нагрузку. Давайте сейчас потренируемся в создании позитивных установок в общении с нашими детьми.

Затем родители знакомятся с памяткой о негативных и позитивных установках в речи и решают педагогические задачи, используя позитивные установки.

- Ребенок хочет нарисовать картину, но боится начать.
- На улице ребенок раздал всем свои игрушки, а сам играет без всего.
- Мальчик старается делать все, как его отец, а маме это не всегда приятно. Что она ему скажет?
- Ребенка несправедливо обидели сверстники, и он плачет.
- Ребенок самостоятельно разбирает свои вещи, игрушки.

Заседание клуба родителей с элементами тренинга «Влияние психологического микроклимата семьи на здоровье ребенка»

Задача: раскрыть значение внутрисемейных отношений для эмоционального благополучия дошкольника.

Все семьи очень разные. Как часто нам приходится наблюдать ситуации, когда ребенок бросается маме на шею, доверяет ей свои секреты, шепчет на ухо о своих неприятностях, а мама нежно гладит его по голове, прижимает к себе, целует... Обычная ситуация взаимной поддержки — важнейший компонент жизни семьи. У окружающих от подобной суеи становится теплее на душе и хочется общаться и быть рядом с такими людьми.

Но не менее часто встречается и противоположная картина. Когда мама (конечно же, желая только лучшего своему ребенку) посто-

янно одергивает ребенка, делает ему замечания, заставляет авторитарными способами делать что-то против воли... Регулярно испытывал на себе такое отношение, у него часто появляются различные нарушения в развитии эмоциональной сферы, а также различные пограничные состояния.

Как же построить отношения с ребенком таким образом, чтобы, с одной стороны, приучить его к нормам и правилам поведения, соблюдению режима дня, владению ЗОЖ, но с другой — не навредить его эмоциональному состоянию. Этому можно и нужно учиться. Прежде всего постарайтесь избегать негативных факторов воспитания и психологического микроклимата семьи.

Эмоциональное отвержение ребенка. Это может быть безразличие со стороны родителей или откровенное отталкивание малыша. Нелюбимые и нежелательные дети, которым дают понять, что они обуза для родителей, часто вырастают тревожными, агрессивными, с нарушенной самооценкой. Это предпосылки к нарушению психологического и психического здоровья. Конечно, это крайний и очень тяжелый вариант развития ребенка, и в своей абсолютной форме он встречается редко. Но припомните сами, не проскакивали ли у вас в разговоре с ребенком такие фразы: «Опять ты мне мешаешь», «Всегда тебе чего-то надо!», «Когда же кончатся эти выходные и ты пойдешь в детский сад!». Если в сердцах вы произнесете нечто подобное, ребенок может подумать, что вы его не любите. И тогда нарушение в эмоциональном развитии появится наверняка.

Несправедливое наказание. Помните, что значимый взрослый для ребенка — царь и Бог. И любой незаслуженный окрик или подзатыльник разрушает его справедливую и стабильную картину мира. Вот почему нельзя наказывать ребенка за проступки, не разобрав их мотивов.

Неравное (то суровое, то теплое) отношение родителей к детям. Это еще более пагубно, чем неизменная строгость. К строгим, но постоянным и предсказуемым родителям ребенок в состоянии приспособиться. А когда за одни и те же действия его то наказывают, то хвалят, он теряет ощущение стабильности. Если мама, то терпеливо укладывает ребенка спать, читает сказки, то вдруг резко уходит и захлопывает дверь, не объяснив, почему ей сегодня некогда, это причиняет ребенку страдания. Лучше изначально определитесь, какую стратегию вы выбираете в некоторых вопросах, и не меняйте принципов.

Соперничество с братом или сестрой. Нарушения психологического микроклимата семьи могут быть связаны с неуверенностью в родительских чувствах, ревностью к другому ребенку. Старайтесь подчеркнуть ровное отношение ко всем детям и в течение дня находить время для любого из них. Хорошо, если с каждым из детей у вас будет своя маленькая тайна, интимный ритуал, общее занятие.

Старшему помогите стать помощником и учителем, а не конкурентом малышу, даже если разница между ними небольшая.

Противоречивые требования. Если мама хочет от ребенка одного, а папа (бабушка, воспитатель и т.д.) другого, он будет мучиться из-за невозможности угодить всем. Если, например, ребенок тихий, спокойный, это одобряется в детском саду. А родителям хотелось бы, чтобы сын был побойчее, и они учат его постоять за себя, давать сдачи, не уступать насиженного местечка... Ребенок страдает от невыполнимости всех требований сразу, он боится разочаровать кого-то из значимых для него людей. Как поступить в этом случае? Во-первых, пусть родители придут к согласию; а во-вторых, убедите ребенка, что мнение мамы и папы, а также их требования все-таки должны быть на первом месте.

Неадекватные требования. Обычно это бич внешне благополучных, культурных семей. От малыша хотят всего сразу и по максимуму, подгоняют его под идеальный образ. Иногда ребенку навязывают чуждые ему интересы (спорт, музыку). Такая негибкая система воспитания крайне пагубна. Помните, что дети ничего вам не должны, и радуйтесь тому, что у них есть успехи хоть в чем-то.

Негативные требования «нельзя». Нельзя, чтобы требования родителей ставили ребенка в униженное, зависимое положение: например, насильное раздевание или требование оправиться при людях (на пляже, детской площадке) — дескать, мал еще, нечего стесняться. Сюда же относятся требования сделать что-либо противоречащее моральным нормам, — допустим, сказать неправду.

Итак, уважаемые родители, проанализируйте перечисленные выше ошибки в воспитании: не относится ли какой-либо из факторов к вашей семье? Приложите все усилия, чтобы максимально нормализовать обстановку в семье.

Одна из главных функций семьи — оказание психологической поддержки. И сейчас давайте поучаствуем в некотором психологическом управлении, которое поможет нам лучше понять эмоции наших детей и увидеть, где им нужна наша помощь.

Давайте по кругу продолжим фразы:

- Мой ребенок сердится, когда...
- Мой ребенок злится, когда...
- Мой ребенок радуется, когда...
- Мой ребенок огорчается, когда...
- Мой ребенок волнуется, когда...
- Мой ребенок боится, когда...

Сейчас пусть каждый скажет комплимент своему соседу. (Все участники по очереди говорят друг другу комплименты, касающиеся личных качеств, настроения, внешности.)

Не забывайте, уважаемые родители, делать комплименты членам вашей семьи, в том числе детям. Это значительно улучшит их эмоциональное состояние.

Деловая игра для родителей «Особенности общения со старшими дошкольниками в семье»

Задача: познакомить родителей с конструктивными способами общения со своими детьми.

Общение ребенка с другими людьми, так же как и другие виды развития (физическое состояние, мышление), проходит несколько закономерных стадий. Вы, наверное, еще хорошо помните, как ваш ребенок в возрасте от 1 года до 3 лет был своенравным, капризным, упрямым; часто повторял фразу: «Я — сам» и как будто делал все наперекор всем и вся. Ребенок психологически становится отдельной от матери личностью и демонстрирует это всем окружающим.

В 5—7 лет наступает новый этап в общении ребенка со взрослыми. Их беседы сосредоточены на взрослом мире. Для дошкольника важно знать «как нужно». Он стремится к взаимоотношению и сопереживанию со старшими. Благодаря взрослому усваиваются нравственные законы; ребенок оценивает поступки свои и окружающих. Родители выступают для него образцом поведения. Если вы хотите, чтобы ваш ребенок вырос доброжелательным, умеющим ладить с людьми и получающим удовольствие от общения, — подавайте ему в этом пример! Не стоит при нем плохо отзываться о других людях, постоянно ворчать и быть всем недовольным — ребенок во многом усваивает ваш стиль общения с другими людьми. Одновременно он и сам осознает себя как субъект общения, и это тоже необходимо учитывать, общаясь со старшими дошкольниками. Ведь к концу старшего дошкольного возраста у ребенка активно формируются и самосознание, и самооценка, и независимость в суждениях.

К 6—7 годам ребенок начинает переживать себя в качестве социального индивида. И вновь возникает кризис. Он стремится к общественно значимой деятельности — учебе. Родители также должны приспособиться к этому новообразованию в его психике — помочь подготовиться к школе (прежде всего психологически).

Для избегания авторитетности в общении с ребенком старайтесь договариваться с ним. Объясняйте ему все, что приходится ему делать: для чего нужны уколы, зачем нужно носить шапку (варежки, шарф и т.д.), почему нужно чистить зубы. Обосновывайте свои требования объяснениями (почему нельзя пить воду из крана и т.д.). Можете использовать определенную схему сообщения:

- Когда ты...
- Может случиться, что...

- Давай лучше...

Обязательно должна быть альтернатива тому поступку, который вы не позволяете ребенку совершить. Давайте попробуем по этой схеме сообщить ему:

- Вас ждет бабушка к обеду, а ребенок хочет смотреть мультфильм.
- На улице становится холодно, а ребенок хочет еще покататься с горки.
- Ребенок встает на стул и залезает на самую верхнюю полку шкафа, вы считаете это опасным.

Далее родители разбиваются на две команды по своему желанию и решают предложенные ситуации, исполняя роли ребенка и взрослого. В роли жюри выступают педагоги группы, задача которых — выбрать наиболее эффективный и наименее авторитарный вариант решения ситуации.

Во второй части игры после оценок жюри родителям предлагается решить задачи, связанные с проявлением у детей тревожности, страхов, конфликтности, используя схему позитивных сообщений и другие приемы.

- Ребенок ведет себя агрессивно по отношению к младшей сестре, которая случайно сломала его постройку.
- Ребенок боится засыпать один в комнате. Тогда вы...
- Ребенок играет на улице с другими детьми, но не хочет делиться с ними игрушками. Ваши действия...

В заключение жюри подводит итоги, делает выводы о необходимости конструктивно общаться с детьми и выделяет наиболее оптимальные варианты решения педагогических ситуаций.

Преодоление конфликтности в общении

Для формирования элементарных представлений о способах преодоления агрессии с детьми проводились занятия и беседы. Осознанное поведение действовать по определенным правилам вырабатывалось в решении проблемно-практических ситуаций.

Беседа «Не будем драться!»

Задачи:

- учить преодолевать негативные чувства (агрессивность, конфликтность);
- управлять собственным поведением;
- конструктивно вести себя в проблемных жизненных ситуациях, избегать драки;
- развивать умение снимать психоэмоциональное напряжение.

