

# СПРАВОЧНОЕ БЮРО

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ



# DS. — Плоскостопие

## Рекомендации:

1. Жесткая обувь, высота каблука 1,5-2,0 см.
2. Ортопедические стельки.
3. Лечебная физкультура для стоп.
4. Массаж стоп — 2 раза в год
5. Ходьба босиком по гравию, песку, земле, траве, ребристой доске, массажерам.
6. Походы, бег, прыжки, плавание, катание на велосипеде.



## Упражнения, рекомендованные детям с плоскостопием.

Продолжительность занятий 10 минут. Перед упражнением следует походить на носках, затем попрыгать на носках через скакалку – на одной и на двух ногах.

**1. Упражнение «Каток»** - ребенок катает вперед-назад мяч, скакалку или бутылку. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

**2. Упражнение «Разбойник»** - ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего периода выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги ребенок старается подтащить под пятки разложенное на полу полотенце (или салфетку), на котором лежит какой-нибудь груз (камень). Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

**3. Упражнение «Маляр»** — ребенок, сидя на полу с вытянутыми ногами (колени выпрямлены), большим пальцем одной ноги проводит по подъему другой по направлению от большого пальца к колену. «Поглаживания» повторяются 3 - 4 раза. Упражнение, выполняется сначала одной, затем другой ногой.

**4. Упражнение «Сборщик»** - ребенок, сидя с согнутыми коленями, собирает пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу (игрушки, прищепки для белья, елочные шишки и др.), и складывает их в кучки. Другой ногой он повторяет то же самое. Затем без помощи рук перекладывает эти предметы из одной кучки в другую. Следует не допускать падения предметов при переноске.

**5. Упражнение «Художник»** - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

**6. Упражнение «Гусеница»** - ребенок сидит на полу с согнутыми коленями. Сгибая пальцы ног, он подтягивает пятку вперед (пятки прижаты к полу), затем пальцы снова расправляются и движение повторяется (имитация движения гусеницы). Передвижение пятки вперед за счет сгибания и выпрямления пальцев ног продолжается до тех пор, пока пальцы могут касаться пола. Упражнение выполняется обеими ногами одновременно.

**7. Упражнение «Кораблик»** — ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями и прижимая подошвы ног друг к другу, постепенно старается выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу (старается придать ступням форму кораблика).

**8. Упражнение «Серп»** - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, ставит подошвы ног на пол (расстояние между ними 20 см). Согнутые пальцы ног сперва сближаются, а затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте. Упражнение повторяют несколько раз.

**9. Упражнение «Мельница»** — ребенок, сидя на полу с выпрямленными коленями, описывает ступнями круги в разных направлениях.

**10. Упражнение «Окно»** — ребенок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола.

**11. Упражнение «Барабаничик»** — ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, стучит по полу только пальцами ног, не касаясь его пятками. В процессе выполнения упражнения колени выпрямляются.

**12. Упражнение «Хожение на пятках»** — ребенок ходит на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.

# **DS. — Нарушение осанки. Деформация грудной клетки. Сколиоз.**

## **Рекомендации:**

- 1. Следить за осанкой.**
- 2. Спать на жестком, на спине, без подушки.**
- 3. Дыхательная гимнастика.**
- 4. Лечебная физкультура.**
- 5. Массаж общий 2 раза в год.**
- 6. Плавание, бадминтон.**



**1. «Ладони».**

**И.п.:** Встать прямо, согните руки в локтях (локти вниз) и «покажите ладони зрителю» - поза экстрасенса. Делайте шумные ритмические короткие вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулак (хватательное движение). Поряд сделайте 4 резких, ритмичных вдоха (т.е. шмыгните 4 раза). Затем руки опустите, и сделайте вдох 3-4 сек. — пауза.

Сделайте еще 4 вдоха и снова пауза.

**2. «Погонщики».**

**И.п.:** Встать прямо, кисти сожмите в кулак и подожмите к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкните кулаки вниз к полу, как бы отжимаясь от него (плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу). Затем кисти возвращаются в и.п. на уровне пояса. Плечи расслаблены — выдох. Выше пояса кисти не поднимать. Сделайте подряд уже не 4 вдоха-движения, а 8. Затем отдых 3- 4секунды. И снова 8 вдохов-движений.

