**СОВРЕМЕННЫЕ**

**ЗДОРОВЬЕСБЕ**

**РЕГАЮЩИЕ**

**ТЕХНОЛОГИИ**

**ФИЗМИНУТКИ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Самолеты загудели. Самолеты полетели. На поляну тихо сели, Да и снова полетели.** | **Вращение перед грудью согнутыми в локтях руками.****Руки в стороны, поочередно наклоны в стороны.****Руки к коленям.****Руки в стороны, наклоны в стороны.** |
| **Мы ногами топ-топ, Мы руками хлоп-хлоп! Мы глазами миг-миг, Мы плечами чик-чик. Раз – сюда, два – туда, Повернись вокруг себя. Раз присели, два – привстали. Руки кверху все подняли. Раз-два, раз-два, Заниматься нам пора!** | **Соответствующие движения.** |
| **Как солдаты на параде, Мы шагаем ряд за рядом, Левой - раз, левой – раз, Посмотрите все на нас. Все захлопали в ладоши – Дружно, веселей! Застучали наши ножки Громче и быстрей! По коленочкам ударим – Тише, тише, тише. Ручки, ручки поднимаем Выше, выше, выше. Завертелись наши ручки, Снова опустились. Мы на месте покружились. И остановились.** | **Соответствующие движения.** |
| **Мой Борис такой лентяй. Только отдых подавай!** | **Развести руки.****Присесть, руки под подбородок.** |

**ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

**Совушка**

**Из числа играющих выделяется «совушка». Её гнездо в стороне от площадки. Играющие на площадке располагаются произвольно. «Совушка» - в гнезде.**

**По сигналу ведущего: «День наступает, всё оживает!» - дети начинают бегать, прыгать, подражая полёту бабочек, птичек, жучков и т.д. По второму сигналу: «Ночь наступает, всё замирает – сова вылетает!» - играющие останавливаются, замирают в позе, в которой их застал сигнал. «Совушка» выходит на охоту. Заметив шевельнувшегося игрока, она берёт его за руку и уводит в своё гнездо. За один выход она может добыть двух или даже трёх игроков.**

**Затем «совушка» опять возвращается в своё гнездо и дети вновь начинают свободно резвиться на площадке.
После 2-3 выходов «совушки» на охоту её сменяют новые водящие из числа тех, которые ни разу ей не попались.**

**Рыбак и рыбки**

**Взрослый стоит в центре круга, держит скакалку за один конец – это удочка, дети – рыбки. Проводя скакалкой по полу, кружась, - «ловит» рыбку. Чтобы не быть пойманными, рыбки подпрыгивают, когда приближается скакалка. Кто не успел подпрыгнуть, тот пойман и выходит из игры.**

**Найди своё место**

**Геометрические фигуры стоят на стульях, у детей карточки с различными фигурами. По сигналу дети занимают места у соответствующего стула.**

**Аналогично можно провести игру на закрепление цвета, классификации животных и т.д.**

**Летает- не летает**

**Дети свободно передвигаются по комнате: бегом, вприпрыжку, кружась. Ведущий называет любые слова (рыба, самолёт, дерево …). Если то, что названо, может летать, дети имитируют полёт; если то, что названо, может плавать – имитируют плавание; если не плавает, не летает – то дети останавливаются. Самый внимательный тот, кто ни разу не ошибся.**

**Смелые мышки**

**Выбирается водящий. Он будет котом. Мышки становятся на противоположной стороне комнаты от кота, который сидит на стульчике. Дети-мыши медленно передвигаются по направлению к коту во время следующих слов:**

**Вышли мыши как-то раз
Посмотреть, который час.
Раз-два-три-четыре,
Мышки дёрнули за гири. (Взрослый громко хлопает в ладоши)
Вдруг раздался странный звон …
Убежали мыши вон.**

**Кот просыпается и пытается поймать мышей. Те, в свою очередь, убегают на своё место. Пойманными считаются те мыши, до которых дотронулся кот.**