Оборудование: подушки по (количеству детей), игрушки (на одну меньше, чем детей), иллюстрации с изображением детей в рваной одежде, с испорченным настроением, травмами.

* * *

Воспитатель. Добрый день, ребята. Как вы себя чувствуете? Какое у вас настроение? Давайте посмотрим друг на друга и определим, есть ли у нас кто-то грустный? Как вы пробовали помочь Диме поднять настроение?

Дети отвечают.

Хорошо, давайте мы все вместе будем поднимать Диме настроение. Для начала мы с вами будем одним большим животным. Давайте возьмемся за руки, прислушаемся к своему дыханию. А теперь послушаем вместе! Вдох — делаем шаг назад, наш круг станет больше; выдох — шаг вперед, круг становится маленьким.

Дети выполняют движения.

Как вы себя чувствуете? Кому-нибудь хочется продолжить? Когда у вас плохое настроение, вы можете так делать, или если вам хочется кого-то ударить, лучше ударьте подушку.

Теперь давайте поиграем в игру «Замри!». Когда звучит музыка, вы бегае, ходите по комнате, шалите. Когда музыка останавливается — замираете. Попробуем?

Дети играют в игру 2—3 раза.

Молодцы! Теперь давайте представим себе ситуацию: вы сильно расшалились и взрослые недовольны вашим поведением. В этом случае вы можете мысленно сказать себе: «Замри!», остановиться и посмотреть вокруг себя, понаблюдать, что делают другие. Можно также принять позу «выдержанного человека»: обхватить ладонями локти и сильно прижать руки к груди. Вот так.

Воспитатель приносит подготовленные игрушки и предлагает детям взять их. Одному из детей игрушка не досталась. Воспитатель подзывает его и спрашивает.

Саша, что ты станешь делать? Ведь игрушки тебе не досталось? Что скажешь ребятам?

Ребенок отвечает.

Совершенно верно. Ты вначале расскажешь о своих чувствах: ведь ты огорчен и тоже хочешь поиграть. Затем можно предложить ребятам

играть по очереди, вместе, взять другую игрушку... Есть много вариантов выхода из этой ситуации.

Ребята, было ли у вас такое, что из-за игрушек возникала драка. Давайте вспомним, что после нее чувствовали все участники и окружающие (родители, воспитатели, другие дети)?

Дети отвечают.

Конечно, обиду, испорченное настроение и даже злость. Скажите, что может случиться во время драки?

Дети отвечают.

Да, порвется, испачкается одежда; друг перестанет с вами играть, огорчится; мама расстроится. Скажите, как же можно избежать драки?

Дети отвечают.

Совершенно верно. Можно играть игрушкой по очереди или уступить, а самому поиграть в следующий раз. Дракой не решить все возникающие проблемы, а неприятностей будет много.

Воспитатель показывает иллюстрации с изображением детей в порванной одежде, с травмами, испорченным настроением, грустных.

Как вы думаете, ребята, если игрушка досталась такой ценой, захочется ли ею играть? Получите ли вы от игры с этой игрушкой удовольствие?

Дети. Нет.

Воспитатель. Ведь отношения с другом будут испорчены, а все окружающие огорчены.

Ребята, давайте вспомним, в кого мы превращались в самом начале нашего занятия?

Дети. В животных.

Воспитатель. Теперь давайте станем улиткой, которая прячется в момент опасности, «закручивается» в своем домике. Давайте по сигналу «Лягушка!» вы будете «закручиваться» в спираль и стоять, замерев, не двигаясь, а по сигналу «Лягушка ускакала!» — расцепите руки и пройдитесь по группе.

Дети берутся за талию впереди стоящего сверстника и по сигналам педагога «закручиваются» в спираль и расходятся. Игра повторяется 2—3 раза. Далее подводится итог, воспитатель выясняет у детей, что им понравилось делать на сегодняшнем занятии, что особенно запомнилось, желает им доброго дня и хорошего настроения.

Беседа «Будь внимателен к близким»**Задачи:**

- учить выделять особенности других людей, быть внимательными к ним;
- формировать представление о важности доставлять радость близким людям;
- развивать произвольное внимание и поведение.

Оборудование: семейные фотографии детей, карандаши, листы бумаги.

* * *

Воспитатель. Здравствуйте, ребята! Сегодня я предлагаю вам сыграть в игру. Для этого мы должны с вами встать в круг. Сейчас в центр круга выйдут все, у кого в одежде присутствует красный цвет, и сделают внутри круга свой маленький кружочек. Молодцы!

Дети выполняют.

А теперь в центр круга встанут те, у кого есть пуговицы.

Дети выполняют.

Хорошо. А у кого на голове есть бант? Вот сколько у нас красивых бантиков. Кто из вас любит играть в футбол? Кто из нас самый высокий? Кто самый маленький?

Дети отвечают.

Вот видите, ребята, все мы чем-то с вами похожи. Но в то же время мы очень разные. У всех разная внешность, разный характер, поступки, т.е. у каждого есть что-то такое, чего нет у других.

Ребята, помните, я просила вас принести ваши семейные фотографии? Сейчас вы по очереди опишете близких вам людей (маму, папу, бабушку, дедушку, брата или сестру). Давайте расскажем об их внешности, одежде, характере, интересах; что они любят, а что нет; чем можно их порадовать. Кто хочет?

Дети по очереди описывают своих близких. В случае затруднения воспитатель задает наводящие вопросы:

- Что мама любит надевать?
- Носят ли очки бабушка, дедушка, мама, папа?
- Какой характер у мамы, папы?
- Что больше всего любит делать брат или сестра?
- Чем можно порадовать маму, папу?

Ну вот, теперь мы все знаем про ваших близких людей. Теперь я предлагаю вам поиграть в игру «Карлики и великаны». Когда я

говорю «карлики», вы приседаете и ходите по группе на корточках, а когда я говорю «великаны», вы встаете на цыпочки и идете на носочках. Попробуем?

В начале игры команды подаются медленно, затем постепенно темп нарастает.

Давайте немного порисуем. Я предлагаю вам нарисовать то, что вы хотели бы подарить своей маме. Вечером вы покажете им свои рисунки.

После рисования педагог беседует с детьми о содержании рисунков, поощряет наиболее интересные и удачные. Далее подводится итог.

Упражнение «Выбиваем пыль»

(Н.А. Кряжева)

Задача: учить открытому проявлению эмоций социально приемлемыми способами.

Упражнение «Возьмите себя в руки»

(Н.А. Кряжева)

Задачи:

- учить преодолевать драчливость;
- развивать произвольное поведение.

Упражнение «Замри!»**Задачи:**

- учить находить альтернативу конфликтному поведению;
- развивать произвольное поведение.

Оборудование: игрушки, настольные игры, принадлежности для рисования.

* * *

Воспитатель предлагает детям представить ситуацию, в которой они сильно расшалились и взрослые не довольны их поведением. Объясняет детям способы поведения в данной ситуации — сказать себе мысленно «Замри!», посмотреть вокруг себя, понаблюдать, что делают другие.

Игра-драматизация «Взаимоотношения»

Задача: помочь осознать, что отношение со стороны других людей зависит прежде всего от самих детей.

Оборудование: костюм седой старушки, колокольчик.

* * *

Воспитатель читает стихотворение Л. Кузьмина «Дом с колокольчиком». Анализирует прочитанное вместе с детьми, помогает им сделать вывод, что результат зависит от самого человека и его поведения. Стихотворение обрывается.

Игра «Улитка»

(Е.Х. Лютова, Г.Б. Моница)

Задача: снять эмоциональное напряжение, агрессию, снизить импульсивность.

Упражнение «Опиши своих маму, папу...»

Задача: учить выделять индивидуальные особенности близких людей.

Оборудование: фотографии родителей, бабушек, дедушек, братьев, сестер.

* * *

Воспитатель предлагает детям описать своих близких. В случае затруднения предлагает наводящие вопросы: «Какую обувь носит мама?», «Носят ли мама, папа, бабушка, дедушка очки?», «Какой у мамы (папы, ...) характер?», «Что любит делать, во что играет твой брат (сестра)?». Рассмотрение семейных фотографий.

Упражнение «Стойкий оловянный солдатик»

Задача: способствовать преодолению импульсивности в повседневной жизни.

Оборудование: иллюстрации к сказке Г.-Х. Андерсена «Стойкий оловянный солдатик».

* * *

Воспитатель предлагает ребенку в случае сильного возбуждения, расторможенности представить себя стойким оловянным солдатиком и принять его позу.

Упражнение «Разговор»

(Н.В. Ключева, Ю.В. Касаткина)

Задача: способствовать осознанию детьми важности выбора адекватных форм общения.

Рисование «Мои друзья»

(Н.В. Ключева, Ю.В. Касаткина)

Задачи:

- выявлять характер взаимоотношений детей в группе при помощи рисунка;
- способствовать выражению в рисунке отношения к сверстникам.

Упражнение «Знакомство»

(Н.В. Ключева, Ю.В. Касаткина)

Задача: учить доброжелательно обращаться друг к другу в процессе общения и игры.

Игра «Я другой. Мы — разные»

(Л.М. Шипицына, О.В. Защиринская)

Задача: учить выделять особенности других людей быть внимательными к ним.

Игра «“Да” и “нет”» не говори»

(М.А. Панфилова)

Задача: развивать произвольное поведение, воображение и эмоционально-волевые процессы.

Решение проблемно-практических ситуаций**«Не досталась игрушка»**

Задача: формировать навыки конструктивного поведения.

Оборудование: игрушки.

* * *

Воспитатель обращает внимание детей на ситуацию с Сережей, которому не досталась машинка. Предлагает ответить на вопросы: «Что ты будешь делать?», «Что скажешь ребятам?». Делает вывод о многообразии вариантов поведения в данной ситуации.

«Не будем драться!»

Задача: способствовать преодолению драчливости.

Оборудование: иллюстрации с изображением детей в конфликтных ситуациях.

* * *

В ситуации возникновения в группе драки воспитатель констатирует ее негативные последствия для всех участников и окружающих (испорченное настроение, чувство обиды, злости, возможность возникновения травм, порчи одежды, отношений). Обсуждает с группой: как можно поступить, чтобы избежать драки? Подчеркивает конструктивность других вариантов поведения.