**3. «Насос» (накачивание шины).**

**И.п.:** Встать прямо, ноги чуть уже, чем на ширине плеч, руки вдоль туловища (о.с). Сделайте легкий наклон вперед (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно — шумный и короткий вдох носом во второй половине наклона. Вдох должен закончиться вместе с наклоном. Слегка приподнимитесь (но не выпрямляйтесь) и снова наклон и короткий шумный вдох «с пола». Возьмите в руки свернутую газету или палочку и представьте себе, что накачиваете шину автомобиля. Наклоны выполняются ритмично и легко. Низко не наклоняйтесь. Спина круглая (а не прямая), голова опущена.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

**4. «Кошка» (приседание с поворотом).**

**И.п.:** Основная стойка (ступни ног в этом упражнении не должны отрываться от пола). Сделайте легкое танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо — резкий выдох. Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий шумный вдох носом. Вправо — влево, вдох справа - вдох слева. Выдохи уходят между вдохами сами. Колени слегка сгибайте и выпрямляйте (приседание легкое, пружинистое, неглубокое). Руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот выполняется только в талии.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

по Л.Н. Стрельниковой

по Л.Н. Стрельниковой

**5. «Обними плечи» (вдох на сжатии грудной клетки).**

**И.п.:** Встаньте, руки согнуты в локтях и подняты на уровне плеч. Бросайте руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи, и одновременно с каждым «объятием» резко «пошмыгайте» носом. Руки в момент «объятия» идут параллельно друг другу, а не крест-накрест, ни в коем случае их не менять (все равно, какая рука сверху, — правая или левая), широко в стороны не разводить и не напрягать. Освоив это упражнение, можно в момент встречного движения рук слегка откидывать голову назад (вдох с потолка).

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

**6. «Большой маятник» (насос + обними плечи)**

**И.п.:** Основная стойка. Наклон вперед, руки тянутся к полу — вдох. И сразу без остановки (слегка прогнувшись в пояснице) наклон назад, руки обнимают плечи. И тоже вдох. Наклоняйтесь вперед — откидывайтесь назад, вдох «с пола» — вдох «с потолка». Выдох уходит в промежутки между вдохами сам (не задерживайте и не выталкивайте выдох).

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

по Л.Н. Стрельниковой

по Л.Н. Стрельниковой

# Комплекс физических упражнений, рекомендуемых при нарушении осанки

1. Ходьба на носках (руки за спиной, плечи слегка отведены назад, голова прямо).
2. Ходьба с палкой над головой, руки прямые, палка за спиной прижимает верхние углы лопаток.
3. Ходьба на наружном крае стопы (руки на поясе).
4. Ходьба на носочках и на пятках (чередующаяся), палка за спиной - прижимает верхние углы лопаток.
5. Палка за туловищем, хватом снизу за концы. Ходьба с оттягиванием рук назад (на полной стопе, па носках).
4. И.п.: Стоя вплотную спиной к стенке (без плинтуса), касаясь стенки затылком, лопатками, ягодицами и пятками.
5. Поворачивая руки ладонями вперед, тылом кистей коснуться стенки (вдох), расслабить мышцы плечевого пояса, руки опустить (выдох). Повторить 5-6 раз.
6. И.п.: то же. Присесть с прямой спиной вдоль стенки (выдох), выпрямиться (вдох). Повторить 5 – 6 раз. Темп медленный.
7. И.п.: О.С. Руки в стропы. Опускать руки с максимальным напряжением мышц, прижимая их к туловищу в конце движения (выдох), возвратиться в и.п. (вдох). Повторить 6-10 раз.
10. И.п.: то же. Отвести руки максимально назад (ладонями вперед), отставить одну ногу назад на носок (вдох), возвратиться в и.п. (выдох). Повторить 6 - 8 раз, поочередно отставляя правую и левую ногу. Темп медленный.
11. И.п.: то же. Круговые движения руками вперед — вверх — назад — вниз. То же в обратном направлении. Выполнять движение слитно в медленном темпе, с акцентом на движения назад. Дышать свободно. Повторить 8-10 раз в каждом направлении. Темп медленный.
12. И.п.: тоже, пальцы рук сцеплены в замок. Поднимаясь на носки, поднять руки вверх, поворачивая их ладонями вверх (не расцепляя пальцев), голову отвести назад (вдох), возвратиться в и.п. (выдох).



13. И.п.: лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах, подбородок на кистях рук, поднятие головы. Повторить 4 -5 раз.
14. И.п.: тоже. Поднятие головы с вытягиванием рук вперед - назад в стороны (на весу), не касаясь руками и грудью пола. Повторить 5-6 раз.
15. И.п.: то же. Поочередное поднятие прямых ног (невысоко), в пояснице не прогибаясь. Повторить 4 - 5 раз каждой ногой.
16. И.п.: то же. Плавательные движения руками (как в стиле «брасс») на весу, не касаясь грудью и руками пола. Повторить 4 - 6 раз. Расслабиться. Повторить 5-6 раз.
17. И.п.: то же. Одновременное поднятие прямых ног (ноги поднимать невысоко, в пояснице не прогибаясь, смотреть прямо). Повторить 5-6 раз.
18. И.п.: то же. Лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони обращены вниз, лопатки прижаты к полу. Поочередное поднятие прямых ног. Повторить 4 - 5 раз каждой ногой.
19. И.п.: то же. Поднять голову, посмотреть на пальцы ног, носки ног «на себя». Повторить 6-8 раз.
20. И.п.: то же. Поднять обе ноги, согнутые в коленных суставах, затем выпрямить их вверх. Согнуть и опустить в и.п. Повторить 4 - 6 раз.
21. И.п.: стоя на четвереньках. Сесть на пятки, руки от пола не отрывать, пальцами рук перебирая по полу, тянуться максимально вперед (не вставая с пяток), возвратиться в и.п. Повторить 5-6 раз.
22. Походить по комнате с палкой за спиной (3-5 мин.), палка прижимает верхние углы лопаток, голова поднята, живот подтянут.
23. Стать спиной к стенке (без плинтуса) так, чтобы касаться стены затылком, лопатками, ягодицами и пятками, затем отойти от стены, сохраняя правильную осанку.
24. Проверить осанку перед зеркалом (сначала встать лицом к зеркалу, затем повернуться боком и посмотреть на себя в профиль). При хорошей осанке плечи должны быть слегка отведены назад и находиться на одном уровне, голова приподнята, спина выпрямлена, живот подтянут.

