

**ГБДОУ ДЕТСКИЙ САД «КУДЕСНИЦА» КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА
ПЕТРОГРАДСКОГО РАЙОНА Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**СБОРНИК
МЕТОДИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ
«РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА ОТ 0 ДО 7 ЛЕТ»**

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

2017 ГОД

ВВЕДЕНИЕ

Формирование здоровья человека — сложный процесс, начинающийся задолго до его рождения и продолжающийся в течение всей его жизни. Здоровье целого поколения представляет собой явление, масштабность которого значима для развития всей страны.

Тесная связь между состоянием окружающей среды, условиями жизни и здоровьем населения является в настоящее время неоспоримым фактом. Последовательный системный анализ показателей здоровья свидетельствует, что имеется целый ряд неблагоприятных тенденций здоровья детей в настоящее время.

Укрепление здоровья и профилактика заболеваний среди детей дошкольного и школьного возраста и система образования и воспитания детей занимают исключительное положение по значимости. С одной стороны это возраст, когда закладывается база здоровья/нездоровья на всю дальнейшую жизнь, с другой стороны детские образовательные учреждения являются фокусом общественного внимания, так как интерес к проблемам детства у большинства людей носит не профессиональный, а личный и жизненный характер. Это позволяет одновременно проводить оздоровление не только детей, но и взрослого населения. Кроме того, особенно в детских дошкольных учреждениях, на современном этапе созданы все условия для проведения систематического оздоровления детей и образовательной работы с родителями.

Эконометрический анализ, проведенный в развитых странах, показывает, что внедрение оздоровительных программ в организованных детских коллективах обеспечило бы эффективное соотношение стоимостных затрат и полученного выигрыша как 1:14. Признавая наличие такого потенциала почти во всех странах мира, Всемирный банк пришел к выводу, что оздоровительные программы в детских организованных коллективах могут стать одной из наиболее эффективных в стоимостном отношении стратегий, имеющихся в нашем распоряжении для улучшения здоровья населения во всем мире.

Каким же требованиям должны отвечать оздоровительные мероприятия? Это:

1. гарантированная безопасность, даже в условиях сверхдлительного применения;
2. высокая клиническая эффективность;
3. доступность и техническая простота применения.

«Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов»¹. Таким образом, становится очевидным тот факт, что при организации оздоровительных мероприятий необходимо учитывать не

¹Устав (конституция) всемирной организации здравоохранения [сайт] URL: <http://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/RU/constitution-ru.pdf> (дата обращения 10.11.2013)

только физический, но и психологический компонент. Особую актуальность, в контексте здоровьесберегающих технологий, приобретает ориентированность на психологические особенности детского возраста, знание и понимание которых позволяет наиболее эффективно выстроить деятельность, направленную на сохранение и укрепление здоровья воспитанников дошкольных образовательных учреждений.

В первой части пособия представлено теоретическое обоснование особенностей детского развития и процесса адаптации детей в детском саду, как одного из первых и наиболее значительного аспекта, связанного с посещением ребенком ДОО.

Во второй части пособия представлены практические рекомендации, подобранные специалистами и воспитателями ГБДОУ детский сад «Кудесница» компенсирующего вида Петроградского района г. Санкт-Петербурга, по проведению оздоровительных мероприятий.

В настоящее время ни у кого не вызывает сомнения тот факт, что первые годы жизни являются наиболее значимыми для психофизиологического развития ребенка. Важность раннего развития признана не только педагогами и психологами, но и законодательно закреплена в ФЗ № 273 «Об образовании в Российской Федерации», в ст. 10 п. 4 которого, отражено, что дошкольное образование является первой ступенью общего образования.

Однако, встает вопрос о том, с какого возраста стоит начинать деятельность направленную на обучение и развитие ребенка и по средствам каких методов, приемов и технологий она должна осуществляться.

Одним из основных вопросов, которые решаются в возрастной и педагогической психологии является определение степени значимости влияния на развитие ребенка двух факторов: среды и наследственности, биологического и социального.

Академик РАО, заведующий кафедрой психологии личности МГУ имени М. В. Ломоносова, директор Федерального государственного учреждения «Федеральный институт развития образования» (ФИРО), член президиума РАО А. Асмолов считает, что многие концепции, ставят в центр человека и анализируют как на него влияет тот или иной фактор, при этом сам человек становится как бы пассивным реципиентом этих воздействий. Данное представление, по мнению исследователя, не отражает реально существующей ситуации, в которой человек является субъектом взаимодействия. А. Асмолов отмечает «образ жизни, индивидуальные свойства человека, совместная деятельность – предпосылки и основания развития личности»².