«Испортился рисунок»

Задача: формировать навыки конструктивного поведения.

Оборудование: принадлежности для рисования красками.

* * *

Воспитатель обращает внимание детей на ситуацию на занятии по рисованию, в которой один ребенок водой испортил рисунок своего товарища. Обсуждает с детьми сложившуюся конфликтную ситуацию и находит альтернативные варианты ее решения. Помогает детям в осознании того, что рисунок испорчен случайно, такое может случиться с каждым.

«Самая важная профессия»

Задача: развивать умение преодолевать конфликты в повседневной жизни.

Оборудование: иллюстрации различных профессий.

* * *

Воспитатель беседует с детьми о семье, профессиях мам и пап, провоцирует детей на спор о важности различных профессий (каждый ребенок подчеркивает значимость профессии своего родителя). Обобщает важность каждой профессии на примере любого дела. Затем проводится чтение отрывка стихотворения С. Михалкова «А что у вас?».

«Как поделить сладости»

Задача: учить справедливо поступать при разделе сладостей, игрушек.

Оборудование: корзина со сладостями (игрушками).

* * *

Воспитатель напоминает детям о необходимости делить все поровну между товарищами и помогает справедливо разделить сладости (игрушки).

«Помири товарищей»

Задача: развивать умение преодолевать конфликтность в повседневной жизни.

Оборудование: игрушки, сладости.

* * *

Воспитатель обращает внимание на поссорившихся двоих детей и предлагает третьему ребенку помирить их, используя различные средства. Поощряет наиболее конструктивные способы. Оказывает помощь третьему ребенку в выполнении задачи: поиграть вдвоем, пожать друг другу руки, улыбнуться, угостить обоих чем-то вкусным, предложить забыть о ссоре, попросить одного из участников ссоры помочь успокоить и утешить другого.

«Поприветствуем гостей»

Задача: развивать умение пользоваться различными формами приветствия.

Оборудование: фанты для поощрения детей.

* * *

Воспитатель наблюдает за поведением детей при входе в группу незнакомого человека (пожилой женщины, сверстника, мужчины); знакомого (сотрудника детского сада, сверстника). Поощряет адекватные формы приветствия.

«Я разозлился!»

Задача: способствовать развитию произвольного поведения, преодолению импульсивности в повседневной жизни.

Оборудование: подушка.

* * *

Воспитатель обращает внимание на одного из детей группы, который сильно разозлился на сверстников, и напоминает ему о последствиях гневного поведения для окружающих и самого человека. Предлагает детям назвать альтернативные варианты поведения (просто улыбнись, возьми себя в руки, «Замри!», побей подушку).

Консультация для родителей**«Роль сказки в развитии
детской эмоциональности»**

Дети очень любят слушать невероятные истории и сказки, расширяющие их познания и кругозор, показывающие, что, помимо реального, существует волшебный мир приключений и побед. Именно через сказки, обращенные к сердцу ребенка (Г.-Х. Андерсена, братьев Grimm) и не подверженные влиянию современной цивилизации с ее приверженностью к целесообразности и выгоде, ребенок получает глубокие знания о человеке, его проблемах и способах их решения. Даже когда действующие лица кажутся неправдоподобными, истинные сказки все же исполнены огромного жизнеутверждающего смысла. Вспомним, как в реальной жизни люди сталкиваются с добром и злом. Форма восприятия этих понятий для взрослого не является образной. Мысли ребенка в такой форме существовать не могут, им необходима игра воображения, образность. В сказках это получается очень легко. Почему образ зла менее правдив, чем соответствующее необразное понятие? Наше понятие о добре предстает в сказке в виде богатыря, рыцаря, принца, воплощающего силу и храбрость, в виде доброй волшебницы или феи, всегда готовой прийти на помощь. В старинных сказках и историях повествуется о внутренних эмоциональных переживаниях, чувствах героев, а не о внешних событиях, и разворачивающееся в них действие часто противоречит обычной реальности. Но это только на первый взгляд. Например, махнула царевна, убегающая от злого волшебника, рукой, и выстроился воздушный мост через реку. Если бы говорилось, что царевна нарубила кучу дров, притащила груды кирпичей и работала месяц, чтобы сотворить себе путь для спасения, сказка бы лишь правдиво и научно описала внешние факты. «Таких мостов никогда не бывает!» — скажет взрослый. Но если вспомнить, что в сказке повествуется о внутренних переживаниях, можно понять ее правдивое содержание буквально.

Взрослым, например, знакомо состояние поиска выхода из затруднения, когда человек очень устает, но мучительно хочет решить проблему. Мысли напряжены, то прерываются, то вновь возникают, замкнутый круг не дает возможности найти выход. Снова и снова мы возвращаемся к проблеме, но решение не дается. Мысли врезаются в память, причиняют боль и вызывают негативные переживания, и перед человеком действительно возникает картина, подобная широкой непреодолимой реке. Советы друзей, основанные на собственных мыслях и доводах, еще больше «расширяют» реку. А если совет будет совершенно нереальный, фантастический, нелогичный, новый взгляд на проблему — возникнет воздушный мост, и река будет преодолена, проблема решена.

Ребенок, услышав и представив подобные образы, легко учится понимать внутренний мир героев, сопереживать им, верить в силы добра, обретает уверенность в них и себе.

Сказки ни в коей мере нельзя рассматривать только как интересное времяпрепровождение, как приятное, доступное ребенку занятие; напротив, они — существенный механизм развития в ребенке тонкого понимания внутреннего мира людей, способ снятия тревоги и воспитания уверенности в своем будущем. С помощью сказок можно метафорично воспитывать ребенка, помочь преодолеть негативные стороны его формирующейся личности. Например, жадному, эгоистичному ребенку полезно послушать сказку «О рыбаке и рыбке», «О трех жадных медвежатах»; пугливому и робкому — «О трусливом зайце»; шаловливому и доверчивому помогут «Золотой ключик, или Приключения Буратино», капризному — «Принцесса на горошине», активному и подвижному непоседе — «Кот в сапогах», сказки о храбрых богатырях и рыцарях, посвятивших жизнь подвигам во имя людей, и т.д.

Поймите эмоциональную проблему вашего ребенка: почему он тревожен, агрессивен, капризен — и сочините сказку, где герои, их приключения и подвиги помогут решить ребенку его существенную проблему (страх, одиночество, неуверенность, грубость и т.д.). Придумайте фантастическое существо, слегка внешне (глазами, ушами, волосами) и характером (робкий, драчун и т.д.) похожее на ребенка, у которого по сказочному сюжету появляются много возможностей для преодоления препятствий. Он сам почувствует помощь и найдет выход из травмирующей его ситуации. Рассказывая ребенку сказку, обязательно ее закончите сразу, старайтесь говорить своим обычным голосом и языком, доступным ему, усвоенным им в реальном общении с родителями.

Понимая символический смысл сказок, вы научитесь выбирать их соответственно возрасту и эмоциональному состоянию вашего ребенка. Старайтесь рассказывать ему добрые волшебные сказки с хорошим началом, смыслом и концом, поэтому мудро выбирайте в богатой сказочной стране и сочиняйте сказки, близкие и полезные именно вашему ребенку.

Наиболее ценные, «целебные» сказки те, что передавались из поколения в поколение. Существуют сюжеты, встречающиеся практически у всех народов мира. Это вариации Золушки, Красной Шапочки, Спящей красавицы. Живут в веках легенды о подвигах богатырей и доблестных рыцарей, о злых драконах и могучих волшебниках. Отбор временем прошли сказки, которые не только развлекали, но учили жизни и врачевали душу. Старенькая бабушка со своими сказками была для внучат одновременно участковым терапевтом, невропатологом и психологом. Поэтому, читая детям хорошие книги современных писателей, не стоит забывать и старые добрые сказки. Несмотря на детский интерес к черепашкам-ниндзя или телепузикам, этих героев не назовешь равноценной заменой семи богатырям.

Существует целое направление психотерапии, которое так и называется — «сказкотерапия», или «сказкокоррекция». Психолог сочиняет сказку, помогающую ребенку избавиться от тревог и страхов, повысить уверенность в себе, научиться общаться, освоить другую модель поведения и т.д. Сказкотерапия бывает особенно эффективна в случаях детского упрямства, капризов, конфликтов со сверстниками и близкими...

Лучше сочинять сказку вместе с детьми. Ребенок сам направит сюжет в сторону тревожащих его проблем, а вы, вероятно, откроете что-то новое в его душевном мире. Чтобы сказка получилась интересной и полезной, необходимо соблюдать несколько правил.

- Сказку надо сочинять в хорошем настроении, никуда не торопясь.
- Прекрасно, если ребенок воспримет это как новую увлекательную игру. Не стоит отрывать его от любимого занятия, иначе сказкотерапия не принесет плодов. Такая сказка уместна перед сном, во время прогулки.

- Герой или героиня должны быть близки ребенку. Если ему нет еще 5 лет, лучше сочинить сказку про симпатичного зайчика, мышку, львенка. Для детей постарше главным персонажем может быть ребенок одного с ним пола и возраста. Но не стоит давать герою сказки имя вашего малыша. Ребенок и сказочный персонаж — не одно и то же.

- События, происходящие с героем сказки, его переживания должны быть похожи на те, которые травмируют ребенка в реальной жизни, но не в мелких деталях. Полезно в сказке преувеличить трудности или даже довести ситуацию до абсурда. Например, если вы решили побороться с излишней плаксивостью, можно сочинить историю о маленьком инопланетянине, который так «заплакал» свою планету, что на ней буквально сухого места не осталось. Ее жители прилетели на Землю, чтобы земляне научили их строить лодки, а люди придумали, как успокоить плаксу. В сказке должны быть волшебство, вымысел, юмор.

• Не стоит помещать в сказку предметы и персонажей из реальной жизни (современный транспорт, оружие, ваших знакомых). Правда и вымысел должны быть разделены четкой границей. Но если сам ребенок включает в сказку жизненные реалии — пусть они остаются.

• Не подвергайте критике то, что придумывает малыш. Все, что он говорит, — ценно и обязательно должно быть включено в сказку, даже если выглядит слишком кровожадным или неприличным.

• И, конечно же, счастливый конец обязателен. Герой всегда находит выход из трудных обстоятельств, становится сильнее и краше, а чудовища оказываются смешными и нестрашными.

