|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | ***Семинар – практикум***  ***для воспитателей***  ***Эмоционально - стимулирующая гимнастика в ДОУ***  Подготовил:  Инструктор ФИЗО  А.В.Перевозкина  г. Новый Уренгой, 2015 | |

***Теоритическая часть:***

|  |
| --- |
| 1. Познакомить педагогов с формами и методикой проведения эмоционально-стимулирующей гимнастики; |

1. Познакомить педагогов с методикой засыпания "Волшебная звезда";
2. Гимнастика после сна;

***Практическая часть:*** Предложить педагогам выполнить утреннюю гимнастику с имитационными движениями (образная гимнастика).

1. ***Формы и методика проведения***

***эмоционально-стимулирующей гимнастики***

|  |
| --- |
| Двигательная активность воспитанников детского сада должна быть целенаправленна и соответствовать его опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма, что и составляет основу индивидуального подхода к каждому ребѐнку, поэтому регулярная физкультурно-развивающая деятельность начинается с организации утренней гимнастики. На протяжении многих лет в детском саду используются различные формы утренней гимнастики и наиболее эффективная - эмоционально-стимулирующая гимнастика. Так как утро должно всегда начинаться с улыбки, это отличная гимнастика для лица. Когда человек смеѐтся, его эндокринная система вырабатывает те же гормоны, что и при длительном беге. Во время утренней гимнастики важно следить за настроением и увлеченностью детей, поскольку жизнерадостность и хорошее настроение содействуют разрядке нервной системы, повышают тонус и в значительной степени обеспечивают оздоровительный эффект. Она проводится без принуждения с целью создания у детей хорошего настроения и поднятия мышечного тонуса. Закрепляет положительный эффект, стимулирующий и упорядочивающий психическую и физическую активность детей, приводит в равновесие их эмоциональное состояние, улучшает самочувствие и настроение. Формы организации эмоционально-стимулирующей гимнастики чередуются в зависимости от времени года и погодных условий  ***Формы эмоционально-стимулирующей гимнастики*** :   * образная гимнастика с использованием имитационных движений и стихов; * гимнастика на полосе препятствий; * оздоровительно-беговая гимнастика; * танцевально-ритмическая гимнастика.   Организация этих видов утренней гимнастики нуждается в подготовке удобной одежды и обуви детей, обеспечении обязательного музыкального сопровождения. Характеризуется более высокой моторной плотностью.  ***Методика проведения эмоционально-стимулирующей гимнастики***   * Образная гимнастика с использованием имитационных движений, стихов, потешек направлена на развитие артикуляционного аппарата, на развитие мелкой моторики рук, двигательной памяти и координации движений, взаимосвязанных со словами и музыкой. Включение в утреннюю гимнастику считалок, поговорок, пословиц, загадок способствует формированию звуковой культуры речи и развитию интереса к разным движениям. В самом тексте игры заложено содержание разных двигательных действий. * Утренняя гимнастика на полосе препятствий позволяет предлагать детям упражнения с постепенным увеличением нагрузки, усложнять двигательные задания, включать разные виды движений. На занятиях утренней гимнастики на полосе препятствий обязательно введены специальные упражнения, способствующие развитию координационных механизмов нервной системы. Это упражнения в равновесии, прыжки по воображаемой прямой, с обеганием предметов, подлезаниями и многие другие/ * Оздоровительно-беговая гимнастика проводится обязательно на воздухе. Упражнения циклического характера составляют основное содержание утренней гимнастики: это бег, прыжки, марш, различные виды ходьбы и игры с бегом, прыжками. Сначала детям предлагается короткая разминка, состоящая из 3-4 упражнений общеразвивающего воздействия. Затем делается пробежка со средней скоростью на расстоянии 100-300 метров в зависимости от индивидуальных особенностей детей. После бега предлагаются дыхательные упражнения, игровые упражнения. Игры на взаимодействие, пальчиковая гимнастика, мимические упражнения. * Танцевально-ритмическая разминка, одна из наиболее любимых воспитанниками детского сада, включает различные виды ходьбы, танцевальные шаги. Подскоки и бег под музыку. Далее проводится музыкально-ритмическая разминка с элементами народных и современных танцев, гимнастические упражнения. В конце гимнастики проводятся музыкальные игры и звуковая дыхательная гимнастика («Бубен», «Микрофон»).   Использование в утренней гимнастике сюжетных упражнений на основе ритмической гимнастики, базирующихся на учете возрастных особенностей детей дошкольного возраста, позволяет повысить эффективность процесса физического воспитания и оказывает положительное влияние на состояние здоровья и динамику физической подготовленности, а также на формирование интереса детей к систематическим занятиям утренней гимнастикой.   * Утренняя гимнастика в форме подвижных игр облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребѐнка. В неѐ включены 2-3 подвижные игры разной степени интенсивности («Ровным кругом», «Божья коровка», «Магазин»), легкий бег 1,5-2 минуты, построение в круг, пары, колонны, шеренги. Подвижные игры – наиболее действенный и результативный метод оздоровления и совершенствования организма ослабленных детей. * Утренняя гимнастика смешанного типа позволяет варьировать деятельность воспитанников в зависимости от погодных условий и, прежде всего, с учетом здоровьесберегающей доминанты. Предоставляется возможность создавать в образовательном пространстве условия, способствующие саморазвитию личности на основе интересов, склонностей, способностей детей к двигательной деятельности. |