## Комплекс упражнений для создания и укрепления «мышечного корсета»

1. Из исходного положения, лежа на животе, подбородком па тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Перевести руки на пояс, приподнимая голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать. Удерживать принятое положение по команде инструктора.
2. То же упражнение, но кисти рук переводить к плечам или за голову.
3. И.п.: то же. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам (как при плавании стилем «басс»).
4. И.п.: то же. Движение рук в стороны — назад, в стороны — вверх.
5. И.п.: то же. Поднять голову и плечи. Руки в стороны. Сжимать и разжимать кисть рук.
6. То же, что и в упражнении 5, но совершать прямыми руками круговые движения. Упражнения 1-6 надо выполнять с усложнением — с задержкой до 3-4 счетов, в дальнейшем использование отягощений и сопротивления.
7. Лежа на животе, руки под подбородком. Поочередное поднятие выпрямленных ног, не отрывая таза от пола. Темп медленный.
8. И.п.: то же. Приподнимание обеих выпрямленных ног с удержанием их до 3-5 счетов.
9. И.п.: то же. Поднять правую ногу, присоединить левую. Держать в таком положении до счета «5», опустить правую, затем левую ногу.
10. И.п.: то же. Приподнимать выпрямленные ноги, разводить их в стороны, соединять и опускать в и.п.
11. И.п.: лежа на животе попарно друг против друга, мяч в согнутых руках перед собой. Перекатывание мяча партнеру, ловля мяча с сохранением приподнятого положения головы и плеч.
12. И.п.: то же, приподнять голову и плечи, удерживая согнутыми в локтях руками мяч перед грудью. Бросок мяча партнеру, руки вверх, голова и грудь приподняты, ловить мяч.

# **DS. — Аденоиды Гипертрофия миндалин. Хронический ТОНЗИЛИТ**

## **Рекомендации:**

- 1. Полоскание носоглотки отварами трав.**
- 2. Физиолечение - 2 раза в год.**
- 3. Точечный массаж.**
- 4. Витаминотерапия.**



# Точечный

# Массаж

**Точка 1** — связана со слизистой трахеей бронхов, а также костным мозгом. При массаже этой зоны уменьшается кашель, улучшается кровотокование.

**Точка 2** — регулирует иммунные функции организма. Повышается сопротивляемость инфекционным заболеваниям.

**Точка 3** — контролирует химический состав крови и одновременно слизистую оболочку гортани.

**Точка 4.** Шею сзади необходимо массировать сверху вниз. Зоны шеи связаны с регулятором деятельности сосудов головы, шеи и туловища. Нормализуется работа вестибулярного аппарата.

**Точка 5** — расположена в области седьмого шейного и первого грудного позвонка.

**Точка 6** — улучшает кровоснабжение слизистых оболочек носа и гайморовой полости. Дыхание через нос становится свободным, насморк проходит.

**Точка 7.** Улучшается кровоснабжение в области глазного яблока и лобных отделов мозга.

**Точка 8.** Массаж этой области воздействует на органы слуха и вестибулярный аппарат.

**Точка 9.** Руки человека связаны со всеми органами. При массаже этих точек нормализуются многие функции организма.

по А.А.Уманской

## **Полоскание носоглотки отварами трав.**

*2 недели* – кипяченой водой

*2 недели* — отваром трав.

*С t° 37°C* — снижая каждые 3 - 4 дня по 1°, доводим до t °10 °C в 5-6 лет.

*Сентябрь* — ромашка.

*Октябрь* — эвкалипт.

*Ноябрь* — кора дуба.

*Декабрь* — морская соль.

*Январь* — шалфей.

*Февраль* — мать-и-мачеха.

*Март* — календула.

*Апрель* — ромашка.