Сочинение сказки дает радость совместного творчества, сопричастности к общей тайне. Вы налаживаете теплый эмоциональный контакт с ребенком, учитесь понимать друг друга. Ощущение вашей любви и безраздельного внимания делает его более счастливым и уверенным в себе. Ребенок учится связно и интересно выражать свои мысли. Он тренирует логическое мышление, ведь в сказке одно вытекает из другого, все взаимосвязано. Воспитывается творческая личность с развитой фантазией и воображением. Конечно, сказка — не панацея от всех трудностей воспитания, но хорошая альтернатива наказаниям, нотациям и уговорам.

Консультация для родителей **«Что такое «принятие»** **в воспитании ребенка?»**

Существует один общий принцип, без соблюдения которого все попытки наладить отношения с ребенком оказываются безуспешными. Он и будет для нас отправной точкой.

Принцип этот — безусловное принятие ребенка. Что он означает?

Безусловно принимать ребенка — значит, любить его не за то, что он красивый, умный, способный, помощник, а просто так, за то, что он есть.

Нередко можно слышать от родителей такое обращение к ребенку: «Если ты будешь хорошим, я буду тебя любить», или «Не жди от меня хорошего, пока не перестанешь (лениться, драться, грубить)».

Приглядимся: в этих фразах ребенку прямо сообщают, что его принимают условно, что будут любить «только, если».

Причина широко бытующего оценочного отношения к детям кроется в твердой вере, что награды и наказания — главные воспитательные средства. Похвалишь ребенка — и он укрепитесь в добре, накажешь — и зло отступит. Но вот беда: они не всегда безотказные, эти средства. Кто не знает и такую «закономерность»: чем больше ребенка ругают, тем хуже он становится. Почему же так происходит? Потому что воспитание ребенка — это вовсе не дрессура. Родители существуют не для того, чтобы вырабатывать у детей условные рефлексы.

Психологами доказано, что необходимость любви, принадлежности, т.е. нужности другому, — одна из фундаментальных человеческих потребностей. Ее реализация — необходимое условие нормального развития ребенка. Она удовлетворяется, когда вы сообщаете ему, что он вам нужен, дорог, важен, что он просто хороший.

Делать это можно многими разными способами. Один из самых простых: приветливые взгляды, ласковые прикосновения, прямые фразы: «Я рада тебя видеть», «Мне хорошо, когда мы вместе», «Я люблю, когда ты дома».

Известный семейный терапевт В. Сатир рекомендовала обнимать ребенка несколько раз в день, говоря, что четыре объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужны не менее восьми объятий в день, не только ребенку, но и взрослому.

Конечно, ребенку подобные знаки безусловного принятия особенно нужны, как пища растущему организму. Они его питают эмоционально, помогая психологически развиваться. Если же он не получает таких знаков, появляются эмоциональные проблемы, отклонения в поведении, а то и нервно-психические заболевания.

Приведем примеры принятия-непринятия своих детей на материале обучения.

Вот ребенок чему-то учится. Общий итог будет состоять из нескольких частных результатов. Назовем четыре из них.

Первый, самый очевидный — это знание, которое он получит, или умение, которое он освоит.

Второй результат менее очевиден — это тренировка общей способности учиться, т.е. учить самого себя.

Третий результат — эмоциональный след от занятия: удовлетворения или разочарования, уверенность или неуверенность в своих силах.

Наконец, четвертый — след на ваших взаимоотношениях с ним, если вы принимаете участие в занятиях. Здесь итог также может быть либо положительным (остались довольны друг другом), либо отрицательным (пополнилась копилка взаимных недовольств).

Запомните, родителей подстерегает опасность ориентироваться только на первый результат (выучился?). Ни в коем случае не забывайте об остальных трех. Они гораздо важнее!

Так, что если ваш ребенок строит из кубиков странный «дворец», лепит собачку, похожую на ящерицу, или не очень складно рассказывает о фильме, но при этом очень увлечен, — не критикуйте, не поправляйте его. А если вы еще и проявите искренний интерес к его делу, почувствуете, как усилится взаимное уважение и принятие друг друга, так необходимое и взрослым и детям.

Конечно, и родители нуждаются в помощи. Ее вы будете получать в ходе всех наших занятий. Сейчас давайте попробуем понять, какие причины мешают родителям безусловно принимать ребенка и показывать ему это.

Пожалуй, главная из них — это настрой на «воспитание», о котором речь уже шла выше. Вот типичная реплика одной мамы: «Как же я буду его обнимать, если он еще не выучил уроки. Сначала дисциплина, а потом уже добрые отношения. Иначе я его испорчу!» И мама встает на путь критических замечаний, напоминаний, требований. Кому из нас неизвестно, что, вероятнее всего, сын отреагирует возможными отговорками, а если приготовление уроков — старая проблема, — то и открытым сопротивлением. Мама из, казалось бы, резонных «педагогических» соображений попадает в заколдованный круг: взаимного недовольства, нарастающего напряжения, частых конфликтов.

Где же ошибка? Она была в самом начале: дисциплина не до, а после установления добрых отношений и только на базе их. Что и как для этого делать, мы будем обсуждать позже. Сейчас упомяну о других возможных причинах эмоционального неприятия или даже отталкивания ребенка. Иногда родители о них не подозревают, иногда осознают, но стараются заглушить свой внутренний голос.

Причин таких много. Например, ребенок появился на свет незапланированным.

Часто случается, что ребенок оказывается в ответе за нарушенные супружеские отношения. Например, он похож на отца, с которым мать в разводе, и некоторые его жесты или выражения лица вызывают у нее глухую неприязнь.

Скрытая причина может стоять и за усиленным «воспитательным» настроем родителя. Ею может быть, например, стремление компенсировать свои жизненные неудачи, не осуществившиеся мечты или желание доказать супругу и всем домашним свою крайнюю необходимость, незаменимость.

Иногда в таких случаях сами родители нуждаются в помощи консультанта. Но все равно первый шаг можно и нужно сделать самостоятельно: задуматься о возможной причине своего неприятия ребенка.

Следующими шагами будут задания, к которым мы и подошли.

Задание 1. Посмотрите, насколько вам удастся принимать вашего ребенка. Для этого в течение дня постарайтесь подсчитать, сколько раз вы обратились к нему с эмоционально-положительными высказываниями (радостным приветствием, одобрением, поддержкой) и сколько раз с отрицательными (упреками, замечаниями). Если количество отрицательных обращений равно или превышает число положительных, с общением у вас не все благополучно.

Задание 2. Обнимайте вашего ребенка не менее четырех раз в день.

Задание 3. Выполняя два предыдущих задания, обратите внимание на реакцию ребенка, да и на собственные чувства.

Консультация для родителей «Расторможенные и агрессивные дети»

Выделить ребенка с гипердинамическим синдромом из группы сверстников не представляет особого труда: он всегда оказывается в центре внимания воспитателя. Этот ребенок практически не сидит на одном месте, он импульсивен, непредсказуем, действует, не задумываясь о последствиях. Характерная черта гипердинамического ребенка — сильная отвлекаемость. Ему трудно долго сосредоточиться на чем-либо. Все привлекает его внимание, хотя и ненадолго. Такой ребенок легко переносит наказания, шлепки и укоры его не огорчают. Он не помнит обиды, не держит зла, хотя иногда ведет себя вспыльчиво и агрессивно.

Гипердинамический синдром — следствие ММД (минимальной мозговой дисфункции). Сейчас ММД встречается у каждого пятого ребенка. Другая характерная черта гипердинамического синдрома — трудность засыпания. Ребенок может быть сильно уставшим, однако часами лежать в постели, прежде чем заснет. Он обычно пропускает буквы на письме, не дописывает слова и предложения. Он на все смотрит, но ничего не видит. Гипердинамический синдром компенсируется к семи годам и старше лишь при правильном воспитательном подходе со стороны воспитателей и родителей. Гипердинамичному ребенку больше, чем детям при других нарушениях эмоциональной сферы, грозит неприятие со стороны воспитателей, родителей и учителей. На непрестанные одергивания и подавления его активности он реагирует агрессивно и в результате такого подхода может ожесточиться. При игнорировании его поведения и отсутствии своевременной коррекции становится подростком с девиантным поведением, лидером среди трудных подростков.

С расторможенностью начинают бороться как можно раньше, прививая понятия «нельзя» и «надо», разграничивают целенаправленную активность и бесцельную подвижность. Следует направлять и организовывать его двигательную активность. Игра должна быть со смыслом, с правилами. Поэтому такому ребенку не следует много времени проводить с бабушкой, так как ей не справиться с гипердинамичным ребенком. Ему полезно как можно раньше освоить футбол, хоккей, начать заниматься в спортивной секции. Для него очень важны постановка цели и действие по плану. Необходимо постоянно обсуждать с ним последствия его действий, научить его своевременно думать о них. Постепенно целенаправленная активность становится привычкой.

У такого ребенка необходимо специально развивать усидчивость, и начинать это делать как можно раньше. Его усаживают за стол, занимая делом: лепить, рисовать, строить. Он пытается, что-то вспомнив, вскочить. Ему говорят: «Сиди, доделай до конца». Ему будет трудно, его придется удерживать. Но постепенно при регулярных занятиях усидчивость станет привычкой. Постепенно он поймет, что спокойные игры так же интересны, как и бурные, и будет с удовольствием проводить время за столом.

Расторможенность проявляется и в эмоциях. Ребенка не дергают постоянно, а действуют примером, внушением, убеждением. Пусть его эмоции проявляются бурно, но не грубо, в рамках дозволенного.

За проступки его необходимо наказывать. Лучшее наказание для него — унылая неподвижность. Наказать гиперактивного ребенка — значит усадить его на диван без дела, подальше от окна, играющих детей и любых развлечений. Такое наказание он запомнит, оно должно быть выдержано до конца.

В семье, где есть гиперактивный ребенок, особенно не допустимы разногласия в воспитании между членами семьи.

Вспышки ярости с элементами агрессивного поведения впервые наблюдаются тогда, когда желание ребенка по какой-то причине не выполняется. Он хочет получить куклу или конфету; не хочет, чтобы уходила мама из детского сада; хочет играть, когда все идет спать, и т.д. Разнообразие таких желаний не имеет границ, и только малая их часть может быть удовлетворена без неприятных последствий для ребенка и взрослых. Тогда появляется реальная возможность для возникновения конфликта между взрослым и ребенком. Наиболее простой способ поведения в такой ситуации — попытка перевести активность ребенка в другое русло, и тогда вы избежите конфликта и в то же время не отойдете от своих требований. Однако чем старше становится ребенок, тем труднее бывает отвлечь его от предмета его желания.