Основное влияние на развитие личности оказывает совместная деятельность, разные виды деятельности одного и того же человека могут пересекаться, и под влиянием общественных отношений образовывать «узлы» (пересечение различных видов деятельности).

Среда и наследственность не должны оцениваться по принципу большего или меньшего влияния, оба они погружены в многообразные деятельности «их преобразования, влияющие на развитие личности, неотделимы от преобразований и «потока деятельностей».

Индивидуальные предпосылки (темперамент, наследственная предрасположенность и т. д.) не являются определяющими для развития личности, только во взаимосвязи с окружающей средой, они могут приобрести полярность и степень выраженности.

Иначе говоря, если ребенок, не окажется вовлечен в деятельность соответствующую его природным задаткам, они скорее всего останутся не реализованными.

Каждому возрастному периоду соответствует определенный вид деятельности, который оказывает влияние на развитие и формирование всех

² Асмолов А. Г. Психология личности: Учебник — М.: Изд-во МГУ, 1990. — 367 с.

личностных черт ребенка и ее познавательных возможностей, которые являются характерными для данного конкретного периода. Непосредственно в виде деятельности, присущей наличествующему возрастному периоду, происходит формирование другой ведущей деятельности, которая впоследствии определит следующий возрастной этап.

Именно в процессе ведущей деятельности ребенка возникают новые отношения с социальной средой, новые знания и способы их получения, что изменяет познавательную сферу и психологическую структуру личности. Итак, каждая ведущая деятельность способствует проявлению характерных именно для данного возраста качественных особенностей или, как их называют, новообразований возраста, а переход от одной ведущей деятельности к другой знаменует собой смену возрастного периода.

При выборе форм, методов и способов взаимодействия с дошкольниками необходимо учитывать своеобразие протекания психических процессов в детском возрасте. Важно понимать, что период детства отличается не только количественными, а прежде всего качественными отличиями от взрослых.

Для более полного понимания особенностей детского развития необходимо учитывать своеобразие форм деятельности характерных для разных возрастных этапов и возможности предъявления требований к ребенку.

Необходимо правильно выстраивать взаимодействие с ребенком с самого первого дня его жизни.

В результате исторически сложившейся системы воспитания детей в отечественной психологии и педагогике широко принята следующая периодизация возрастов:

- Младенческий возраст – от 0 до 1 года;
- Ранний возраст – от 1 года до 3 лет;
- Дошкольный возраст – от трех лет до 7 лет;
- Младший школьный возраст – от 7 до 11 лет;
- Средний школьный или подростковый возраст – от 11 лет до 15 лет;
- Старший школьный возраст – от 15 лет до 18 лет.

В данном издании будут рассмотрены периоды детского развития от младенческого до дошкольного возраста включительно.

Первый этап жизни ребенка охватывает период от рождения до одного года. В этом возраст ребенок еще не способен выжить самостоятельно, для обеспечения его жизнедеятельности необходимо постоянное участие взрослого, направленное на удовлетворении физиологических потребностей малыша. Может сложиться неверное представление о том, что значимым для ребенка является только количественный показатель взаимодействия взрослого с ним (достаточно или не достаточно его накормили, вовремя или не вовремя поменяли подгузник и т. д.), а не качественный, который

определяет то, как взрослый взаимодействует с ребенком, какой эмоциональный посыл он ему транслирует.

Значимость первого года жизни для психофизиологического развития ребенка и для формирования личности в целом, отмечают многие исследователи, занимающиеся вопросам возрастной психологии и психологии личности.

Так широко известными являются концепции детского развития, разработанные З. Фрейдом, Э. Эриксонем, Ж. Пиаже и др.

З. Фрейд считал, что период до одного года значительным образом влияет на формирование таких личностных качеств как требовательность, завистливость, нетерпеливость и т.д..

По мнению Э. Эриксона, именно в период, до одного года, у ребенка формируется чувство «базового доверия». В том случае если потребности ребенка своевременно удовлетворяются, в отношении ребенка проявляют должную заботу и внимание, ребенок начинает чувствовать, что мир вокруг постоянен и надежен. В ситуации, когда мать отвергает своего ребенка, не отвечает на его потребности должным образом, у ребенка формируется ощущение, что окружающий его мир угрожающий и опасный.