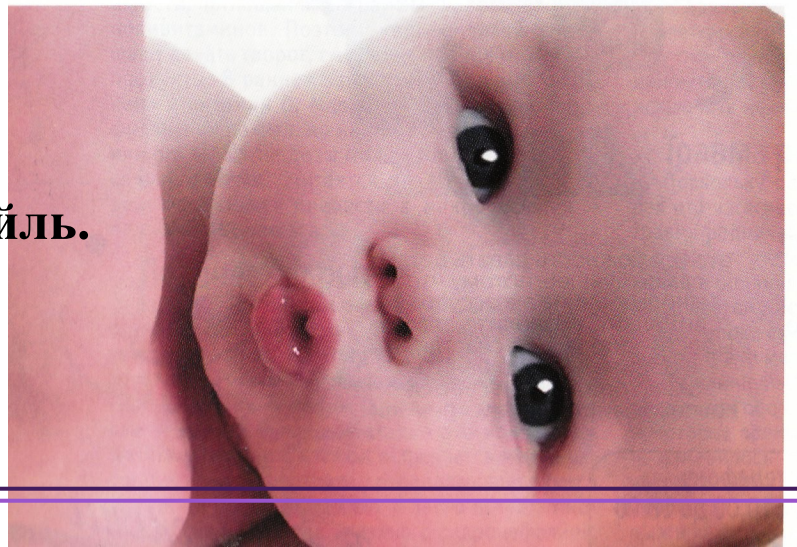
## **Витаминотерапия.**

Для повышения защитных сил организма детям проводится витаминизация поливитаминами 2 раза в год (сентябрь - октябрь и апрель - май) в течение полутора-двух месяцев 1 драже 1 раз в день. Одновременно проводится витаминизация пищи, 50 мг витамина С закладывается в 3-е блюдо (компот).

# DS. — Часто болеющие дети

## Рекомендации:

1. Щадящий режим.
2. Закаливающие процедуры щадящим методом.
3. Витаминотерапия.
4. Общеукрепляющие смеси.
5. Фитотерапия  
(фитонциды: чеснок, лук, «ожерелье», подушечка).
6. Фиточаи.
7. Полоскание горла.
8. Точечный массаж.
9. Дыхательная гимнастика.
10. Ароматерапия.
11. Кислородный коктейль.



**Фиточай № 1 (седативный).**

Смесь трав: валериана, пустырник, мята, шалфей, зверобой.

**Фиточай №2 (с проявлениями ЭКД, аллергии).**

Смесь трав: валериана, пустырник, мята, шалфей, зверобой, череда.

**Фиточай №3 (при анемии).**

Смесь трав: валериана, пустырник, мята, шалфей, зверобой, крапива.

**Приготовление:** на 1 ст. воды — 1 ст. ложка смеси трав.

**Применение:** детям до 3-х лет - по 1 ч. ложке;  
детям старше 3-х лет — по 1 десертной ложке  
3 раза в день до еды - 1 -1,5 месяца 4 раза в год.

**№ 1. «Милок»:** мед — 1,5 ст.,  
курага - 1 ст.,  
орехи — 1 ст.,  
изюм -1 ст.,  
лимон с кожурой — 2 шт.

Все измельчить, перемешать. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды 1 месяц.

Через 1 - 2 месяца лечение повторить.

**№ 2. «Румяные щёчки».**

1 ст. л. овсяных хлопьев залить 3 ст. л. кипяченой воды. Настоять несколько минут, выжать туда сок 1/2 лимона, 1 ст. л. сгущенного молока, 1-2 шт. яблока или груши.

Съесть в 2-3 приема.

**№ 3. «Здоровье».**

1 /2 лимона с цедрой мелко нарезать. Туда же 7 долек чеснока. Залить 0,5 литра холодной кипяченой воды. Настоять 3-4 дня в прохладном месте. Принимать по 1 ч. л. утром до еды.



# А р о м а т е р а п и я

**1. Противогриппозное действие** - эфирные масла мяты, лаванды, шалфея, пихты.

**2. Антиинфекционное действие:** фенхель.

**3. Отхаркивающее действие:** фенхель, анис и пихта.

**4. Успокаивающее:** полынь, лимон, лаванда, котовник, розовое масло, фенхель.

**5. Противогрибковое:** лаванда, анис, фенхель.

## **Методы ароматизации:**

- Флаконы из темного стекла или банки из-под крема с завинчивающимися крышками наполняют растительным маслом (4 мл) или поваренной солью, смешанной с песком кремния в соотношении 4:1, добавляют по 2-3 капли эфирных масел. Флаконы открывают на время приема пищи или сна в течение 2 месяцев в периоды сезонного повышения числа случаев ОРЗ.
- Мята, лаванду, шалфей лучше вдыхать во время приема пищи.
- В спальне — полынь, лимон, лаванда, котовник, розовое масло, фенхель.