Причиной агрессивного поведения (помимо серьезных органических повреждений головного мозга) могут быть конфликтная обстановка в семье, авторитарное поведение одного из родителей, наследственная предрасположенность и половая идентификация. Каждый конкретный случай агрессивности у ребенка требует анализа и, по возможности, устранения причины. Агрессивность может также стать следствием наличия у него определенных трудностей (например, в общении, навыках самообслуживания, интеллектуальном развитии). Тогда коррекция заключается в развитии недостающих умений и навыков. Общаясь с агрессивным ребенком, старайтесь руководствоваться следующими принципами:

- запрет и повышение голоса — самые неэффективные способы преодоления агрессивности. Гораздо эффективнее будет снятие психоэмоционального напряжения через обыгрывание ролей.

Принимая на себя роль какого-либо агрессивного персонажа (который обычно выбирает сам ребенок), он получает «легальную» возможность выплеснуть свою агрессию в рамках ролевого поведения. Если он, принимая на себя роль комарика из «Мухоморок», ударил «паука», то такое поведение не является агрессивным и нарушенным. Если же ребенок продолжает драться и по окончании игры, то его останавливают и говорят, что теперь он снова ребенок и не должен драться. Поэтому прочтение сказок с агрессивными персонажами (волк, Бармалей, крокодил и др.) оказывает на детей психотерапевтический эффект;

- разобравшись в причинах агрессивного поведения, давайте детям выплеснуть агрессию в данный момент (поколотить подушку, порвать бумагу), и тогда в реальной жизни агрессивность снизится;
- показывайте детям личный пример конструктивного решения конфликтных ситуаций. Не допускайте вспышек гнева, нелестных высказываний о сотрудниках и родителях. Старайтесь объективно разобраться в причинах конфликтов и устранить их без применения силовых методов.

Формирование уверенности в себе

В старшем дошкольном возрасте важнейшее новообразование — становление самооценки, которое происходит под влиянием семьи, сверстников, личного опыта, взрослых. Соответственно в данном разделе приведены занятия по развитию уверенности в себе, веры в собственные силы.

Беседа «Формирование у детей уверенности в себе»

Задачи:

- учить устанавливать контакт друг с другом, подстраиваться к движениям партнера;
- доброжелательно обращаться друг к другу, использовать различные формы приветствия;
- развивать положительное самоотношение, способствовать осознанию сильных сторон положительных черт характера товарища;
- снимать тревожность в общении (со взрослыми, сверстниками).

Оборудование: кубы, скакалки, мячи, карандаши, бумага.

* * *

Воспитатель. Доброе утро! Ребята, каждый день мы с вами здороваемся. Как вы думаете, зачем мы это делаем? Что мы этим делаем человеку?

Дети отвечают.

Совершенно верно, здоровья и хорошего самочувствия. Всех ли мы приветствуем одинаково? Например, что вы скажете, когда встретите друга?

Дети. Привет, здорово.

Воспитатель. Как вы думаете, можно ли взрослым так же сказать? Почему нет?

Дети отвечают.

Да, взрослым лучше говорить «здравствуйте», но своим родителям (маме, папе) можно сказать как другу.

Ребята, а вы знаете, как здороваются мужчины? Поздоровавшись, мужчины пожимают друг другу правую руку. А как это нужно делать? Нужно ли жать руку со всей силы?

Дети. Нет! Ее можно сломать, а человеку сделать больно.

Воспитатель. Совершенно верно. Здороваться надо так, чтобы всем было приятно.

Как можно поздороваться в зависимости от времени суток, т.е. днем, утром или вечером?

Дети. Доброе утро, добрый день, добрый вечер.

Воспитатель. А с пожилыми людьми, которые плохо слышат?

Дети. Нужно немного громче сказать и кивнуть головой.

Воспитатель. Видите, ребята, как по-разному можно желать друг другу здоровья и хорошего самочувствия. Сейчас я познакомлю вас с ситуациями, которые необходимо продолжить. Я начну, а вы попробуете их закончить вместо героя.

Мальчик рано утром пришел в детский сад, разделся и сказал ребятам...

Дети. Привет! Доброе утро!

Воспитатель. Девочка пришла утром в детский сад и сказала воспитателю...

Дети. Доброе утро! Здравствуйте!

Воспитатель. Мальчик встретил на улице друга своего папы и сказал ему...

Дети. Здравствуйте! Добрый день! Пожал руку.

Воспитатель. Мальчик вместе с родителями пришел в гости и сказал...

Дети. Добрый вечер! Здравствуйте!

Воспитатель. Проходя в свой подъезд мимо лавочки, девочка сказала сидящим пожилым соседкам...

Дети. Добрый вечер! Здравствуйте!

Воспитатель. Встретив в магазине подругу, девочка сказала ей...

Дети. Привет! Добрый день!

Воспитатель. Встав утром с постели, мальчик сказал своим родителям...

Дети. Здравствуйте! Доброе утро! Привет!

Воспитатель. Молодцы, вижу, вы очень хорошо усвоили правила хорошего тона.

Сейчас мы попробуем походить по комнате в парах, на разъединяя ладоней. Вы будете в таком положении преодолевать различные препятствия: перешагивать через кубы, идти вдоль скакалки, обходить мячи. Ваша задача — преодолеть все препятствия и не разъединить своих рук. Вы можете общаться глазами, движениями головы, чтобы договориться о своих действиях. Всем понятно задание? Тогда можете начинать!

Дети выполняют.

Молодцы, вы очень хорошо справились с этим заданием. Сейчас мы сядем на пол, образовав круг, и будем передавать друг другу мяч; тот, у кого он находится в руках, расскажет о своих сильных сторонах, своих достоинствах: это может быть и внешность, и черты характера, и хорошие поступки. Попробуем. Давайте начнем с меня. У меня красивые волосы, я добрая, я стараюсь помогать во всем своим ребятам. Я умею хорошо рисовать. Вчера я помогла Васе закончить рисунок. Петя, я передаю мяч тебе, теперь ты расскажи нам о себе.

В случае затруднения у кого-либо из детей в назывании сильных сторон воспитатель вместе с остальными детьми помогает ему.

Ребята, давайте вместе с Васей назовем его сильные стороны, его положительные черты. Он у нас умеет хорошо рисовать, лепить, быстро одевается.

Дети называют достоинства ребенка, положительные черты его характера.

Хорошо, молодцы! Видите, как мы выросли, как многому научились. Мы еще большему научимся, если приложим старания и усилия.

Сейчас давайте немного пофантазируем: кем мы станем, когда вырастем? Чем будем заниматься? Пусть каждый нарисует себя таким, каким станет в будущем.

При выполнении рисунка воспитатель беседует с каждым из детей о том, что необходимо сделать, чтобы действительно стать таким; какие усилия для этого нужно приложить. По окончании рисования воспитатель совместно с детьми обсуждают нарисованное «будущее».

Давайте мы с вами поиграем в игру «Только вместе». Вы будете держать мяч и при этом вам нужно будет передвигаться по комнате. Итак, начали. Теперь остановитесь и попробуйте присесть. Теперь встать. Попрыгать. Повернуться. Видите, как в любом деле важно

уметь договариваться со своими товарищами. Теперь вспомним, что мы делали сегодня, какие интересные моменты вам особенно запомнились?

Беседа «Формирование уверенности в себе»

Задачи:

- развивать навыки конструктивного поведения;
- формировать чувство доверия к окружающим и ответственность за своих товарищей;
- способствовать осознанию собственных желаний, возможностей, веры в свои силы.

Оборудование: кубы, скакалки, мячи, веревки, аудиозапись веселой, бодрой музыки, повязки на глаза (по количеству детей).

* * *

Воспитатель. Добрый день, ребята! Я сегодня приготовила вам несколько игр и упражнений. Для начала давайте по очереди закончим предложения: «Я хочу...», а теперь «Я умею...».

Дети выполняют.

Молодцы! Видите, как много вы сможете, если постараетесь, приложите усилия.

Я предлагаю вам поиграть в игру «Прорви круг». Давайте все возьмемся за руки и будем держаться крепко-крепко! А ты, Вова, будешь находиться снаружи круга и попробуешь прорваться в него. Можешь использовать разные способы: силой расцепить детей, отвлечь их или уговорить. Начинаем!

После того как ребенок попадает в круг, воспитатель спрашивает детей. Ребята, а когда вам больше всего хотелось впустить Вову?

Дети отвечают.

Я тоже так думаю, что когда он вас уговаривал и вежливо просил. Видите, ребята, как много разных способов добиться результата. Сила не всегда помогает. Намного эффективнее способ, когда тебя уговаривают или просят. Вы со мной согласны, ребята?

Дети. Да.

Воспитатель. Сейчас, оставаясь в круге, сделаем друг другу подарок. Он может быть разным, но его нельзя называть, а можно только показать. Вы показываете жестами до тех пор, пока ваш товарищ не догадается, что ему подарили. Постарайтесь сделать такой подарок, чтобы он был нужен вашему товарищу, поднял ему настроение. Итак, подарки будем дарить друг другу по очереди, по кругу.

После игры воспитатель спрашивает детей об их чувствах, настроении.

Что вы чувствуете? Обрадовал ли вас подарок? А кто хотел бы получить что-то другое? А что именно? В следующий раз вы получите в подарок именно это!

Есть люди, которые очень плохо видят или не видят совсем ничего (из-за болезни, травмы или старости). Таких людей называют слепыми. Как вы думаете, легко ли им жить? Конечно, им трудно все делать самим, поэтому окружающие должны им помогать, показывать, что они не одиноки. Чтобы со слепым человеком не случилось несчастья, их водит поводырь, показывает им безопасный путь. Сейчас и мы попробуем побывать в роли «слепого» и «поводыря». Давайте разобьемся на пары. Договоритесь друг с другом, кто будет «слепым», а кто «поводырем». Потом поменяемся.

«Слепому» завязываются глаза. «Поводырь» водит его по комнате, держа за локоть, и рассказывает, что нужно «переходить через речку», «перешагнуть ступеньку», «не наступить в грязь», «обойти злую собаку».