***2. Методика засыпания "Волшебная звезда".***

Основными факторами гармоничного развития ребенка являются еда, сон и прогулка в режиме дня.

Детский сад – это учреждение, где под режимом дня подразумевается четкое расписание и смена разных видов деятельности. Промежутки между занятиями составляют 5–10 мин, этого недостаточно для отдыха ребенка и переключения его с одного вида деятельности на другой. Особое внимание коллектив детского сада уделяет наблюдению и отслеживанию состояния детей; созданию условий для их эмоционального и физического комфорта в режимные моменты. Одним из них является дневной сон, способствующий расслаблению детского организма.

Одним из показателей стресса у ребенка является устойчивое отрицательное настроение или частая его смена. Другой важный признак – плохой сон, когда ребенок с трудом засыпает и очень беспокойно спит. Многие дошкольники, находясь в кровати, долго не могут расслабиться и успокоиться. Дети плохо засыпают или не засыпают вовсе, некоторые не могут даже лежать тихо и спокойно. Укладывание дошкольников в постель во время дневного сна достаточно сложный процесс, как для педагогов, так и для воспитанников детского сада. Особенно это проявляется в старших и подготовительных группах.

Для того чтобы за два часа "тихого часа" каждый ребенок поспал или хотя бы спокойно полежал, отдохнул, разработана методика засыпания "Волшебная звезда".

***Методика засыпания***

Переход в состояние покоя требует времени, отсутствия посторонних звуков (шума, громких голосов, иногда даже шепота на фоне тишины) и благоприятной эмоциональной атмосферы, спокойствия и уюта. В качестве вспомогательных средств используются: музыкальное сопровождение, соответствующая речь педагога (темп, громкость, тембр, тональность), приятные тактильные и визуальные ощущения. Все вышеперечисленные средства отражают и удовлетворяют потребность ребенка в безопасности и комфорте.

Целью методики засыпания является снижение психоэмоционального и мышечного напряжения, уровня тревожности (агрессивности, враждебности, проявления инфантильных форм, таких как сосание пальца), повышенной возбудимости, раздражительности и двигательного беспокойства ребенка.

**Основные задачи:**

* облегчение перехода от бодрствования детей ко сну и от сна к бодрствованию;
* создание положительного эмоционального фона у воспитанников и педагогов.

Воспитателям рекомендуется использовать различные средства: спокойную музыку, предмет для тактильного воздействия ("волшебная палочка"), тексты психологических установок, комплекс дыхательных и физических упражнений, декоративные элементы для создания образа "Феи сна". Данные средства могут варьироваться в зависимости от возраста и особенностей детей.