Для ароматизации воздуха рекомендуется помещать небольшие травяные подушечки на радиатор батареи или индивидуально в кроватку.

Подушечка — используются листья лавра благородного, цветы бессмертника, хвоя сосны, шишки хмеля, трава лаванды, мяты, розмарина, лепестки розы.

**6. В период реабилитации** после перенесенных заболеваний в стрессовых ситуациях (адаптация к ДОУ): базилик, валериана, дудник, душица, лаванда, майоран, мелисса, мимоза, мята, розмарин, укроп.

**7. С целью дезинфекции помещения, очистки воздуха** добавляются в воду вместе с другими моющими средствами эфирные масла (герани, кипариса, лаванды, корицы, пихты, розы, чайного дерева) по 5 капель.



# Д ы х а т е л ь н а я Г и м н а с т и к а

1. **Погладить нос** (боковые его части) от кончика к переносице — вдох. На выдохе постучать по ноздрям. Повторить 5 раз.

2. **Промычать мелодию песни.** Губы расслаблены, им должно быть щекотно.

3. **«Ушки».** Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи неподвижны, уши как можно ближе к плечам. Повторить 4- 6 раз.

4. **«Ходьба на лыжах»** (имитация движений руками).  
И.п. — о.с. 1 - небольшой полуприсяд, руки одновременно отводятся назад — выдох. Возвращаясь в и.п., руки согнуть в локтевых суставах — выдох. (Выдох выполнять через рот. Губы сложены трубочкой.) Повторить 6-8 раз.

5. **Задержка дыхания на вдохе и выдохе.**

Стоя, ноги вместе, нос зажат пальцами. Считать до 5 сек. Затем глубокий вдох и глубокий выдох. Повторить 2-3 раза.

6. **«Космонавты».** Лечь на спину, положить ладошку на живот. Спокойно сделайте вдох и выдох. Ладошка поднимается и опускается (усл. ладошка отталкивается от живота при вдохе). Повторить 6-8 раз.

7. **«Покорители космоса».** Дети садятся по-турецки, расслабляются, готовясь к полету:

- 1) **полет на Луну** — на выдох дети тянут звук «а», медленно поднимая руку вверх, достигая Луны, и медленно опускают;
- 2) **полет на Солнце** — на выдохе, по звук громче и длиннее. Достигаем Солнца и возвращаемся;
- 3) **полет к инопланетянам** — на выдохе «а» нарастает по высоте и громкости. Громкость доходит до предела, словно всплеск. Появляется ощущение легкости, радости (укрепляются голосовые связки, достигается длительная задержка дыхания на выдохе).

1. **«Гудок парохода».** Через нос с шумом дети набирают воздух, задержав дыхание на 1- 2 секунды. С шумом выдыхают воздух через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у» (выдох удлинён). Повторить 4 - 6 раз.
2. **«Дети-самолеты»** летают со звуком «у». При выполнении пилотажа взлет – звук направляется к голове, при посадке — звук направляется к туловищу.
3. **«Змея».** И.п. — присед, руки перед грудью, ладони соединены. 1-4 — встать, руками выполнять волнообразные движения. 3-8 — присед, выдох «ш-ш-ш». Повторить 4 - 6 раз.
4. **«Поющий шарик».** Через нос вдох, поднести кулачек к губам и выполнить выдох через рот. Повторить 4 - 6 раз.
5. **«Коровушка».** Ходьба враспынную с произношением звука «Му».
6. **«Комарик».** На выдохе дети произносят звук «з», на хлопок в ладоши перед грудью восстанавливают дыхание. Повторить 3-6 раз.
7. **«Ежик».** Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ежик). Выдох мягкий, произвольный. Повторить 4-6 раз.
8. **«Насос».** И.п. — руки согнуты, пальцы сжаты, в кулаки. Выполнять наклоны вперед - вниз, выдох удлинённый. Повторить 4-6 раз.
9. **«Ушки».** Покачивая головой вправо - влево, выполнять сильные вдохи. Плечи неподвижны, уши как можно ближе к плечам. Повторить 1 -5 раз.
10. **«Дюймовочка».** Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны. На выдохе «Ах» скрестить руки перед грудью, обнимая плечи. Повторить 3-6 раз.

# DS. — Заболевания желудочно-кишечного тракта

## Рекомендации:

### 1. Диетотерапия

(исключить все жареное, соленое, острое и жирное).

### 2. Фиточай.

*Фиточай № 4 (при желудочно-кишечных заболеваниях).*

*Смесь трав:* валериана, пустырник, мята, шалфей, зверобой, ромашка.

*Приготовление:* на 1 ст. воды - 1 ст. ложка смеси трав.

*Применение:* детям до 3-х лет - по 1 ч. ложке;  
детям старше 3-х лет - по 1 десертной ложке 3 раза в день  
до еды - 1 -1,5 месяца - 4 раза в год.