Что вы чувствовали, когда были в роли «слепого»?

Дети. Страх, неуверенность, хотелось снять повязку и посмотреть.

Воспитатель. Видите, как тяжело и страшно быть слепым. Хорошо, что мы можем снять повязки и посмотреть на мир. Но надо помнить, что среди нас есть люди, которые никогда не смогут снять такую повязку, — это настоящие слепые. Поэтому они нуждаются в нашей помощи и поддержке. У кого-нибудь из вас есть близкие или знакомые, которые ничего не видят? Если вы будете им помогать, доставите им большую радость и сами научитесь добрым поступкам.

Скажите, что вы чувствовали, когда все-таки довели «слепого» до цели?

Дети отвечают.

Очень хорошо, что вы радовались. Конечно, помогать другим — это радость, счастье для человека.

Давайте посмотрим, как весело преодолевать эти же препятствия всем вместе. Представьте себе, что прошел «клеевой» дождик. Вы взялись друг за друга и не можете расцепиться, потому что склеились. Так, все вместе, взявшись за талию своего товарища, мы будем передвигаться по группе, преодолевая препятствия.

Дети под веселую музыку преодолевают «препятствия». Далее подводится итог, делается вывод о том, что нужно помогать друг другу в трудных ситуациях, чувствовать себя уверенно, соотносить свои желания со своими возможностями.

Игра-сказка «Воробьиная семья»

(М.А. Панфилова)

Задачи:

- корректировать тревожность, страхи;
- развивать творческую активность.

Игра-сказка «Брыкающаяся лошадка»

(М.А. Панфилова)

Задачи:

- корректировать тревожность, страхи;
- развивать творческую активность;
- снимать психоэмоциональное напряжение.

Упражнение «Ладонь в ладонь»

(Н.В. Ключева, Ю.В. Касаткина)

Задача: снимать тревожность в общении со сверстниками и взрослыми.

Упражнение «Доверительное падение»**Задачи:**

- снимать тревожность в общении со сверстниками;
- воспитывать чувство доверия к окружающим.

Оборудование: аудиозапись спокойной музыки.

* * *

Воспитатель предлагает детям поиграть в игру, в которой один ребенок встает спиной к группе. По сигналу воспитателя ребенку, стоящему спиной, предлагается «упасть» на группу товарищей, которые его поймают. Затем он просит детей описать пережитые чувства (ответственность за другого, доверие к окружающим).

Арт-терапия по А.И. Захарову

(тематическое рисование)

Задачи:

- развивать эмоциональную сферу;
- снимать психоэмоциональное напряжение;
- способствовать преодолению страха в своем сознании.

Оборудование: принадлежности для рисования.

* * *

Воспитатель предлагает детям нарисовать рисунок на темы: «В детском саду», «На улице, во дворе», «Дома», «Семья», «Что мне снится страшное, или Чего я боюсь днем», «Что со мной было самое плохое (или хорошее)», «Кем я хочу стать».

Подвижная игра «Медвежонок»

(Н.А. Кряжева)

Задача: способствовать преодолению страха.

Игра «Мышь и мышеловка»

(Н.А. Кряжева)

Задачи:

- формировать уверенность в себе через преодоление ситуаций, связанных с чувством страха;
- развивать речь, воображение.

Игра «Имя»

(Н.В. Ключева, Ю.В. Касаткина)

Задачи:

- способствовать идентификации ребенка со своим именем;
- выявлять дополнительную информацию о самооценке ребенка.

Упражнение «Назови свои сильные стороны»

(Н.В. Ключева, Ю.В. Касаткина)

Задача: способствовать осознанию своих сильных сторон, а также видеть достоинства своих товарищей.

Упражнение «Скажи другому комплимент»

(М.А. Панфилова)

Задачи:

- формировать положительную самооценку;
- развивать речь.

Игра «Зеркало»

(Н.В. Ключева, Ю.В. Касаткина)

Задачи:

- развивать уверенность в себе, мимику, пантомимику;
- снимать психоэмоциональное напряжение.

Рисование «Как мы боремся с трудностями»

(Н.В. Ключева, Ю.В. Касаткина)

Задача: формировать адекватное отношение к ошибкам и неудачам.

Решение проблемно-практических ситуаций**«А вдруг не получится?»**

Задача: способствовать осознанию важности приложенных усилий для достижения результата, веры в свои силы.

Оборудование: рисунки ребенка, выполненные в различные временные периоды.

* * *

Воспитатель обращает внимание на ребенка, который отказывается выполнять задание, боясь не справиться с ним. Воспитатель дает установку на успешность ребенка, показывает его достижения в других видах деятельности (рисовании, пении и т.д.).

«Мои рисунки»

Задача: та же.

Оборудование: то же.

* * *

Воспитатель сравнивает рисунки ребенка, выполненные в различные временные периоды. Обобщает прогресс ребенка в изобразительной деятельности, благодаря приложенным усилиям.

«Помоги взрослому»

Задача:

— развивать умение преодолевать страх общения с незнакомыми людьми.

Оборудование: пособия для занятия, находящиеся в отдельной, затемненной комнате.

1-й вариант. Воспитатель просит ребенка, имеющего большое количество страхов, принести необходимый для занятия предмет, пройдя одному в затемненную комнату. Поощряет ребенка после выполнения задания, показывает значимость воли человека в преодолении страха.

2-й вариант. Воспитатель просит ребенка выполнить различные поручения, требующие необходимости вступать в контакт с незнакомыми взрослыми (отнести на кухню посуду, передать сообщение в соседнюю группу и т.д.).

Заседание клуба родителей с элементами тренинга «Формирование положительной самооценки у детей»

Задача: познакомить родителей с приемами формирования у ребенка положительной самооценки.

Сегодня проблема благополучия эмоционального самочувствия детей стоит очень остро. Полноценное формирование личности ребенка не может проходить в условиях психологического дискомфорта. Каким будет человек — уверенным в себе или нет, активным или пассивным — это во многом зависит от семейного воспитания, и прежде всего от образа «Я», который и складывается под воздействием этого воспитания.

Отношение ребенка к себе, его самооценка — очень важный показатель эмоционального самочувствия. Если малыш слышит о себе только плохое, если его чаще ругают, чем хвалят, едва ли он будет чувствовать себя нужным и любимым. А тогда — зачем к чему-то стремиться, зачем стараться стать лучше? Такие дети часто становятся замкнутыми или даже агрессивными, у них пропадает интерес к познавательным занятиям, а в дальнейшем и к школьному обучению. Поэтому дошкольное детство, психологические условия, в которых растет ребенок, — очень важный этап формирования личности. Похвала родителей необходима ребенку. Но само собой разумеется, что не стоит хвалить его по самому незначительному поводу. Если он хорошо себя вел, или нарисовал красивый рисунок, или впервые успешно что-то сделал — похвалите его в целом, а те усилия, которые он приложил к выполнению вашего задания или поручения. Уже само старание ребенка 5 лет, относительно долгая сосредоточенность на чем-либо заслуживают поощрения и поддержки независимо от результата.

Положительное представление ребенка о своих возможностях — вот что обеспечивает мотивацию детей в гораздо большей степени, чем истинный уровень этих возможностей. Ребенок может быть от природы очень способным, но если он не верит в свои силы, боится себя проявить — свои способности реализовать он не сможет. Однако если уровень «я могу» ребенка достаточно высок, он будет с удовольствием выполнять все то, что вы ему предлагаете, и в конце концов добьется успеха. Поэтому в любой деятельности, особенно новой, побольше его подбадривайте и помогайте поверить в свои силы.

Другой психологический момент — отношение к ошибкам. Постоянные указания на ошибки сильно сказываются не только на чувствительных и ранимых детях, но даже и на внешне спокойных. Страх быть неуспешным, не оправдать ожиданий взрослых существенно снижает уровень «я могу» ребенка. Поэтому очень важно снизить у детей страх перед ошибками, научить воспринимать их как обычное, нормальное явление. Неуверенные в себе дети могут замечать свои собственные ошибки, но не видеть их у других. Очень важно изменить эту установку, показывать на примерах, что каждый человек делает ошибки и нет таких людей, которые не ошибаются. Почаще рассказывайте ребенку об ошибках, в том числе и о своих, а также о том, чему на них стоит учиться. Спросите его: «Что ты можешь сделать, чтобы больше не повторить эту ошибку или неверный поступок?» Если ребенок затрудняется, подскажите ему. Под воздействием таких бесед он сам овладеет способами исправления своих ошибок.

Расскажите ребенку о том, что ошибка — это показатель активности человека, а активность всегда приветствуется. Не позволяйте вашим детям впадать в уныние от количества допущенных ошибок или неверных поступков. Поддерживайте их, почаще демонстрируйте им свой оптимизм. Ведь не ошибается тот, кто ничего не делает. При таком воспитании ваш ребенок будет стремиться достигнуть успеха, а не избегать неудачи.

С этой же целью (развитие у детей стремления к достижению успеха) избегайте постоянного подчеркивания промахов ребенка. Также не следует обращать на них внимания в присутствии его сверстников или посторонних взрослых. Если вы не уверены в том, что ребенку окажется под силу ваше задание, разбейте его на более мелкие — такие, с которыми он может справиться. Хвалите ребенка даже за самую попытку выполнить ваше задание.

К сожалению, в реальной жизни мы более склонны замечать в поведении наших детей плохое, потому что не можем оставить без внимания плохой поступок, да и не должны этого делать. Но похвалить за хорошее, за старание, стремление доставить радость другим гораздо важнее, чем поругать за шалость или непослушание. Внушите

ребенку, что он самый хороший и любимый, а потом постепенно рассказывайте ему, что значит быть хорошим. Верьте в своих детей, помогайте им, опирайтесь на их сильные стороны.

Упражнение для родителей «Сильные и слабые стороны моего ребенка»

Оборудование: лист бумаги и ручка для каждого участника.

Лист бумаги делится на две части. С левой стороны пишутся слабые стороны ребенка, с правой — сильные. Далее родители делают вывод о своей вере в ребенка.

Формирование социальных навыков

В этом разделе содержатся занятия и беседы, в ходе которых дети постигали азы конструктивного поведения в конфликтных ситуациях, учились сочувствовать и сопереживать близким людям, получали знания о настоящей дружбе.