**Реализация методики "Волшебная звезда"**

**предусматривает четыре этапа.**

На **первом этапе** – подготовка ко сну – под спокойную музыку дети раздеваются в игровой комнате, проходят в спальню и ложатся в кровати. В это время происходит расслабление всех групп мышц, что вызывает снижение эмоционального напряжения и приводит к успокоению, восстановлению дыхания. Первые звуки мелодии способны снять излишнюю активность и возбужденность детей, оказывают общее успокаивающее воздействие. Эту музыку рекомендуется слушать ежедневно.

Подбирает спокойную мелодию, снимающую напряжение, воспитатель или педагог-психолог.

Музыкальный центр можно поставить в помещении спальни, чтобы она наполнялась мелодией. Музыка не должна звучать слишком громко. Однако вначале, когда дети еще возбуждены, ее нужно включить громче, затем постепенно делать тише.

На **втором этапе** воспитанников просят лечь на спину и выполнить дыхательные упражнения (3–4 цикла) в спокойном темпе. Регулирует выполнение педагог словами "вдох-выдох". Обучение правильному дыханию происходит предварительно до сна в процессе игры "Волшебный мешочек".

Упражнения повторяются 3–5 раз, но без музыкального сопровождения. При их выполнении эффективно использовать образное представление, т. е. подключать воображение, так хорошо развитое у детей.

Например, можно предложить воспитанникам представить образ желтого шарика, теплого, нежного, приятного и уютного, находящегося в животе, надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания (С.В. Крюкова, Н.П. Слободяник).

Правильное дыхание – медленное, глубокое, диафрагмальное, при котором легкие заполняются от самых нижних отделов до верхних – состоит из четырех этапов (приложение). Тренировка, по мнению авторов, делает глубокое медленное дыхание простым и естественным, регулируемым бессознательно.

При правильном выполнении:

* оно успокаивает и способствует концентрации внимания;
* способствует со временем увеличению объема легких, усилению газообмена и улучшению кровообращения;
* активизирует диафрагму, в результате чего происходит интенсивный массаж внутренних органов, улучшение самочувствия и общее оздоровление (А.В. Семенович, Е.А. Воробьева).

На **третьем этапе** – "Волшебный сон" – одновременно с музыкальным сопровождением педагог читает стихотворение, способствующее расслаблению. Упражнение проводит сказочный персонаж – Фея сна, в роли которой выступает воспитатель группы. Она приходит к детям с "волшебной палочкой", на конце которой закреплен "заячий хвостик". Это может быть что-то воздушно-мягкое, пушистое и нежное, например мех или пух. Фея сна медленно и спокойно произносит текст. Дети слушают хорошо знакомый голос воспитателя, к которому они привыкли. Фея сна подходит к каждому ребенку и поглаживает его своей "волшебной палочкой" по открытой поверхности тела (лбу, щеке, кисти руки).

Такое тактильное воздействие оказывает дополнительный расслабляющий и успокаивающий эффект.

После того как Фея сна погладила (несколько раз) каждого ребенка и произнесла слова установки на отдых, музыка продолжает звучать в течение двух-трех минут. Уложив и поправив всем одеяла, воспитатель садится в кресло, принимает удобную позу, расслабляется. Его состояние непременно передается детям: они спокойнее спят. Педагог участвует в процессе релаксации как активное действующее лицо, получая от этого удовольствие и положительные эмоции. Гармоничный отдых снижает уровень общей тревожности дошкольников.

Впервые дни использования методики "Волшебная звезда" педагоги определили общее время, затрачиваемое на выполнение трех этапов. Оно составляет 10–12 мин (время звучания музыки).