# DS. — Заболевания центральной нервной системы

## Рекомендации:

1. Щадящий режим (создание благоприятного психо-эмоционального микроклимата).
2. Эмоционально-стимулирующая гимнастика.
3. Гимнастика головного мозга.
4. Релаксация.
5. Музыкальная терапия.
6. Ароматерапия.
7. Аэрофитотерапия.
8. Закаливание.
9. Плавание, душ.



# **Эмоционально благоприятный психологический климат в группе включает:**

## ***общение с педагогом:***

- заинтересованность взрослого в ребенке;
- лично ориентированный стиль взаимодействия;
- свобода действий ребенка;
- создание позитивной мотивации;
- конгруэнтность в общении;
- партнерская позиция в общении;
- позитивное дисциплинирование;
- поддерживать и развивать позитивную самооценку ребенка;
- отслеживать динамику эмоционального состояния ребенка.

## ***общение со сверстниками:***

- благоприятное групповое статусное положение;
- умение разрешать конфликты;
- развитые коммуникативные навыки;
- сформированные навыки игровой деятельности;
- развитое умение оказывать эмоциональную поддержку и попросить о ней сверстника.

## Эмоционально-стимулирующая гимнастика.

Утро должно всегда начинаться с улыбки, т.к. это отличная гимнастика для лица. Когда человек смеется или хотя бы улыбается, 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. Необходимость проведения такого вида гимнастики обусловлена утренним состоянием ребенка: некоторые дети заторможены, другие возбуждены. Эта гимнастика позволяет обрести положительное эмоциональное состояние и хороший тонус на весь день.

*Цели:* создавать у детей хорошее настроение и поднимать мышечный тонус.

Закреплять положительный эффект, стимулирующий и упорядочивающий психическую и физическую активность детей, приведение в равновесие и эмоционального состояния, улучшения самочувствия и настроения.

Образная гимнастика с использованием движений, стихов, потешек.

Построение лицом в круг, держась за руки.

Тра-та-та, тра-та- та, *(Ходьба в круг, держась за руки.)*

Растворились ворота, *(Ходьба назад, расширение круга.)*

А оттуда, из ворот, *(Сужение круга.)*

Вышел маленький народ *(Расширение круга.)*

Один дядя — вот такой, *(Имитация различных видов ходьбы.)*

Другой дядя — вот такой, *(Прихрамывая.)*

Третий дядя — вот такой, *(Подпрыгивая.)*

А четвертый — вот такой, *(Вразвалочку.)*

Одна тетя — вот такая, *И др.)*

А вторая — вот такая,

Третья тетя — вот такая,

А четвертая — такая...

*(Текст можно дополнить «Один мальчик вот такой...»,*

*«Одна девочка такая...».)*

Тра-та-та, тра-та-та,

Бегать нам пришла пора. *(Оздоровительный бег (3 -4 круга).)*

**Малоподвижная игра «Два, три».**

Называю цифру «2»

*(Ходьба врассыпную с дыхатель-*

Быстро стройтесь в два ряда. *ными упражнениями чередуется*

А услышите все «3», *с остановками в колонну*

Быстро тройки собери. *по два и по три.)*

**Пальчиковая гимнастика «Смешные человечки».**

Дети делятся на пары — мальчик и девочка.

Бежали мимо речки *(«Человечки-пальчики» бегут по «дорожкам» -*

Смешные человечки *руками детей, стоящих напротив друг друга.)*

Прыгали-скакали, *(Пальчиками «попрыгать» по плечам друг друга.)*

Солнышко встречали. *(Ласково положить руки на щеки друга.)*

Забрались на мостик *(Сложить мостик из рук.)*

И забили гвоздик. *(Постучать кулачками.)*

Потом бултых в речку. *(Наклониться и свободно покачать руками.)*

Где же человечки? *(Спрятать пальчики подмышки друг друга.)*



# М

## Упражнение «Кулак — ребро - ладонь»

И Ребенку показывают три положения руки па плоскости пола, Н последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, У ладонь сжата в кулак, ладонь ребром на плоскости пола, распрям- ленная ладонь на плоскости пола. Ребенок выполняет пробу вместе с инструктором, затем по памяти в течение 8 - 10 повторений мотор- ной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе.

# Т

## Упражнение «Лезгинка»

К Ребенок сжимает левую руку в кулак, большой палец отставля- а ет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизин- « цу левой. После этого одновременно меняет положение правой и Г левой рук в течение 6 - 8 сменных позиции. Необходимо добиваться И высокой скорости смены рук.

# М

## Упражнение «Ухо - нос»

Н Левом рукой взяться за кончик носа, а правой за противопо- на ложное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладо- с ши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».