Беседа «Как понять другого»

Задачи:

- формировать дружеские взаимоотношения;
- развивать умение вести себя конструктивно в ситуации обиды;
- наблюдательность по отношению к сверстникам, умение понимать их чувства и желания.

Предварительная работа: чтение сказки о медвежонке, который обиделся на маму.

Оборудование: аудиозапись веселой музыки, карандаши в ограниченном количестве, фишки.

* * *

Воспитатель. Ребята, вы помните, мы с вами читали сказку о медвежонке, который обиделся на маму? К каким последствиям это привело?

Дети отвечают.

Скажите, а можно ли вообще обижаться на свою маму? Почему нельзя?

Дети отвечают.

Конечно, потому что мама любит своего ребенка, всегда желает ему только добра и хочет помочь. Я вам открою один секрет: чтобы обиды не мешали дружбе, игре, чтобы вы не дулись на своего друга или на родителей, нужно рассказать о своей обиде: «Ты обиду не держи — поскорее расскажи!» Тогда станет намного легче, и человек, на которого

вы обижались, будет знать, что вам это неприятно. Итак, запомнили секрет? Повторим еще раз: «Ты обиду не держи — поскорее расскажи!»

Дети повторяют.

Давайте поиграем в игру «Угадай кто это?». Вы загадаете кого-то из своих товарищей и опишете его, т.е. расскажете, какой он или она, какого цвета волосы, глаза, с кем дружит, что умеет делать, чем любит заниматься, а мы с вами угадаем, о ком идет речь. Ну что, попробуем? Тогда начинаем!

Дети по кругу описывают своих товарищей, воспитатель помогает выслушать рассказ друг друга до конца, после чего дети угадывают, о ком из их группы шла речь.

Видите, ребята, какие мы разные: и по внешности, и по характеру, и по поступкам. Но вы хорошо изучили друг друга.

Сейчас, ребята, мы немного отдохнем. Я включу веселую музыку. Кто-то из вас будет показывать любые движения — танцевальные, спортивные, игровые, а все остальные будут за ним повторять. Каждый из вас побывает в роли ведущего.

Дети танцуют под музыку. В конце каждый выполняет понравившиеся ему движения.

Какое время года скоро наступит?

Дети. Лето.

Воспитатель. Давайте представим, что мы с вами находимся в лесу, и послушаем его звуки.

Дети закрывают глаза и представляют летний лес с шелестом листьев, пением птиц.

Теперь каждому из вас я дам карандаш определенного цвета и вы нарисуете лес.

Для выполнения задания детям необходимо обмениваться карандашами; за наиболее конструктивные варианты поведения дети получают фанты.

Посмотрите, ребята, как приятно, когда дружно выполняешь какое-либо дело, помогать другим и самому получать помощь. Давайте теперь встанем в круг, пожмем друг другу руки, отправим теплые пожелания каждому члену группы. Всего хорошего.

Воспитатель подводит итог, разговаривает с детьми о наиболее интересных моментах беседы.

Беседа «Учимся общаться друг с другом»

Задачи:

- формировать представление о важности видеть лицо своего собеседника в процессе общения, смотреть ему в глаза;

- способствовать осознанию детьми важности выбора адекватных форм общения друг с другом;
- выявлять характер взаимоотношений детей в группе при помощи рисунка, учить выражать в рисунке отношение к сверстникам.

Оборудование: клубок ниток, аудиозапись зазорной мелодии, подушки (по количеству детей), бумага, цветные карандаши, корзина со сладостями.

* * *

Воспитатель. Добрый день, ребята! У меня в руках клубочек. Сейчас мы будем его передавать друг другу. Вы наматаете себе на палец нить от клубка и скажете любое вежливое слово: приветствия, прощания, благодарности.

Дети выполняют.

Видите, мы все связаны одной ниточкой. Добрые слова нам в этом помогли. Сейчас давайте с вами разобьемся на пары и выполним упражнение «Спина к спине». Для этого сядьте спиной друг к другу по кругу.

Дети располагаются по кругу, образуя внешний и внутренний круги.

Те из вас, кто сидят внутри круга, сейчас попробуют рассказать своему собеседнику о том, что произошло с ними интересного в эти выходные дни. Это может быть занятие, игра, прогулка с кем-то, а может, вы чему-то научились, тогда об этом тоже расскажите. Итак, если все понятно, начинаем.

Если детям инструкция непонятна, воспитатель повторяет ее еще раз. После того как все дети закончат рассказ, воспитатель предлагает поменяться ролями.

Скажите, удобно вам было беседовать в таком положении?

Дети. Не очень.

Воспитатель. А вам хотелось что-то изменить?

Дети отвечают.

Мне тоже кажется, что при разговоре с товарищем нужно видеть его лицо.

Общаясь друг с другом, разговаривая, очень важно видеть лицо своего собеседника. Вы убедились сейчас, что лицо, глаза, жесты человека тоже могут многое рассказать нам. Поэтому, общаясь, что мы должны делать?

Дети отвечают.

Правильно, нужно почаще заглядывать в глаза человеку, с которым вы играете, общаетесь.

Воспитатель предлагает детям остаться в парах для выполнения следующего упражнения. Для этого каждой паре он дает подушку.

Сейчас мы с вами попробуем вести разговор о любимой телепередаче. Только один из вас будет стоять, а другой сидеть на подушке, которую я вам дала. Готовы? Тогда начнем!

По окончании разговора детей воспитатель предлагает поменяться ролями. После того как дети закончили разговор, он предлагает поделиться впечатлениями от общения.

Удобно ли было так разговаривать?

Дети отвечают.

Вам хотелось быть ближе друг к другу? Тогда встаньте или сядьте так, чтобы ваши глаза были напротив друг друга, и продолжите беседу с товарищем.

Дети продолжают разговор в позиции «глаза в глаза». Воспитатель предлагает снова поделиться впечатлениями от такого общения.

Конечно, для самого приятного общения, в котором всем собеседникам было бы комфортно себя чувствовать, лучше смотреть «глаза в глаза».

Сейчас, ребята, давайте нарисует ваших друзей. Я знаю, что Вика дружит с Машей, а Петя — с Сашей. У каждого из вас есть друг или вы хотели бы подружиться с кем-то из своей группы. Можно нарисовать друзей в образе цветов (если друг напоминает вам какой-то цветок) или в образе какого-то животного. Пусть вам подскажет ваша фантазия.

После рисования воспитатель обсуждает нарисованное с каждым из детей, стремясь выяснить характер взаимоотношений сверстников. Рисунки раскладываются на столе.

Видите, какая яркая у нас получилась галерея друзей. Такие красивые люди, животные, цветы. Дружба приносит нам много радости. Теперь объявляю «минуту шалости»: вы можете подвигаться, поиграть так, как вам хочется.

Под зазорную музыку дети выполняют различные движения, играют, шалят.

Ребята, у меня для вас радостная новость: нам прислали корзину со сладостями из соседнего детского сада. Как мы с ней поступим?

Дети отвечают.

Вы предлагаете совершенно правильно — нужно поделить поровну, на всех.

Воспитатель помогает детям разделить поровну сладости, напоминает о необходимости угостить помощника воспитателя группы.

Видите, как приятно, когда всем досталось поровну, все счастливы и довольны.

Воспитатель подводит итог.

Чтение и анализ сказки Г.-Х. Андерсена «Гадкий утенок»

Задача: развивать умение понять чувства другого человека.

Оборудование: иллюстрации к сказке «Гадкий утенок», маска утенка.

* * *

Воспитатель читает и анализирует отрывок произведения Г.-Х. Андерсена «Гадкий утенок». Беседует с детьми по вопросам: почему все смеялись и дразнили гадкого утенка? Что при этом чувствовал утенок? Дети изображают с помощью мимики и пантомимики утенка, которого все гнали и обижали.

Творческая игра «Угадай кто это?»

Задачи:

- развивать наблюдательность, внимание по отношению к своим товарищам, умение понять их чувства, желания;
- связную речь.

Оборудование: стульчики, подушки, ковер.

* * *

Дети описывают своих товарищей (какой он (она), что умеет делать, какого цвета волосы, глаза, с кем дружит и т.д.) с последующим угадыванием того, о ком идет речь.

Игра-драматизация «Кто здесь кто?» (Л.М. Шипицина, О.В. Заширинская)

Задача: учить с помощью мимики и пантомимики передавать наиболее характерные черты персонажа сказки.

Игра «Прорви круг»

(Н.В. Ключева, Ю.В. Касаткина)

Задача: способствовать развитию у детей навыков конструктивного поведения при обиде.

Игра «Нарисуй узор»

(Н.В. Ключева, Ю.В. Касаткина)

Задача: развивать умение общаться со сверстниками, договариваться друг с другом о совместных действиях.

Игра «Поводырь»

(Н.В. Ключева, Ю.В. Касаткина)

Задача: формировать чувство доверия к окружающим и ответственность за своих товарищей.

Игра «Липучки»

(Е.Х. Лютова, Г.Б. Моница)

Задача: развивать умение понимать инструкцию взрослого, коммуникативные навыки.

Игра «Клеевой дождик»

(Р.Р. Калинина)

Задачи:

- развивать чувство коллектива, умение согласовывать свои движения с движениями окружающих;
- способствовать снятию эмоционального и физического напряжения.

Упражнение «Сделаем по кругу друг другу подарок» (Р.Р. Калинина)

Задачи:

- способствовать развитию умения чувствовать друг друга, понимать настроение товарища;
- развивать эмпатию.

Упражнение «Отдай!» (Н.Г. Яковлева)

Задачи:

- развивать умение детей в общении со сверстниками;
- использовать пантомимические движения.

Упражнение «Тише!» (Н.Г. Яковлева)

Задача: развивать умение пользоваться невербальными способами коммуникации.

Упражнение «Вежливые слова» (Р.Р. Калинина)

Задача: развивать чувство уважения в общении, привычку пользоваться вежливыми словами.

Игра «Подарок для любимой мамы»

Задача: развивать эмпатию по отношению к близкому человеку — маме, умение сделать приятное, порадовать близкого человека.

Рисование с ограниченным количеством принадлежностей для изобразительности
(Н.В. Ключева, Ю.В. Касаткина)

Задача: учить сотрудничать в процессе деятельности.

Коллективное рисование «Страна Икс»
(Н.В. Ключева, Ю.В. Касаткина)

Задачи:

- развивать умение детей сотрудничать со сверстниками;
- выявлять статус ребенка в группе.