**ГИМНАСТИКА ПАЛЬЧИКОВАЯ**

**Игра «Бабушкин кисель»**

**Бабушка кисель варила На горушечке**

**Для Андрюшечки. Вдруг летел соколок**

**Через бабушкин порог. Вдруг он крыльями забил, Бабушкин кисель разлил. Вот и нету киселька для Андрюшечки.**

**Правая рука «помешивает кисель»**

**Кончики пальцев правой и левой руки соединяются в горку, руки расходятся под углом**

**Ладонь правой руки ложится на грудь**

**Ладони рук скрещиваются, большие пальцы рук зацепляются друг за друга**

**Скрещенными ладонями помахивают, словно крыльями**

**Игра «Зайки - побегайки»**

**По лесной лужайке**

**Разбежались зайки.**

**Вот какие зайки,**

**Зайки - побегайки,**

**Сели зайчики в кружок,**

**Роют лапкой корешок. Вот какие зайки, Зайки – побегайки.**

**Круговые движения кистями рук, ладони при этом смотрят вниз**

**Ребёнок «бежит» по столу указательным и средним пальцами обеих рук**

**Руки перед грудью (лапки зайца)**

**Руки на голове (уши зайца)**

**Нарисовать в воздухе круг обеими ладонями**

**Ладони вниз, сгибать разгибать пальчики**

**ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ**

* **Не поворачивая головы, посмотрите направо, налево, вверх, вниз.**
* **Следить глазами за движениями руки взрослого, не поворачивая головы: вверх, вниз, вправо, влево, по кругу.**
* **«Пробежать» глазами по контуру большого рисунка. Взрослый может обводить его указкой.**
* **«Подремать» -- закрыть глаза на минутку и расслабиться.**

**ГИМНАСТИКА ДЫХАТЕЛЬНАЯ**

**1. «КАША КИПИТ» Сидя, одна рука лежит на животе, другая—на груди. Втягивая живот — вдох, выпячивая живот — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.**

**2. «ПАРОВОЗИК» Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20—30 секунд.**

**3. «НА ТУРНИКЕ» Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки—вдох, палку опустить назад на лопатки—длинный выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.**

**4. «ШАГОМ МАРШ!» Стоя, гимнастическая палка в руках. Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага—вдох, на 6—8 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 минуты.**

**5.«ГУСИ ЛЕТЯТ» Медленная ходьба в течение 1—2 минут. Поднимать руки в стороны — вдох, руки вниз—выдох, произносить «г-у-у у-у».**

**6. «СЕМАФОР»
Сидя, ноги сдвинуты вместе. Поднимать руки в стороны—вдох, медленно опускать вниз—длительный выдох, произносить «с-с-с-с-с». Повторить 3—4 раза.**

**7. САМОЛЁТ.
Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха:
Самолётик - самолёт  (малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)
Отправляется в полёт (задерживает дыхание)
Жу- жу -жу (делает поворот вправо)
Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)
Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)
Я налево полечу (поднимает голову, вдох)
Жу – жу – жу (делает поворот влево)
Жу- жу –жу (выдох, ж-ж-ж)
Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки).
Повторить 2-3 раза.**

**Арттерапия**

 **это буквально лечение искусством. Лечит любая творческая деятельность - и прежде всего собственное творчество. Арттерапия снимает у любого ребенка, самые разные проявления нестабильности настроения, тревоги.**

**В настоящее время арттерапия в широком понимании включает в себя:**

* **изотерапию (лечебное воздействие средствами искусства: рисованием, лепкой, декоративно-прикладным искусством**
* **и др.)**
* **музыкотерапию (лечебное воздействие через восприятие музыки).**
* **сказкотерапию (лечебное воздействие чтением, театрализацией).**

**Один из видов арттерапии является сказкотерапия.**

**Сказкотерапия – это воспитание и лечение сказкой. Сказка не только учит детей переживать, радоваться, сочувствовать, грустить, но и побуждать их к речевому контакту. Сказка содержит многогранный материал, в основе сказкотерапии лежит идея о том, что каждая сказочная ситуация несет в себе скрытый смысл решения сложных ситуаций.**