Волшебный сон Реснички опускаются,

Глазки закрываются,

Мы спокойно отдыхаем… (2 раза)

Сном волшебным засыпаем…

Дышится легко, ровно, глубоко…

Наши ручки отдыхают,

Ножки тоже отдыхают…

Отдыхают, засыпают… (2 раза)

Шея не напряжена

И рас-сла-блен-на…

Губы чуть приоткрываются,

Все чудесно расслабляется… (2 раза)

Дышится легко, ровно, глубоко…

Напряженье улетело…

И расслаблено все тело… (2 раза)

Греет солнышко сейчас…

Ручки теплые у нас…

Жарче солнышко сейчас…

Ножки теплые у нас…

Дышится легко, ровно, глубоко…

Губки теплые и вялые,

Но нисколько не усталые…

Губки чуть приоткрываются,

Все чудесно расслабляется… (2 раза)

Яковлева Н.

**Четвертый этап** – пробуждение детей после дневного сна – начинается со звуков нежной, но бодрой пробуждающей мелодии. Сначала звучит только музыка (примерно одну минуту), а затем педагог обращается к детям.

После того как все воспитанники проснулись, им предлагается, лежа в кровати, опустить одеяло в ноги и выполнить следующие стимулирующие и активизирующие упражнения (А.В. Семенович, Е.А. Воробьева):

* сделать 3–5 циклов глубокого дыхания;
* потянуться всем телом, вытягивая руки за голову и пятки ног от себя;
* потереть подошву о подошву и ладонь о ладонь,
* а затем теплыми руками провести по лицу;
* подтянуть колени к груди и обхватить их руками,
* а затем прокатиться несколько раз на спине вперед-назад ("Качалки").

Выполнив упражнения, дети спокойно встают с кроватей и идут по массажной дорожке, расположенной в спальне. Комплекс пробуждающей гимнастики сопровождается музыкой. Все это способствует формированию у детей хорошего и бодрого настроения.

**Обращение педагога к детям после их пробуждения**

Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали…

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепко кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться!

Всем открыть глаза и встать!

*Яковлева Н.Г*

Отведенные для данного этапа 6–8 мин – это время звучания пробуждающей мелодии.

**Перечень расслабляющих мелодий:**

* сборник "Вдохновение" из серии "Оттенки настроения";
* "Симфония чувств", специально подобранные нежные мелодии из серии "Музыка для души";
* музыкальные композиции Джеймса Ласта;
* музыкальные композиции Поля Мориа.

Предложенная методика проста и удобна в использовании, занимает мало времени. Исходя из сложившихся традиций группы (например, чтение перед сном), особенностей детей (возбудимым дошкольникам оказывается дополнительная тактильная стимуляция) может меняться ход реализации методики.

Но проводиться методика "Волшебная звезда" должна ежедневно. Обязательными ее элементами являются музыкальное сопровождение и тактильное воздействие со словесным обращением к каждому ребенку (элемент аутотренинга). Для достижения хорошего результата содержание сценария не должно меняться в течение полутора-двух месяцев.

Внедрять данную методику целесообразно с раннего дошкольного возраста. Тогда у детей будет вырабатываться позитивная установка на засыпание, что снимает ряд психологических проблем, связанных со сном, и поможет воспитанникам полноценно отдыхать в детском саду.

***3. Гимнастика после сна***

Во второй половине дня гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами помогает поднять настроение, мышечный тонус, а также обеспечивает профилактику нарушений осанки и плоскостопия. Комплекс гимнастики после дневного сна не должен дублировать утреннюю гимнастику. В основе подбора содержания этой гимнастики лежит учет имеющегося у детей двигательного опыта и тематического содержания образовательного процесса. Длительность проведения гимнастики 7-15 минут. Организуя гимнастику пробуждения в детском саду, надо соблюдать принцип постепенного подъёма детей под звуки музыки, вызывающей положительные эмоции.

***Схема проведения оздоровительной***

***гимнастики после дневного сна.***

1. Гимнастика в постели;

2. Упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушения осанки;

3. Дыхательная гимнастика;

4. Индивидуальная или дифференцированная оздоровительная работа;

5. Водные процедуры.

В течение года желательно использовать разные варианты гимнастики. Предлагаем их рассмотреть.

