**Использование здоровьесберегающих технологий для психоэмоционального благополучия ребенка в ДОУ**

***Стецюк Елена Алексеевна***

*Педагог-психолог,*

*МБДОУ детский сад комбинированного вида № 36 «Росинка»,*

*г. Белгород*

Когда – то **Геродот** сказал: **«Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилен разум»**

В настоящее время проблема здоровья и его сохранения является одной из самых актуальных. Понятие “здоровьесберегающие технологии” прочно вошло в образовательную систему, начиная с дошкольных образовательных учреждений.

“Здоровьесберегающая технология” – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании направлены на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

В действующем Законе “Об образовании” первоочередной задачей является “ здоровье человека и свободное развитие личности”. Охрана здоровья детей входит в число приоритетов деятельности образовательного учреждения. Именно здоровье является условием успешного роста и развития личности, её духовного и физического совершенствования, а в дальнейшем во многом успешной жизни.

Одной из главных задач дошкольного учреждения – создание условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья воспитанников. Ведь здоровье человека – проблема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в настоящее время она становится первостепенной. Актуальность темы здорового образа жизни подтверждают и статистические показатели.

Исследованиями отечественных и зарубежных учёных установлено, что здоровье человека лишь на 7–8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни. Воспитание уважительного отношения к здоровью необходимо начинать с раннего детства. По мнению специалистов, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. И педагог может сделать для здоровья воспитанника не меньше, чем врач. Воспитатель должен обучаться психолого-педагогическим технологиям, позволяющим ему самому работать так, чтобы не наносить ущерба здоровью своим воспитанникам на занятиях. Образовательная среда должна быть здоровьесберегающей и здоровьеукрепляющей.

Понятие “здоровьесберегающие технологии” как раз и интегрирует все направления работы дошкольного учреждения по сохранению, формированию и укреплению здоровья детей дошкольного возраста.

Здоровьесберегающие технологии – условия обучения ребенка (отсутствие стресса, адекватность требований и методик обучения и воспитания); рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями); соответствие учебной и физической нагрузки, возрастным возможностям ребенка; необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Цель здоровьесберегающих технологий – обеспечение высокого уровня здоровья воспитанников детского сада и воспитание культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровому образу жизни человека, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, оказание элементарной медицинской, психологической самопомощи.

Классификация здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании – определяется по доминированию целей и решаемых задач, а также ведущих средств здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогического процесса в детском саду.

В связи с этим можно выделить следующие виды здоровьесберегающих технологий:

* Медико-профилактические технологии.
* Физкультурно-оздоровительные технологии.
* Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка, обеспечивающие психическое и социальное здоровье дошкольника. Основная задача этих технологий – обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье, обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника.
* Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования, направленные на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

Основной показатель, отличающий все здоровьесберегающие образовательные технологии — регулярная диагностика состояния детей и отслеживание основных параметров развития организма в динамике (начало — конец учебного года), что позволяет сделать выводы о состоянии здоровья.

***В качестве средств, позволяющих решить данные задачи, может выступать:***

* непосредственное обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни (оздоровительная, пальцевая, корригирующая, дыхательная гимнастика, самомассаж) и простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах; а также привитие детям элементарных культурно-гигиенических навыков;
* реабилитационные мероприятия (фитотерапия, кислородный коктейль, витаминотерапия, ароматерапия, ингаляция, функциональная музыка, лечебная физкультура, массаж, психогимнастика, тренинги);
* специально организованная двигательная активность ребенка (физкультминутки, занятия оздоровительной физкультурой, подвижные игры, спортивно-оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья, выход на природу, экскурсии).

Эффективность позитивного воздействия на здоровье детей различных оздоровительных мероприятий, составляющих здоровьесберегающую технологию, определяется не столько качеством каждого из этих приемов и методов, сколько их грамотной “слаженностью” в общей системе, направленной на благо здоровья детей и педагогов.