# Т

# И

# К

# И

# М

# О

# З

# Г

# А



# Д

# Л

# Я

# Р

# А

# З

# В

# И

# Т

# И

# Я

# М

# Е

# Ж

# П

# О

# Л

# У

# Щ

# А

# Р

# Н

# О

# Г

# О

# В

# З

# А

# И

# М

# О

# Д

# Е

# Й

# С

# Т

# В

# И

# Я



У детей-дошкольников отмечается высокий уровень мышечного напряжения. Особенно он высок в области рук, лица, шеи, плеч, грудной клетки и живота. Такие дети нуждаются в мышечной релаксации. Релаксационные упражнения лучше проводить под спокойную музыку.

Регулярное выполнение таких упражнений делает ребенка более спокойным, уравновешенным. В результате ребенок лучше владеет собой. Релаксационные упражнения позволяют ребенку овладеть навыками саморегуляции и сохранить более ровное эмоциональное состояние.

**Желательно выполнять упражнения 2-3 раза.**

**1. «Снежная баба».** Слепили дети во дворе снежную бабу. Красивая снежная баба получилась *(нужно попросить ребенка изобразить снежную бабу)*. Есть у нее голова. Туловище. Две руки, которые чуть торчат в стороны, и стоит она на двух крепких ногах... Ночью подул холодный - холодный ветер, и стала наша баба замерзать. Сначала у нее замерзла голова *(попросить ребенка напрячь голову и шею)*, потом плечи *(ребенок напрягает плечи)*, потом туловище *(ребенок напрягает туловище)*. А ветер дует все сильнее, хочет разрушить снежную бабу. Уперлась снежная баба своими ножками *(дети сильно напрягают ноги)*, и не удалось ветру разрушить снежную бабу. Улетел ветер, наступило утро, выглянуло солнышко, увидело снежную бабу и решило её отогреть. Стало солнышко припекать, и начала наша баба таять. Сначала стала таять голова *(дети спокойно опускают голову)*, потом плечи *(дети расслабляют и опускают плечи)*, потом руки *(мягко опускают руки)*, потом туловище *(дети, как бы оседая, склоняются вперед)*, а потом и ноги *(ноги мягко сгибаются в коленях)*. Солнышко греет. Снежная баба тает и превращается в лужицу, растекающуюся по земле *(дети сначала садятся, а потом ложатся на пол)*.

**2. «Апельсин (или лимон)».** Закройте глаза. Представьте, что в вашей левой руке лимон. Сдавите его сильно и попытайтесь выжать весь сок из него *(рука сжимается в кулак и очень сильно напряжена 8 - 10 сек.)*. Разожмите кулачок, откатите лимон, ручка теплая, мягкая..., отдыхает.... Теперь возьмите апельсин в правую руку *(выполняется та же процедура)*.

**3. «Черепашка».** Закройте глаза. Представьте, что вы — маленькие черепашки. Вы лежите на желтом песочке возле прозрачного ручейка (моря и т.д., по желанию). Греет солнышко, черепашке тепло и хорошо. Ручки и ножки расслаблены, шейка мягкая.... Вдруг появилась холодная туча и закрыла солнышко. Черепашке стало холодно и неудобно, и она спрятала ножки, ручки, шейку в панцирь *(дети сильно напрягают спину, слегка выгибая её и изображая тем самым панцирь; а также напрягают шею, руки, ноги, как бы втягивая их под панцирь, — 5-10 сек)*. Но вот туча улетела, опять выглянуло солнышко, вновь стало тепло и хорошо. Черепашка согрелась, и её шея, ручки и ножки стали теплыми и мягкими и опять появились из-под панциря *(спина расслабляется на 5-10 сек)*.

**4. «Сдвинь камень».** Ложитесь удобно и закройте глаза. Представьте, что возле вашей правой ноги лежит огромный тяжелый камень. Хорошо упритесь ступней в этот камень и постарайтесь хотя бы слегка сдвинуть его с места. Для

этого приподнимите ногу и сильно напрягите её (8-12 сек) Молодцы. А теперь опустите ногу. Ваша нога теплая..., мягкая..., отдыхает... (то же самое с другой ногой).

А  
В  
Г  
Д  
Е  
Ж  
З  
И  
Й  
К  
Л  
М  
Н  
О  
П  
Р  
С  
Т  
У  
Ф  
Х  
Ц  
Ч  
Ш  
Щ  
Ъ  
Ы  
Ь  
Э  
Ю  
Я

Лимон — 2 капли,  
ромашка — 2 капли,  
лаванда — 3 капли.

Флаконы из темного стекла или банки из-под крема с завинчивающимися крышками наполняют растительным маслом (4 мл) или поваренной солью, смешанной с песком кремния в соотношении 4:1, добавляют по 2-3 капли эфирных масел: полынь, котовник, розовое масло, фенхель.

### **Фиточай (ЧБД + валериана).**

Смесь трав: валериана (корневища с корнями),  
пустырник,  
плоды шиповника,  
мята перечная,  
пион уклоняющийся (корневище и корень),  
плоды боярышника.