**При работе со сказкой используются следующие приемы:**

**1. Анализ сказок – данную форму работы применяю для детей в возрасте от 5 лет. Анализ сказок и сказочных ситуаций строю в форме как индивидуальной работы, так и групповой дискуссии, где каждый высказывает свое мнение относительно того, что “зашифровано” в той или иной сказочной ситуации.**

**2. Прием-рассказывание сказок помогает проработать такие моменты, как развитие фантазии, воображения, способности к децентрированию. Ребенку или группе детей можно предложить рассказать сказку от первого или от третьего лица, от имени других действующих лиц, участвующих или не участвующих**

**в сказке. Например, как сказку о Колобке рассказала бы Лиса, Баба-Яга или Василиса Премудрая. “Давайте попробуем рассказать историю Колобка глазами Бабы-Яги, Лисы, Василисы Премудрой или пенька, на котором сидел Колобок”.**

**3. Переписывание и дописывание авторских и народных сказок - имеет смысл тогда, когда ребенку чем-то не нравится сюжет, поворот событий, ситуаций, конец сказки и т.д. Переписывая сказку, дописывая свой конец или вставляя необходимые ему персонажи, ребенок сам выбирает наиболее соответствующий**

**его внутреннему состоянию поворот и находит тот вариант разрешения ситуаций, который позволяет освободиться ему от внутреннего напряжения.**

**Еще один метод арттерапии, который используется при работе**

**с детьми это игротерапия.**

**Игротерапия – процесс взаимодействия ребенка и взрослого посредствам игры. Основная цель игровой терапии - помочь ребенку выразить свои переживания наиболее приемлемым для него образом – через игру, а также проявить творческую активность в разрешении сложных жизненных ситуаций, “отыгрываемых” или моделируемых в игровом процессе. Очень хорошие результаты дает групповая игротерапия для детей замкнутых, стеснительных, некоммуникативных.**

**Наибольшей эффективности можно достичь при следующих условиях:**

**\* численность группы 6-8 детей;**

**\* девочек и мальчиков должно быть примерно поровну;**

**\* агрессивных детей в группе не более одного.**

 **В работе с детьми по игротерапии используются вещи, с которыми они любят играть, так называемые “взрослые вещи”: телефоны, плеер с наушниками, фотоаппарат, украшения. Детям важно пользоваться ими понарошку, так как именно с этими предметами связаны многочисленные запреты, что вызывает у детей напряжение. Сказочная игра, особенно разыгранная в песочнице или с помощью кукол, поможет детям осознать причины своего поведения и понять свои слабые и сильные стороны**

**Изотерапия – терапия изобразительным творчеством, в первую очередь рисованием. Рисование развивает чувственно-двигательную координацию. Рисование связано с важнейшими функциями (зрительные, двигательная координация, речь, мышление), рисование не только способствует развитию каждой из этих функций, но и связывает их между собой.**

**Для изотерапии подходят все виды художественных материалов.**

 **Ребенку на выбор предоставляются разнообразные материалы: бумагу разного формата (прекрасным материалом являются обои), краски, цветные карандаши, тонкие и толстые кисти. При работе с изобразительными материалами предлагаются детям для изображения объектов использовать линии, формы, легкие мазки, жирные мазки, длинные и короткие штрихи, яркие цвета, темные и матовые цвета, длинные и короткие, тонкие и толстые фигуры. Дети также получают удовольствие от технических приспособлений. Во время упражнений, требующих соблюдения временного интервала, используется секундомер, песочные часы.**

**Любое рисование, фантазирование, конструирование - это тоже лечение. Эффективны все виды творчества, но чаще всего такими лечебными свойствами в наибольшей степени обладает рисование. Рисование, регулярное, с элементами фантазии необходимо всем детям ежедневно. И, кстати, если ребенок не хочет рисовать - это само по себе уже некоторый симптом не вполне благоприятного развития личности.**