***Традиционно выделяют следующие компоненты здоровья:***

Психическое здоровье (ментальное здоровье) – согласно определению Всемирной организации здравоохранения, это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

Социальное здоровье понимается как система ценностей, установок.

Под физическим здоровьемпонимается текущее состояние функциональных возможностей органов и систем организма.

В качестве одной из составляющих здоровья человека в целом выделяют психологическое здоровье. Оно является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности.

Выбор здоровьесберегающих технологий зависит от программы, по которой работают педагоги, конкретных условий дошкольного образовательного учреждения, профессиональной компетентности педагогов, а также показателей заболеваемости детей.

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе. Здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложнённое развитие.

Применение в работе дошкольного учреждения здоровьесберегающих технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий. Если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов и родителей.

Для проведения успешной работы по здоровьесбережению необходимо:

***1. Обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни.***

* Оздоровительная гимнастика.
* Игры – релаксации.
* Разные виды массажа.
* Элементы упражнений йоги.
* Привитие детям гигиенических навыков.
* Простейшие навыки оказания первой помощи.
* Физкультминутки во время занятий.
* Функциональная музыка.
* Специально организованные занятия оздоровительной физкультуры.
* Массовые оздоровительные мероприятия.
* Упражнения для глаз.

***2. Работа с семьей.***

* Пропаганда здорового образа жизни.
* Консультации.
* Индивидуальные беседы.
* Выступления на родительских собраниях.
* Распространение буклетов.
* Выставки.
* Проведение совместных мероприятий.

***3. Работа с педагогическим коллективом.***

* Проведение семинаров – практикумов, выставок, консультаций.
* Проведение и посещение занятий направленных на здоровьесбережение.
* Посещение научно-практических конференций.

***4. Создание условий и развивающей среды.***

* Приобретение массажёров, тренажёров, спортивных снарядов и модулей.
* Изготовление материала для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.
* Подбор картотек.
* Разработка отдельных оздоровительных комплексов.
* Ведение кружков.

В каждый вид деятельности должны быть включены упражнения, игры, которые направлены на укрепление и здоровьесбережение детей. Дозировка и темп зависит от возраста детей, настроения.

***Принципы здоровьесберегающих технологий:***

* “Не навреди!”
* Принцип сознательности и активности.
* Принцип непрерывности здоровьесберегающего процесса.
* Принцип всестороннего и гармонического развития личности.
* Принцип доступности и индивидуальности.
* Принцип систематичности и последовательности.
* Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.
* Принцип постепенного наращивания оздоровительных воздействий, адекватности.

**Основной причиной успешной работы в данном направлении может являться только наличие системности.**

***Существует десять золотых правил здоровьесбережения:***

1. Соблюдайте режим дня!
2. Обращайте больше внимания на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Спите в прохладной комнате!
5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
7. Гоните прочь уныние и хандру!
8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
10. Желайте себе и окружающим только добра!

В своей психологической работе в детском саду я применяю различные здоровьесберегающие технологии:

* [Ароматерапия](https://docviewer.yandex.ru/r.xml?sk=b9a3ac1dcb70045ff4e35a78ece56052&url=http%3A%2F%2Fpodsnezhniksad.ucoz.com%2Findex%2F0-533)
* [Песочная терапия](https://docviewer.yandex.ru/r.xml?sk=b9a3ac1dcb70045ff4e35a78ece56052&url=http%3A%2F%2Fpodsnezhniksad.ucoz.com%2Findex%2F0-531)
* [Игротерапия](https://docviewer.yandex.ru/r.xml?sk=b9a3ac1dcb70045ff4e35a78ece56052&url=http%3A%2F%2Fpodsnezhniksad.ucoz.com%2Findex%2F0-529)
* Психогимнастика
* Релаксация
* [Музыкотерапия](https://docviewer.yandex.ru/r.xml?sk=b9a3ac1dcb70045ff4e35a78ece56052&url=http%3A%2F%2Fpodsnezhniksad.ucoz.com%2Findex%2F0-528)
* Сказкотерапия
* Куклотерапия
* Анималотерапия
* Арт-терапия
* [Цветотерапия](https://docviewer.yandex.ru/r.xml?sk=b9a3ac1dcb70045ff4e35a78ece56052&url=http%3A%2F%2Fpodsnezhniksad.ucoz.com%2Findex%2F0-527)