В соответствии с теорией развития интеллекта Ж. Пиаже. Первый этап развития ребенка соответствует стадии сенсомоторного интеллекта.

На стадии сенсомоторного интеллекта ребенок еще не выделяет себя из окружающего мира, реальным для него является только то, что он может воспринять по средствам ощущений. Характерным для этой стадии является становление и развитие сенсорных и моторных структур. Исходной биологической основой для развития этих структур, по мнению Ж. Пиаже, является врождённые рефлексы, которые позволяют действовать ребенку адекватно в ограниченном количестве ситуаций, но так как количество рефлексов исходно мало, ребенок начинает их видоизменять, преобразовывать и вырабатывать на их основе новые более сложные формы поведения.

В отечественной психологии развития акцент ставится на самом процессе взаимодействия ребенка со взрослыми и с окружающим миром в целом. Большое внимание уделяется таким понятиям как «социальная ситуация развития» и «ведущий тип деятельности».

Понятие «социальная ситуация развития» было введено Л. С. Выготским, под ним понимается «единственное и неповторимое, специфическое для данного возраста отношение между ребенком и средой»³.

Л. С. Выготский является одним из основоположников отечественной психологии развития.

В дальнейшем его идеи получили развитие в концепциях других ученых, таких как Леонтьев, Гальперин, Эльконин и др.

³ Психологический словарь [сайт] URL: <http://psychology.net.ru/dictionaries/psy.html?word=926> (дата обращения 12.12.2013)

В соответствии с их представлениям в период младенчества социальная ситуация развития может быть охарактеризована процессом изменения от полного слияния младенца с матерью до первого разделения единой социальной ситуации «мы».

Ведущим типом деятельности на данном этапе является непосредственное эмоциональное взаимодействие ребенка со взрослым.

Можно сделать вывод, что с момента рождения ребенка, родителям необходимо реализовывать деятельность направленную не только на удовлетворение физиологических потребностей ребенка, но и на его психофизиологическое развитие и формирование личности в целом.

Особую значимость на данном этапе имеет эмоциональный контакт между взрослым и ребенком.

В то же время младенческий возраст является сенситивным периодом для развития сенсомоторной – моторной сферы и формирования доречевых компонентов речи.

Рекомендации родителям по выстраиванию правильного поведения с ребенком первого года жизни:

Организация развивающего \\\ здоровьесберегающего пространства для успешного развития малыша.

- не оставлять ребенка наедине самим собой;
- необходимо, чтобы физиологические потребности ребенка своевременно удовлетворялись;
- общение взрослого с ребенком должно характеризоваться эмоциональным контактом, а не сводиться к механическим действиям;
- важно устанавливать «зрительное общение» с ребенком в ходе которого необходимо использовать в речи разные виды интонации, подкрепленные мимикой, так как малыш еще не понимает смысла обращенной к нему речи, но чутко реагирует на эмоциональные проявления взрослого и делает попытки повторить мимические движения (эхопраксия) и голосовые реакции (эхолалия)⁴;
- в общении с ребенком желательным является использование различных тактильных ощущений, напевание песенок, мелодий, эмоционально выразительных игр, в ходе которых можно осуществлять упражнения на развитие крупной и мелкой моторики;
- избегать громких звуков в помещении, где находится ребенок (громкой музыки, громко разговаривающих взрослых, сильно шумящих других детей и др.), так как при таких условиях ребенок не сможет услышать себя и очень скоро умолкнет.

Конец младенческого возраста и переход к раннему детству, ознаменовывается кризисом одного года. Содержание кризиса первого года жизни заключается в том, что характерная для младенческого возраста

⁴ Л.И. Белякова, Е.А. Дьякова. Заикание. Учебное пособие для студентов педагогических институтов по специальности «Логопедия» — М.: В. Секачев, 1998. — 304 с.

социальная ситуация полного единения взрослого и ребенка, к концу первого года жизни взрывается изнутри. В следствие физиологического развития ребенка, у него появляется относительная самостоятельность. В социальной ситуации развития появляются двое: взрослый и ребенок.

Как отмечает Д. Б. Эльконин, главным при появлении у ребенка возможности самостоятельной ходьбы, является не только значительное расширение круга предметов, с которыми ребенок сталкивается, но и изменение характера взаимодействия ребенка с предметами. Ребенок начинает ориентироваться не только среди предметов, относящихся непосредственно к нему, но и среди предметов и явлений, относящихся к взрослым, к их жизни и деятельности. Количество относительно постоянных способов манипуляции с предметами значительно возрастает, а строение усложняется.