А  
В  
Г  
Д  
Е  
Ж  
З  
И  
Й  
К  
Л  
М  
Н  
О  
П  
Р  
С  
Т  
У  
Ф  
Х  
Ц  
Ч  
Ш  
Щ  
Ъ  
Ы  
Ь  
Э  
Ю  
Я

# Музыкальная терапия

Слово «музыка» происходит от греческого корня (мюзе).

Терапия — в переводе с греческого «лечение».

Таким образом, термин музыкотерапия обозначает использование музыки в целях восстановления и укрепления здоровья. О лечебных свойствах музыки китайские мудрецы писали еще до нашей эры. Древняя китайская теория музыки ориентировалась на пятиступенный звукоряд, который отождествлял ноту с одним из пяти элементов (огнем, водой, деревом, землей и металлом). На протяжении всей древнекитайской истории многие целители использовали соответствие пяти музыкальных элементов пяти внутренним органам (сердце, печень, почки, легкие, селезенка) в качестве основы для лечения болезней с помощью музыкальной терапии. О том, что определенные мелодии способны влиять на душевное и физическое состояние человека, хорошо знали в Древней Греции, в Риме...

Прослушивание записей с мирным, ласковым плеском волн, журчанием ручейка, шумом дождя, шелестом листвы, голосами птиц снимает психическое напряжение, успокаивает ребенка, способствует более быстрому засыпанию; бодрящая музыка способствует спокойному подъему, положительному заряду на целый день (Г. В. Беденко, И.Л. Ковалева). Специально подобранные мелодии снимают гнев, досаду, улучшают настроение, стимулируют пищеварение, повышают аппетит. На некоторых детей она влияет острее, чем слово. Правильно подобранная музыка умиротворяет, расслабляет, активизирует пассивных детей, облегчает их печаль и вселяет уверенность, веселье. Других может усыплять или же, наоборот, вызывать приток энергии, будоражить, создавать напряжение и даже развязывать агрессивность (особенно, у гиперактивных). Подбор музыкальных произведений требует специальных углубленных знаний, высокого профессионализма, лично ориентированного дифференцированного подхода.

«Звучащее лекарство» стало еще шире использоваться в профилактической и коррекционной работе. Одни произведения помогают детям расслабиться, отдохнуть, успокаивают нервную систему («Времена года» П.И. Чайковского, «Лунная соната» Л. Бетховена), другие (музыка Р. Вагнера, «Болеро» М. Равеля, «Весна священная» И. Стравинского и др.) стимулируют и повышают работоспособность ребенка. С использованием музыкальной терапии дети становятся спокойней, доброжелательная атмосфера прочно входит в жизнь детского коллектива.

# **DS. — Снижение зрения**

## **Рекомендации:**

- 1. Соблюдение светового режима.**
- 2. Правильное рассаживание на занятиях.**
- 3. Специальная гимнастика для глаз.**



## Соблюдение светового режима.

Прежде всего, все помещения детского сада должны иметь хорошее искусственное освещение. Дневной свет, в спектре которого имеются ультрафиолетовые лучи, способствует охране зрения, создает предпосылки для высокой работоспособности и положительного эмоционального тонуса у детей, улучшает и состояние воздушной среды. Уровень естественного освещения зависит от ряда факторов: ориентации здания, размера окон, чистоты стекол, расстановки мебели по отношению к источнику света, высоты помещения, окраски стен и панелей (на окнах не должно быть подвешенных цветов, свет не закрывают горшки с цветами, окно без штор). Во время занятий, связанных со зрительной работой, оптимальное освещение создается слева, а расстояние от столов до окон не менее 1 метра и дистанция между столами по 0,5 метра и не более 2-х рядов.

## Правильное рассаживание на занятиях.

При рассаживании детей учитывается состояние здоровья каждого воспитанника. *Дети с пониженной остротой зрения должны сидеть* у стены с окнами, где освещенность выше, *пониженным слухом* — за первыми столами, *часто болеющие* — дальше от окон.

## Специальная гимнастика для глаз (в середине занятия).

1. Исходная позиция — сидя, откинувшись на спинку стула. Глубокий вдох. Наклоняясь вперед, к крышке стола, выдох. Повторить 5 - 6 раз.
2. Исходная позиция – сидя, откинувшись на спинку стула. Прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, затем открыть. Повторить 4 раза.
3. Исходная позиция — сидя, руки на поясе. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки; повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки. Вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.
4. Исходная позиция — сидя. Смотреть прямо перед собой на воспитателя 2-3 сек; поставить руки по средней линии лица на расстоянии 15-20 сантиметров от глаз, перевести взор на кончик среднего пальца и смотреть на него 3-5 сек, опустить руку. Повторить 5-6 раз.

**5.** Исходная позиция - сидя, руки вперед. Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх, следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить, выдох. Повторить 4-5 раз.