[**Музыкотерапия**](https://docviewer.yandex.ru/r.xml?sk=b9a3ac1dcb70045ff4e35a78ece56052&url=http%3A%2F%2Fpodsnezhniksad.ucoz.com%2Findex%2F0-528)**.** Музыка-это лекарство, которое слушают*.*

**Психогимнастика.** Это курс специальных занятий (этюдов, игр, упражнений), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как его познавательной, так и эмоционально-личностной сферы).

В настоящее время в дошкольных учреждениях широко используются разные виды психотренингов, однако довольно редко - психогимнастика как метод практической психокоррекции. Хотя именно она наиболее доступна в применении для воспитателей, психологов и родителей, так как в ее основе лежит игра, являющаяся основным видом деятельности детей.

**Релаксация**. *«Неправильно лечить голову без тела, а тело без души» (Сократ).*

Насущными проблемами человека, живущего в цивилизованном мире, стали чрезмерная спешка, беспокойство и избыток поводов, на которые он вынужден реагировать. Понятие «стресс» стало обыденным. Современные дошкольники порой загружены не меньше взрослых. Посещая детский сад, различные кружки и спортивные секции, они получают огромное количество информации, устают физически и эмоционально. Поскольку наши душа и тело - единое целое, то нервно-мышечное перенапряжение способствует повышенному психическому напряжению и раздражительности. Если**"стресс"(от англ. Stress)** - это состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием различных внешних воздействий, то **"релаксация" (от лат. Relaxatio)** – это состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения после сильных переживаний или физических усилий. Релаксация необходима и полезна детям, когда они находятся в состоянии стресса, переутомлены, растеряны, перевозбуждены или близки к этому.

**Игротерапия.** [Игротерапия](https://docviewer.yandex.ru/r.xml?sk=b9a3ac1dcb70045ff4e35a78ece56052&url=http%3A%2F%2Fmamanet.com.ua%2Figroterapiya) – идеальное средство от детских неврозов. Неврозами чаще страдают дети дошкольного и младшего школьного возраста. Невроз возникает под влиянием жизненных событий, которые оказали на ребёнка отрицательное, травмирующее воздействие. Появление неврозов связано с поступлением в детский сад, в школу, с не сложившимися отношениями ребёнка со сверстниками, учителями, воспитателями.

**Куклотерапия.** Задачи куклотерапии:

* Совершенствовать мелкую моторику руки и координацию движений
* Развивать способы выражения эмоций, чувств, состояний, движений, которые по каким-либо причинам ребенок не может или не позволяет себе проявлять
* Обучать способам адекватного телесного выражения эмоций, чувств, состояний и др.

**Анималотерапия.** Метод, направленный на профилактику и коррекцию эмоционально-личностных проблем детей, который предполагает использование животных или их символов в виде образов, игрушек, рисунков

**Арт-терапия**. Изучает свойства цвета. Метод коррекционного воздействия изобразительными средствами.

[**Цветотерапия**](https://docviewer.yandex.ru/r.xml?sk=b9a3ac1dcb70045ff4e35a78ece56052&url=http%3A%2F%2Fpodsnezhniksad.ucoz.com%2Findex%2F0-527). Воздействие цвета на психику. Как правило, детские товары — пищевые продукты, книжки, игрушки среди других товаров выделяются сразу и все это за счет специфического цветового оформления. Вы, наверное, замечали, что детские товары в основном оформляются в трех цветах — это синий, желтый и красный. Эти цвета легко воспринимаются детьми, и они сразу обращают свое внимание на товары с этими оттенками. Бытует мнение, что детскую комнату лучше всего оформлять с использованием этих основных цветов. Было проведено множество исследований на тему «Воздействие цвета на психику ребёнка». И поэтому при оформлении предмета или помещения, помня это нужно правильно подбирать цвета.

