Образовательная деятельность с детьми среднего возраста с использованием педагогических здоровьесберегающих технологий (элементов сказкотерапии, релаксации, игрового стретчинга, пальчиковой гимнастики и гимнастики для глаз)

Дети одеты в спортивную форму, чешки либо спортивная обувь. Проводится по подгруппам (7-10 детей).

Материал и технические средства:

1. Массажные колючие мячики по количеству детей.
2. Подкладные коврики по количеству детей (в помещении, где нет ковра).
3. Игрушка «Ёжик».
4. Лента (2-3 метра) на палочке белого или синего (голубого) цвета, 2 шт.
5. Магнитофон.

Программное содержание:

1. Развивать ловкость, координацию движений, быстроту реакции.
2. Терапевтический эффект: растяжка мышц спины, ног, поясницы. Улучшение гибкости позвоночника благодаря продольной нагрузке на него, предупреждение развития плоскостопия, улучшение осанки, развитие пластичности движений.
3. Развивать умение различать эмоциональные ощущения и связанные с ними физические состояния: напряжение – расслабление.
4. Развивать творческое воображение, умение сопереживать персонажу, фантазию.

Вступительная часть:

Вход в зал, построение, проверка осанки.

Разминка:

Ходьба разными способами (обычная, на носочках, выпадами), бег, игровое упражнение «слоники» - ходьба на четвереньках, игровое упражнение «жучки», обычная ходьба.

Основная часть:

Дети встают в круг. *Чешки (обувь) снять*

Общеразвивающие упражнения:

С малыми массажными мячами.

1. И.п. ноги на ширине плеч, руки опущены, мяч в правой руке. Руки в стороны, вверх, переложить мяч в другую руку, в стороны, и.п.
2. И.п. ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке. Руки вперед, переложить мяч в другую руку, и.п.
3. И.п. мяч перед грудью. Повороты туловища влево; вправо.
4. И.п. ноги на ширине плеч, руки вниз, мяч в правой руке. Перекладываем мяч в другую руку за спиной, затем перед собой.
5. И.п. ноги вместе. Наклониться, ноги прямые, прокатить мяч вверх по ногам и туловищу до шеи, поднять руки вверх. Повторить.
6. И.п. ноги на ширине плеч. Поднять согнутую в колене ногу вверх, под ногой переложить мяч в другую руку. То же с другой ногой.
7. И.п. Ноги вместе, мяч зажат между стоп, руки на пояс. Легкие поскоки.
8. Массаж стоп массажными мячиками.

А сейчас мы отправимся в сказку. Дети садятся на колени, спина прямая, руки на коленях. Сказка начинается.

Сказка:

Жил-был в лесу Ёжик. Он только с виду был колючий, а душе мягкий и добрый.

И было у него одно желание: море увидеть.

- Неспокойно мне, - говорил он своему другу Цветочку, так к морю хочется!
- Зря ты печалишься, ежик, посмотри, как красиво у нас в лесу!

Ребята, я буду показывать вам сказочные упражнения, а вы повторяйте за мной, будьте внимательны. Первое упражнение, которое мы делаем, называется «Цветочек». Цветочек вырос из маленького зернышка. (Показ исходного положения. Все упражнения дети делают, ориентируясь на показ воспитателя, без словестных объяснений, воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений, осанкой, степенью утомляемости детей).

1. Упражнение «Цветочек».

Исходное положение (И.П.) сесть на корточки. Пятки на полу. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед, опустив голову. Медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки вытянуться вверх, развернув ладони. Руки через стороны опустить вниз. Дыхание произвольное.

Но Ёжик с каждым днем печалился все больше. И однажды, рано утром, Ёжик вышел из своего домика и отправился к морю. В лапе у него была палка, за плечом – узелок с едой. Настроение у него было радостное и бодрое.

2. Упражнение «Ходьба».

И.п. Сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты. Руки в упоре сзади. Тянуть носки на себя, вытянуть носки. Повторять попеременно. Дыхание произвольное.

Вдруг Ежик остановился. Около камня грелась на солнышке маленькая зеленая змейка. - Здравствуй, Ёжик! – Здравствуй, маленькая Змейка, - вежливо ответил Ёжик.

3. Упражнение «Змейка».

И.п. Лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре около груди на полу. Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться, насколько возможно, не запрокидывая голову назад. Задержаться, живот лежит на полу. Медленно вернуться в и.п. Дыхание: вдох в 1фазе, выдох во 2.

Но вот лес кончился, и путь Ёжику преградила река.

- Эй, кто-нибудь! – крикнул Ёжик, - Нужна помощь!
- Что ты кричишь? – спросила уточка, которая подплыла к берегу. Я отвезу тебя на другой берег.

4. Упражнение «Птица».