Чтение и обсуждение детьми рассказа
Л. Толстого «Два товарища»
(М.И. Семенака)

Задача: раскрывать значимость моральной поддержки товарища.

Решение проблемно-практических ситуаций
«Посылка со сладостями»

Задача: учить справедливо поступать при разделе сладостей, игрушек.
Оборудование: посылка со сладостями (игрушками).

* * *

Воспитатель обращается к детям с сообщением о радостной новости — корзине со сладостями (игрушками). Напоминает о необходимости делить все поровну между товарищами и помогает справедливо разделить сладости (игрушки).

«Упал!»

Задача: развивать чувство сопереживания, желание прийти на помощь.
Оборудование: иллюстрация упавшего ребенка.

* * *

Воспитатель обращает внимание на поведение детей при падении одного из них. Беседует с детьми о чувствах, переживаемых этим ребенком, задает вопросы: «Хотели бы вы оказаться на его месте?», «Если нет, то почему?», «Если бы это произошло с вашим другом, то как бы вы отреагировали?», «Как помочь пострадавшему?».

«Почему огорчился папа?»

Задача: формировать чувство сопереживания взрослому, умение понять его состояние и связать со своим поведением.
Оборудование: иллюстрации к ситуации.

* * *

Воспитатель обсуждает с детьми ситуации, когда вместо мамы за ребенком в детский сад пришел папа. Рассказывает детям о негативном поведении ребенка по отношению к отцу. Задает вопросы: «Правильно ли поступил ребенок?», «Что чувствовал в этой ситуации папа?», «Как бы вы поступили на месте ребенка?».

«Присоединись к товарищу»

Задачи:

- развивать коммуникативные навыки;
- способствовать преодолению застенчивости.

Оборудование: Лего-конструктор или металлический.

* * *

Воспитатель обращает внимание на ребенка, который не может найти себе занятие, и предлагает ему присоединиться к мальчику, увлеченно собирающему конструктор. Предлагает ребенку использовать различные способы присоединиться к игре. Беседует с обоими детьми о пережитых чувствах от совместной игры.

«Присоединись к общему веселью»

Задача: развивать умение входить в контакт со сверстниками, преодолевать застенчивость.

Оборудование: игрушки, детские музыкальные инструменты.

* * *

Дети играют на музыкальных инструментах. Воспитатель обращает внимание на задержавшегося у медсестры ребенка и предлагает ему присоединиться, используя свободные игрушки и говоря о своем желании.

«Не помог маме»
(М.И. Семенака)

Задачи:

- учить давать оценку поступкам героев проблемных ситуаций, понимать эмоциональное переживание близких людей;
- воспитывать чуткое отношение к окружающим.

«Помоги товарищу»
(М.И. Семенака)

Задача: способствовать проявлению эмпатии по отношению к сверстникам.

«Помиришь с другом»

Задача: развивать умение налаживать отношения с товарищем после ссоры.

Оборудование: карточки с изображением обиженных друзей.

* * *

Воспитатель обращает внимание на ситуацию, в которой двое друзей поссорились. Предлагает детям помириться и проиграть ситуации наиболее конструктивного способа налаживания отношений после ссоры.

«Помоги другу»

(М.И. Семенака)

Задача: формировать умение выражать дружеские чувства.

Важная роль в формировании у детей дружеских взаимоотношений и коммуникативных навыков отводится семье, поэтому с родителями были проведены инструктажи по определению межличностных отношений ребенка со взрослыми и сверстниками, консультация о роли родителей в развитии у детей социальной компетентности.

Список использованной и рекомендуемой литературы

1. Авдеева Н. Основы безопасности детей дошкольного возраста. Программа для дошкольных образовательных учреждений // Дошкольное воспитание. 1997. № 3, 4.
2. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду. М., 2003.
3. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. М., 1993.
4. Доронова Т.Н. Программа «Из детства — в отрочество». М., 1997.
5. Дружные ребята: Программа / Под общ. ред. Р.С. Буре. М., 1997.
6. Захаров А.И. Предупреждение отклонений в поведении ребенка: 3-е изд., испр. СПб., 1997.
7. Здоровый дошкольник. Социально-оздоровительная технология XXI века. М., 2000.
8. Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях. Проблемы и пути оптимизации / Под ред. Т.И. Оверчук. М., 2001.
9. «Здравствуй». Оздоровительно-развивающая программа / Авт.-сост. М.Л. Лазарев. М., 2004.
10. Змановский Ю.Ф. Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях // Дошкольное воспитание. 1993. № 9.
11. Зосимовский А.В. Возрастные особенности нравственного развития детей // Советская педагогика. 1973. № 10.
12. Калинина Р.Р. Тренинг развития личности дошкольника: занятия, игры, упражнения. 2-е изд. перераб. и доп. СПб., 2002.
13. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность: Популярное пособие для родителей и педагогов. Ярославль, 1997.
14. Козлова С.А., Князева О.А., Шукишина С.Е. Мой организм: Метод. рекомендации. М., 2001.
15. Козлова С.А., Князева О.А. Мой организм. М., 2001.
16. Козлова С.Я. Я — человек: Программа приобщения ребенка к социальному миру. М., 1996.
17. Кравцова Е., Пуртова Г. Учите детей общаться // Дошкольное воспитание. 1995. № 10, 11.
18. Кряжева Н.А. Мир детских эмоций. Дети 5—7 лет. Ярославль, 2000.
19. Крылова Н.М., Иванова В.Т. Программа «Детский сад — Дом радости». Пермь, 1991.
20. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Програм.-метод. пособие. М., 2000.
21. Лабиринт души: терапевтические сказки / Под ред. Хухлаевой О.В., Хухлаева О.Е. М., 2003.
22. Леви М. Эффективное еврейское воспитание / Пер. Г. Спинаделя. Иерусалим, 1998.
23. Лисина М.И., Сильвестру А.И. Психология самопонимания у дошкольников / Под ред. А.Г. Рузской. Кишинев, 1983.
24. Лисина М.М. Проблемы онтогенеза общения. М., 1986.
25. Лютова Е.Х., Моина Г.Б. Тренинг общения с ребенком (период раннего детства). СПб., 2002.
26. Матюхина Е.А., Филиппова О.А. Воспитание чуткости и доброты к «особому» сверстнику // Дошкольная педагогика. 2004. № 1.
27. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка. М., 2004.
28. Князева О.Л., Стеркина Р.Б. «Я — ты — мы»: Учеб.-метод. пособие по социально-эмоциональному развитию детей дошкольного возраста. М., 2005.

29. Минаева В.М. Развитие эмоций дошкольников. Занятия, игры. М., 1999.
30. Мухина В.С. Детская психология. М., 1985.
31. Никифорова Л.А. Вкус радости и звук страха // Дошкольное воспитание. 2004. № 5.
32. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. М., 1999.
33. Орлова Е.М. Инструкция по методике исследования остроты зрения у детей дошкольного возраста. М., 1968.
34. Пазухина И.А. Дидактические игры на развитие коммуникативных качеств и эмоциональной сферы у детей // Дошкольная педагогика. 2003. № 1.
35. Попов С.В. Валеология в школе и дома. СПб., 1997.
36. Практическая психология для педагогов и родителей. СПб., 2000.
37. Программа по социально-эмоциональному развитию ребенка «Я — ты — мы». М., 2000.
38. Психологический словарь. М., 1983.
39. Развитие социальной уверенности у дошкольников: Пособие для педагогов дошко. учреждений / Под ред. М.М. Безруких. М., 2002.
40. Развитие социальных эмоций у детей дошкольного возраста. Психологические исследования. М., 1986.
41. Семенака М.И. Учимся сочувствовать, сопереживать. Коррекционно-развивающие занятия для детей 5—8 лет. М., 2003.
42. Семенака С.И. Социально-психологическая адаптация ребенка в обществе. Коррекционно-развивающие занятия. М., 2004.
43. Смирнова Е.О., Холмогорова В.М. Межличностные отношения дошкольников. М., 2003.
44. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей. М., 2003.
45. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. Ч. 4. М., 2003.
46. Формирование взаимоотношений дошкольников в детском саду и семье / Под ред. В.К. Котырло. М., 1987.
47. Формирование нравственного здоровья дошкольников / Под ред. Л.В. Кузнецовой, М.А. Панфиловой. М., 2003.
48. Фурманов А.И. Детская агрессивность. Психодиагностика и коррекция. Минск, 1996.
49. Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е., Первушина И.М. Маленькие игры в большое счастье. Как сохранить психическое здоровье дошкольника. М., 2001.
50. Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е., Первушина И.М. Тропинка к своему Я. М., 2004.
51. Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми 3—9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки. М., 2003.
52. Чистякова М.И. Психогимнастика / Под ред. М.И. Буянова. 2-е изд. М., 1995.
53. Шипицына Л.М. и др. Азбука общения: развитие личности ребенка, навыков общения со взрослыми и сверстниками. М., 2001.
54. Шипицына Л.М., Защиринская О.В. Развитие общения мальчиков и девочек в практике дошкольного образования // Дошкольная педагогика. 2002. № 4.
55. Шишкина В.А., Машенко М.В. Какая физкультура нужна дошкольнику. М., 2000.
56. Эмоциональное развитие дошкольника / Под ред. А.Д. Кошелевой. М., 1985.
57. Юдина Е.Г. Педагогическая диагностика в детском саду: Пособие для воспитателей дошко. образцов. учреждений. М., 2002.
58. Яковлева Н.Г. Психологическая помощь дошкольнику. СПб.; М., 2002.

Содержание

Введение	3
Основы приобщения дошкольников к здоровому образу жизни	4
Сущность здорового образа жизни	4
Аспекты формирования психологического здоровья детей	5
Программа формирования здоровьесберегающего поведения детей	10
Характеристика программы	10
Реализация программы по формированию физического здоровья	13
Профилактика нарушений зрения	13
Формирование правильного дыхания и меры по предупреждению заболеваний органов дыхания	27
Профилактика нарушений сердечно-сосудистой системы	40
Развитие интереса к двигательной деятельности	47
Профилактика заболеваний полости рта	65
Реализация программы по формированию психологического здоровья	77
Овладение детьми языком эмоций	78
Преодоление конфликтности в общении	91
Формирование уверенности в себе	107
Формирование социальных навыков	116
Список использованной и рекомендуемой литературы	125