Например,***красный цвет***может провоцировать чрезмерную активность, так как является сильным раздражителем.

***Желтый цвет***можно назвать гармонизирующим цветом, который вызывает радостные ощущения, но при этом ребенок остается послушным и сосредоточенным. К тому же желтый цвет сможет развить у ребенка аппетит. Благоприятно сказывается на неспокойных, нервных и возбужденных детях.

***Зеленый цвет*** положительно сказывается на изменении и развитии характера у ребенка. Ребенок начинает проявлять живой интерес к учебе и к познанию окружающего мира. Также зеленый цвет наделяет ребенка уверенностью в себе и смелостью. Но если ребенок-флегматик, тогда лучше не увлекаться зеленым цветом.

***Синий цвет*** передает глубину и чистоту, поэтому пробуждает воображение и вызывает интерес к так называемым «далеким мирам». Для того чтобы привлечь или обратить внимание ребенка на конкретный предмет, достаточно использовать немного синего цвета.

***Голубой цвет*** выражает легкость, свежесть и невесомость. На психику ребёнка он способен оказать расслабляющее и успокаивающее действие. Способен синий цвет и снизить давление. В конце рабочего трудного дня голубой оттенок в помещении может снять напряжение, однако не стоит и забывать, что излишний голубой цвет в помещении может вызвать чувство отчуждения и холода.

***Оранжевый цвет*** укрепит сообщество людей собирающихся в «оранжевом» помещении. Особенно рекомендуется оформлять в оранжевые цвета зал или столовую, то есть те помещения, где чаще всего собирается вся семья. Оранжевый цвет может пробудить аппетит, поэтому смело оформляйте кухню оранжевыми оттенками. А вот в детской комнате оранжевый цвет поможет ребенку переносить одиночество.

***Фиолетовый цвет*** ассоциируется с духовным совершенством и чистотой, изобилием и просветлением. Дарит чувство внутренней гармонии и покоя. Отлично сочетается с желтыми и розовыми оттенками.

***Красный цвет***может подарить радость, активизировать и возбудить, поэтому в детской комнате его использование следует ограничить, в противном случае он будет причиной неспокойного детского сна. А при гиперактивности ребенка желательно вообще не использовать красный цвет.

Теперь мы знаем, как влияют определенные цвета на ребенка. Это позволит и педагогам, и родителям красиво и с пользой оформить детские комнаты, и комнаты где будут проводить время наши дети.

Стоит учесть, что в дневное время суток в игровой комнате должен преобладать яркий и светлый оттенок, ну а в ночное время суток в детской комнате должны преобладать темные тона, это создаст ребенку полноценный отдых. Для этого не обязательно иметь две комнаты, одну игровую, а вторую спальню, достаточно приобрести плотные портьеры, и закрывать ими окна в темное время суток, тем самым, обеспечив хороший отдых и полный покой.

**Здоровье до того перевешивает остальные блага жизни,**

**что поистине здоровый нищий счастливее больного короля.**

***Артур Шопенгауэр***

**Список использованной и рекомендуемой литературы:**

*1. Гаврючина Л.В.* Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие – М.; Сфера, 2008.

*2. Маханева М.Д.* Воспитание здорового ребёнка// Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.:АРКТИ, 1999.

*3. Пензулаева Л.И.* Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). – М.: ВЛАДОС, 2002.

*4. Утробина К.К.* Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. – М.,2006.

5. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар – сауна/ Методическое пособие //*Под ред. Б.Б.Егорова*. – М.,2004.

*6. Рунова М.А.* Двигательная активность ребёнка в детском саду. – М.: Мозаика – Синтез, 2002.