***1-й вариант. Разминка в постели и самомассаж.***

Под мелодичную тихую музыку дети постепенно просыпаются. Воспитатель привлекает внимание детей и выполняет вместе с ними комплекс общеразвивающих упражнений (3—5), повторяя каждое упражнение 3—4 раза.

1. Повороты головы вправо-влево, слегка приподнимая ее и опуская.

2. Поглаживание рук (правой, левой от пальцев к плечу) и разведение рук в стороны, вперед, сжимание и разжимание кистей рук.

3. Сгибание ноги в колене. Выпрямление ее вперед, сгибание и опускание (поочередно правой и левой ногой).

После выполнения упражнений в постели дети встают на массажный коврик и выполняют различные действия: ходьба на месте с разными положениями рук — на пояс, в стороны, за спину; подскоки на месте в чередовании с ходьбой (со сменой темпа). Заканчивается комплекс дыхательными упражнениями.

***2-й вариант. Пробежки по игровой дорожке*** (массажные коврики, ребристые доски, модуль «змейка», резиновые кольца, расположенные между ковриками, и другие плоские мелкие предметы).

Дети спокойно обычным шагом проходят по всей игровой дорожке, по сигналу легко друг за другом бегут со средней скоростью за воспитателем (1—1,5 мин). Затем выполняется ходьба с дыхательными упражнениями. После этого воспитатель предлагает детям собрать кольца. Звучит сигнал — дети легко бегут по массажной дорожке, собирают кольца и кладут их в ящик.

***3-й вариант. Комплекс общеразвивающих упражнений с тренажерами*** (эспандеры, резиновые кольца, гантели, гири весом (0,3—0,5 кг, массажеры), аналогичный комплексу утренней гимнастики.

***4-й вариант. Гимнастика игрового характера.***

Дети произвольно под мелодичную музыку выполняют с любимой игрушкой или пособием различные действия: ходьба с подскоками, подбрасывание и ловля мяча, прокатывание мяча в «воротики», танцевальные и ритмические движения и т. д. Звучит музыкальный сигнал — воспитатель предлагает детям убрать все пособия и разложить мелкие предметы разного цвета по всему свободному пространству.

Игровое упражнение «Собери предметы одного цвета»: дети под музыку танцуют, выполняют различные ритмические движения. По сигналу быстро собирают предметы одного цвета. Участники игры считают количество собранных предметов. Воспитатель поощряет их, подводит итоги.

Игровая гимнастика может состоять из комплекса упражнений имитационного характера (например, комплекс «Лошадки»).

Слова воспитателя: «Эй, лошадки, все за мной, поспешим на водопой. Вот широкая река. В ней холодная вода. Пейте, пейте! Хорошая водица! Постучим копытцем. Ну, лошадки, все за мной И поскачем все домой!»

Действия детей: Учащенная ходьба в чередовании с бегом, высоко поднимая колени, подскоки. Плавное разведение рук в стороны и наклоны — «лошадка пьет воду». Поочередное притопывание правой, левой ногой — «лошадка стучит копытцем». Легкий бег с подскоками в чередовании с ходьбой (дети произносят «И-го-го»).

Гимнастика после дневного сна может включать игровые упражнения для развития и совершенствования координации движений у детей. Предлагаем игры-упражнения:

1. «Удержись»: стояние на носках, руки вверх; на одной ноге, вторая согнута в колене перед собой или в сторону, руки на поясе.

2. «Кто дольше»: носок сзадистоящей ноги вплотную примыкает к пятке впередистоящей, сохраняя равновесие.

3. «С кочки на кочку»: прыжки с одного предмета на другой (резиновые кольца, массажные коврики и т. д.).

4. «Не закружись!»: кружение поочередно в одну и другую сторону, руки на поясе, руки в стороны.

5. «Ласточка»: стойка на одной ноге, другая отведена назад. Наклоны вперед, руки в стороны.

6. «Ежики»: ходьба на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, на спине предмет (мешочек с грузом, массажный мячик и др.).