И.п. Сесть в позу прямого угла, развести ноги как можно шире, носки оттянуты. Руки соединить за спиной за локти (полочкой). Поднять руки вверх (взмахнуть) и опустить вниз. Наклониться к правой ноге, стараться дотянуться двумя руками до носка. Вернуться в и.п. Тоже повторить в левую сторону. Вернуться в и.п. Дыхание: вдох в 1,3,5.7 фазах, выдох в 1,2, 4, 6 фазах.

Переправился Ёжик на другой берег, и видит – луг. Лег он отдохнуть, закрыл глаза и заслушался, как прекрасно пели птицы!

5. Релаксация. Голоса природы. Лес. Дети, лягте на живот, руки под головой, глаза закрыты, послушайте, как поют в лесу птицы! (педагог проверяет степень расслабления ребенка).

Отдохнул Ёжик, и вдруг увидел красивую бабочку.

6. Упражнение «Бабочка».
И.п. Сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы. Колени развести. Руки обхватывают стопы ног. Спина прямая. Опустить развернутые колени до пола. Поднять колени с пола. Дыхание произвольное. Повторить нужное число раз.

Поиграл Ёжик с Бабочкой, и решил себя в порядок привести. Умыться, поесть, иголки расчесать.
7. Упражнение «Ёжик».
И.п. Сесть на пятки. Прямые руки в замке за спиной. Медленно наклоняясь вперед, стараясь подбородком коснуться пола и поднять руки, насколько возможно. Задержаться нужное время. Вернуться в и.п. Дыхание: вдох во 2 фазе, выдох в 1.

Долго ли шел Ёжик, коротко ли, но вышел он, наконец, к морю. А на берегу, у самой кромки воды, лежала морская звезда.
8. Упражнение «Морская звезда».
И.п. Встать прямо. Ноги поставить чуть шире плеч. Руки в стороны на уровне плеч ладонями вниз. Медленно наклониться вправо, не сгибая руки и ноги, по возможности коснуться правой рукой правой ноги, посмотрев на ладонь вытянутой вверх левой руки. Задержаться нужное время. Вернуться в и.п. Тоже повторить в левую сторону. Дыхание: вдох во 2, 4 фазах, выдох в 1, 3.

- Здравствуй, море! – сказал Ёжик. – Здравствуй, Ёжик! – ответило море.
- Поиграй со мной, море! – попросил Ёжик. – Конечно, - ответило море.
(Одеть чешки либо спортивную обувь)

9. Подвижная игра «Волна». Дети, давайте и мы поиграем с морем. Я буду волной, (педагог двигается к детям, при помощи лент изображая волны), а вы убегайте, чтобы не промочить ноги. («Волна откатывается в море», ведущий отходит, дети снова подбегают к кромке «моря».) Не устали? Давайте еще раз!

10. Подвижная игра «Ящерка»
Раз-два-три-четыре-пять,
Вышла Ящерка гулять.
Где-то хвостик потеряла
Помогите поискать!
Дети (хвостики) сидят на ковре. Педагог подходит к детям, и они проползают между ног, становятся «хвостиками» у Ящерки. Так Ящерка, становясь все длиннее, обходит всех детей.

Заключительная часть:
Устал Ёжик. - Такое впечатление, что из меня воздух выпустили! – сказал он.
11. Релаксация. «Выпускаем из надутых игрушек воздух». Ребята, давайте «Надуем игрушки» - делаем глубокий вдох. «Сдуваемся» - медленно выдыхаем воздух, медленно опускаемся на подстилки, принимаем удобную позу, дышим спокойно.
Голоса природы. «Море». Так и заснул Ежик на берегу, слушая шум волн. И вы ложитесь удобно, закрывайте глазки, отдыхаем вместе с Ёжиком. (Дети лежат в свободных позах, глаза закрыты, педагог проверяет степень расслабления ребенка.)

Пошевелили пальчиками рук, ног, открыли глаза. Сели. Глазки посмотрели вверх, вниз, вправо, влево. Еще раз. Делаем круговые движения глазками. В другую сторону.

Мечта Ежика сбылась, сказка закончилась, и мы снова очутились в детском саду. Вы все молодцы, совершили трудное путешествие и очень постарались. А сейчас вы превратитесь в легкие пушинки, и как только я на вас дуну, вы полетите к себе в группу.

Литература:

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». – Москва, СФЕРА, 2013.
2. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. «Путь к волшебству. Теория и практика сказкотерапии». – СПб., 1998.
3. Колбанов В.В. «Валеологический практикум». – СПб., 2005.
4. Назарова А.Г. «Игровой стретчинг для детей дошкольного возраста». – СПб., 2013.
5. Основы коммуникации ребенка, навыков общения со взрослыми и сверстниками. – СПб.: Образование, 2003.