*7. Каралашвили Е.А*. Физкультурная минутка/ Динамические упражнения для детей 6-10 лет. – М.,2002.

*8. Ахутина Т.В.* Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.21 – 28.

*9. Алямовская В.Г*. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении /В.Г. Алямовская //Дошкольное образование. - 2004. - №17-24.

*10. Зедгенидзе В.Я.* Формирование здоровья ребенка /В.Я. Зедгенидзе //Современный детский сад. - 2007. - №1.

*11. Кучма В.Р.* Теория и практика гигиены детей и подростков на рубеже тысячелетий. - М., 2001.

*12. Назаренко Л.Д*. Оздоровительные основы физических упражнений. - М., 2002.

*13.* Педагогика и психология здоровья /*Под ред. Н.К. Смирнова*. - М.: АПКиПРО, 2003.

*14. СергиенкоТ.Е*. Работа с педагогами по повышению их компетентности в области здорового образа жизни дошкольников /Т.Е. Сергиенко //Методист. - 2006. - №10.

*15. Сивцова А.М*. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях /А.М. Сивцова //Методист. - 2007. - №2.

*16. Шарманова С.Б.* Роль родителей в приобщении дошкольников к здоровому образу жизни /С.Б. Шарманова //Управление ДОУ. - 2006. - №4. мотивов поведения в социальной среде.

***Приложения***

**Упражнения и игры, которые направлены на укрепление и здоровьесбережение детей.**

* **Игры, которые лечат:**

Болезни – шутка неприятная. Особенно детские. Но на календаре весна, а значит, избежать многочисленных простуд, скорее всего не удастся. Дети очень не любят лечиться, поэтому, как только первые "горячие денёчки" остаются позади, они требуют немедленного прекращения постельного режима, считая его делом скучным и совсем не обязательным. Стараясь разумно сдерживать боевой настрой, не забывайте о том, что ваша излишняя тревожность и озабоченность – далеко не самые хорошие лекари. И что жизнерадостные и бодрые малыши гораздо лучше справляются с инфекцией и быстрее поправляются, а некоторые подвижные игры не только поддерживают хорошее настроение, но и умеют лечить!

Представляем вашему вниманию ряд игр по нескольким видам заболеваний. Легкие игры можно чередовать с более сложными играми. Но следует учесть, что оздоровительный эффект от игр возможен лишь при частых и длительных занятиях (3-4 месяца по 2-3 раза в день).

* **Игры при заболеваниях дыхательной системы:**

"Пастушок дудит в рожок"

Цель. Укрепление круговой мышцы рта, тренировка навыка правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.

Материалы. Рожок или дудочка.

Ход игры. Попросите ребёнка как можно громче подуть в рожок, чтобы "созвать всех коров". Покажите, что необходимо вдохнуть воздух через нос (рожок во рту) и резко выдохнуть.

"Шарик лопнул"

Цель. Восстановление носового дыхания, формирование углублённого дыхания, правильного смыкания губ, ритмирования.

Ход игры. Предложите ребёнку "надуть шарик": широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть воздух носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот – "ф-ф-ф… ", медленно соединяя ладони под "шариком". Затем пусть ребёнок хлопнет в ладоши – "шарик лопается". "Из шарика выходит воздух": ребёнок произносит звук "ш-ш-ш… ", складывая губы хоботком и опуская руки на колени. "Шарик надувают" 2-5 раз. За старание ребёнок получает фант. Следите, чтобы вдох ребёнка был глубоким, а во время игры не возникало чрезмерного эмоционального возбуждения.

"Пёрышки"

Цель. Тренировка навыков правильного носового дыхания, укрепление мышц рта.

Материалы. Верёвка, 2 стула, пёрышки.

Ход игры. Натяните верёвку между стульями и привяжите к ней пёрышки. Посадите ребёнка на расстоянии 50 см напротив пёрышек. Предложите ребёнку по сигналу, сделав глубокий вдох, сильным выдохом сдуть одно пёрышко, а затем и другое, делая перед каждым выдохом глубокий вдох через нос. Чтобы осуществить сильный выдох, губы нужно сложить узкой трубочкой, а щёки надуть.

"Мышка и Мишка"

Цель. Формирование глубокого ритмичного вдоха и выдоха, развитие координации движений, укрепление мышц позвоночника.

Ход игры. Родители показывают движения и произносят слова:

- У Мишки дом огромный. (Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться посмотреть на руки – вдох).

- У Мышки – очень маленький. (Присесть, обхватить руками колени, опустить голову – выдох с произнесением звука "ш-ш").

- Мышка ходит в гости к Мишке, он же к ней не попадёт. (Ходим по комнате).

Попросите ребёнка повторить слова с движениями 4-6 раз. Следите за чёткостью и координацией движений ребёнка.

"Косари"

Цель. Развитие мышц плечевого пояса, формирование правильного дыхания, чувства ритма.

Ход игры. Предложите ребёнку "покосить траву". Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены. Вы показываете, как "косить", и читаете стихи, а ребёнок со слогом "зу" переводит руки махом в сторону (влево - выдох, затем вперёд, вправо – вдох):

- Зу-зу, зу-зу, косим мы траву.

Зу-зу, зу-зу, и налево взмахну.

Зу-зу, зу-зу, вместе быстро, очень быстро

Мы покосим всю траву, зу-зу, зу-зу.

Затем предложите ребёнку встряхнуть руки в расслабленном состоянии и повторить игру 3-4 раза.

"Поезд"

Цель. Улучшение функции дыхания, умение реагировать на сигнал.

Ход игры. Предложите ребёнку отправиться в путешествие, превратившись в "вагончики" со всеми членами семьи. Стоящий впереди изображает паровоз. Эту роль может выполнить первый раз сначала взрослый. Он гудит и отправляется в путь. "Вагончики" слегка сгибают руки в локтях. Подражая гудку ("ду-ду"), они начинают двигаться вперёд сначала медленно, затем ускоряют шаг и бегут. После слов взрослого "поезд приехал на станцию" все замедляют ход и начинают двигаться задом до сигнала "Приехали!

* **Игры-упражнения для детей с высоким уровнем двигательной активности:**

***На развитие внимания***

**1. *«Я* — *впереди»****.* Дети идут друг за другом. Воспитатель называет имя ребенка, тот бежит вдоль всей колонны и становится ведущим. Он ведет колонну, меняя направление движения. Воспитатель называет имя второго, третьего ребенка и т. д.

**2. *«Поверни».***Дети бегут друг за другом, подпрыгивая. Дойдя до условленного места, обозначенного, например, кеглей, ведущий поворачивается и ведет колонну в обратном направлении.

**3. *«Не теряй пару».***Дети идут друг за другом парами, взявшись за руки. По сигналу быстро отпускают руки и продолжают идти рядом, не отставая, и не перегоняя друг друга. После второго сигнала снова берутся за руки и продолжают ходьбу.

**4. *«Стоп»****.* Дети бегают по залу врассыпную в течение 2-3 мин. По сигналу «Стоп» останавливаются и изображают какую-нибудь фигуру («лыжник», «пловец»). Все вместе выбирают лучшую фигуру, и игра повторяется вновь.

**5. *«Круговорот».***Дети идут в колонне парами умеренным шагом. По сигналу последняя пара разбивается, и дошкольники, ее образующие, бегут в начало колонны. Один ребенок обегает колонну справа, второй — слева. Оказавшись впереди колонны, дети вновь встают в пару, игра продолжается.

**6. *«Меняемся местами».***В центре зала кладется длинный шнур. Дети разделяются на две команды. Каждая занимает свою половину площадки. По сигналу «Беги!» все разбегаются по своей части площадки. По сигналу «Меняйтесь!» команды бегом меняются местами. Побеждает команда, которая в полном составе первой перебежала на другую сторону площадки.

**7. *«Ниточка с иголочкой».***Дети держатся за руки, образуя цепочку. Проведя цепочку вокруг всего зала, воспитатель предлагает всем остановиться и поднять сцепленные руки вверх, образуя ряд ворот. После этого педагог ведет цепочку в обратном направлении.

**8. *«Воротики».***Дети идут по залу в колонне парами, держась за руки. По сигналу воспитателя они останавливаются, поднимают руки вверх, образуя «воротики». Последняя пара опускает руки, проходит под «воротиками» в начало колонны и становится впереди. Все опускают руки вниз и продолжают ходьбу до следующего сигнала воспитателя.

***Вариант.***Дети ходят парами, не держась за руки. По сигналу воспитателя берутся за руки, образуют «воротики», а последняя пара проходи! под ними вперед.

**9. *«У кого больше».***По всему залу разложены предметы разных геометрических форм. Дети под музыку выполняют произвольные движения, не задевая лежащие предметы и друг друга. По сигналу (музыка, удар в бубен, свисток) все быстро собирают предметы. Выигрывает тот, кто собрал больше предметов. (Количество предметов должно превышать число детей в 3-4 раза.)

***Вариант 1****.* Собрать как можно больше любых предметов.

***Вариант 2.***Собрать как можно больше предметов определенной формы (треугольник, квадрат, круг) любого цвета.

***Вариант 3.***Собрать как можно больше предметов определенной формы одного цвета.

***Вариант 4.***Собрать как можно больше любых предметов парами, тройками — по цвету.

**10. *«Будь внимательным».***Дети стоят в колонне друг за другом, У каждого в руке флажок. По сигналу воспитателя все начинают бегать по кругу, обегая предварительно разложенные мелкие предметы. По второму сигналу перепрыгивают через предметы. Воспитатель называет кого-нибудь по имени, ребенок поднимает флажок, не прекращая бегать, пока воспитателем не будет названо имя другого ребенка, который, в свою очередь, тоже поднимает флажок.

***11. «Не ошибись».***По кругу расставлены цветные кегли. За ними встают дети. По сигналу они начинают выполнять произвольные движения: ходят, прыгают, бегают. По второму сигналу каждый должен взять кеглю определенного цвета. Выигрывает тот, кто сделает это первым и без ошибок.

**12. *«Змейка».***По залу (зигзагообразно) разложены набивные мячи на расстоянии 50 см один от другого. Дети строятся в колонну и по сигналу идут, бегают змейкой, обходя или обегая каждый мяч, стараясь не задеть его. Выигрывает тот, кто ни разу не ошибется.

**13. *«Найди свой кубик».***По залу в произвольном порядке разложены обручи, в каждом стоит один ребенок и лежит один цветной кубик. По сигналу дети выбегают из обручей и бегают в разных направлениях легко, не сталкиваясь и не подбегая к обручам. По второму сигналу дети останавливаются и закрывают глаза. Воспитатель в это время меняет кубики местами. По третьему сигналу дети открывают глаза, и каждый должен добежать до обруча, где лежит его кубик, впрыгнуть в него, пролезть в обруч и поднять его над головой. Выигрывает тот, кто первым правильно выполнит задание.

**14. *«Быстро по местам».***Дети стоят в колонне по одному. По команде «На прогулку!» они разбегаются по залу, берут любые пособия и выполняют с ними произвольные движения. По команде «Быстро по местам!» кладут пособия туда, где они находились, и возвращаются на свое место в колонне. Проигрывает тот, кто встал в колонну последним.

**15. *«Перенеси предмет».***По всему залу разложены обручи (по количеству играющих), в которых находится одинаковое количество предметов (кубики, прыгалки, мячи), и один большой запасной обруч, равноудаленный от всех других обручей. Каждый ребенок стоит у своего обруча. По сигналу играющий должен взять из своего обруча один предмет, отнести его в запасной обруч, проделывая с предметом разные упражнения. Дойдя до запасного обруча, нужно положить в него предмет, быстро вернуться к своему обручу за вторым предметом, и так далее до тех пор, пока все предметы не будут перенесены. Выигрывает тот, кто скорее перенесет все предметы и четко выполнит упражнения.

**16. *«К своим флажкам».***Дети небольшими группами (по 3-5 человек) образуют кружки, в центре которых находится цветной флажок. По сигналу все разбегаются по залу. По второму сигналу дети останавливаются, приседают и закрывают глаза, а воспитатель меняет флажки местами. По третьему сигналу ребята открывают глаза, встают, бегут к своему флажку и вновь образуют круг. Побеждает группа, построившаяся в круг первой.

* ***На развитие координации, ловкости и точности выполнения движений:***

**1. *«Петушиный бой».***Двое детей встают в очерченный круг (диаметром 1-1,5 м), лицом в центр, скрещивают руки на груди и поднимают согнутую в колене ногу. По сигналу каждый пытается вытолкнуть противника из круга или заставить опустить ногу. Тот, кому это удается, выигрывает.

**2. *«Петрушка».***Ребенок сидит на корточках, затем высоко подпрыгивает, расставив широко руки и ноги в стороны, после приземления вновь приседает на корточки.

**3. *«Дружные пары».***Дети встают в пары, берутся за руки. По сигналу кружатся на месте в одну сторону в течение 5-7 секунд, а по второму сигналу останавливаются и после короткого перерыва кружатся в другую сторону.

**4. *«Цапля».***Детям предлагаются различные варианты заданий: стоять на одной ноге на полу, закрыв глаза; стоять на одной ноге на скамейке.

**5. *«Перекатись назад».***Присесть, согнуться, обхватить колени руками, спина круглая. Быстро и мягко перекатиться на спину до касания пола лопатками. Снова перекатом вернуться в исходное положение.

**6. *«Ловля бабочек».***Двое детей находятся в отведенном месте зала — это «ловцы», остальные — «бабочки». «Бабочки» бегают по площадке. По сигналу «Лови!» «ловцы» пытаются поймать «бабочку», смыкая вокруг нее руки. Поймав, отводят в сторону.

**7. *«Не опоздай».***В зале расставлены скамейки. Дети бегают или прыгают на двух ногах вокруг них, по сигналу воспитателя надо быстро пролезть под скамейкой и встать или сесть на нее.

**8. *«Разойтись и не упасть».***Двое детей идут по скамейке навстречу друг другу. Встретившись, расходятся, держась друг за друга, и продолжают движение.

***9. «Спрыгни и развернись».***Спрыгнуть со скамейки с разворотом. Воспитатель стоит правым боком к скамейке, дети спрыгивают к нему лицом, разворачиваясь влево. Затем воспитатель встает левым боком к скамейке, а дети при спрыгивании разворачиваются вправо.

**10. *«С мячом под дугой».***Детям нужно проползти на четвереньках под дугой (высотой 40 см), толкая мяч головой. (Расстояние от старта до дуги — 2-3 м.)

**11. *«Вперед с мячом».***Ребята садятся на пол, мяч зажат между ступнями, упор на руки сзади. Вместе с мячом следует продвигаться вперед на расстояние примерно 3 метров.

**12. *«Не теряй мяч».***Дети садятся на пол, скрестив ноги. Катают мяч вокруг себя в одну и в другую сторону, не отпуская далеко.

**13. *«Найди мяч».***Дети стоят по кругу вплотную друг к другу, лицом в центр, руки за спиной. В центре круга стоит водящий. По сигналу дети начинают передавать маленький мячик друг другу за спинами, а водящий пытается его найти, предлагая одному из игроков показать руки. Тот, к кому обращается водящий, вытягивает вперед руки, показывая их. Если водящий угадывает, тот, у кого оказался мяч, встает на его место. Смена водящего происходит и тогда, когда ребенок, стоящий в круге, роняет мяч.