В раннем возрасте (от 1 года до 3 лет) ребенок приобретает навыки различных движений. Дети гордятся своими новыми способностями. Очень важным, на данном этапе, является то, как окружающие взрослые относятся к действиям ребенка. В том случае, если родители поощряют самостоятельный характер деятельности, дают возможность ему упражнять и совершенствовать свои навыки, у ребенка формируется ощущение, что он способен контролировать свое тело, свои желания и в целом окружающую его действительность, у ребенка появляется автономия. В том случае, если родители без меры опекают ребенка или же наоборот требуют от него, то что он еще не способен выполнить в силу своего возраста, ребенок начинает испытывать стыд и неуверенность в себе и своих возможностях. Все это становится частью личности ребенка, которая во многом будет определять его жизнь в дальнейшем.

Важно помнить, что в раннем возрасте закладываются такие важные особенности личности как любознательность, познавательная активность, творческие способности, доверие к себе, к людям и к миру в целом, настойчивость и целенаправленность, а так же и многие другие.

Все это не появляется само по себе и не развивается под влиянием только лишь биологического созревания организма, необходимо постоянное взаимодействия со взрослым, который должен использовать адекватные данному возрастному периоду формы деятельности.

Основным содержанием совместной деятельности взрослого и ребенка раннего возраста является усвоение культурных способов взаимодействия с предметами. Если на более раннем этапе развития взрослый выступал в большей степени как источник положительных эмоций, то теперь взрослый становится образцом для формирования навыков «правильного» использования предметов. Важно отметить, что в раннем возрасте взрослый должен не только демонстрировать ребенку предметы, но и соучаствовать в деятельности ребенка с ними. Социальная ситуация развития в раннем возрасте может быть охарактеризована схемой: «ребенок – предмет – взрослый»

В ходе совместной деятельности с ребенком раннего возраста, взрослый формирует у ребенка понимание общественной функции предметов, смысл действия с ними, вырабатывает навыки технических приемов обращения с предметами, контролирует действия, которые выполняет ребенок.

Ранний возраст является периодом наиболее интенсивного усвоения способов действий с предметами. К концу этого периода, благодаря сотрудничеству со взрослым, ребёнок в основном умеет пользоваться бытовыми предметами и играть с игрушками.

Важно помнить, что мышление ребенка раннего возраста является преимущественно наглядно-действенным, а ведущий тип деятельности – предметная деятельность.

Характеризующим признаком наглядно-действенного мышления является то, что ребенок данного возраста ищет решение существующих задач по средствам реального взаимодействия с предметами и объектами окружающего мира.

Очень важным для психического развития ребёнка раннего возраста является речевое развитие.

Так же важно отметить, что в период раннего детства ребенок очень эмоционален. Однако, на всем протяжении данного возрастного этапа, эмоции детей еще не устойчивы. Смех может сменяться горьким плачем, а после слез наступить радостное оживление. Как отмечает ряд авторов, в этом возрасте у ребенка начинают формироваться предпосылки нравственных чувств, а так же положительные чувства к товарищам, с которыми он играет. Важно отметить, что в процессе совместной деятельности ребенка раннего возраста со взрослым у него формируется эмоциональная реакция на похвалу, что создает внутренние условия для развития самооценки, самолюбия, а так же формирования устойчивого положительного эмоционального отношения к себе.

Рекомендации родителям по выстраиванию правильного поведения с ребенком раннего возраста:

Организация развивающего \\\ здоровьесберегающего пространства

- Показывайте ребенку, как правильно использовать бытовые предметы и игрушки;
- Хвалите ребёнка, когда он правильно выполняет те или иные действия;
- Давайте возможность ребенку выполнять те действия, которые ему по силам, самостоятельно;
- Стимулируйте речевое развитие ребенка;
- Не требуйте от ребенка, чтобы он нашел решение задачи «в уме», ребенок еще не способен на это.

Конец раннего возраста и переход к дошкольному, ознаменован кризисом трех лет. Данный возрастной кризис является одним из наиболее

значимых и наиболее выраженных возрастных кризисов во всей человеческой жизни.

В этот период ребенок перестает подчиняться требованиям взрослых, становится упрямым, в некоторых случаях встречаются проявления детского деспотизма.

Однако, все эти проявления, которые на первый взгляд могут показаться негативными, являются отражением очень важно процесса, происходящего во внутрепсихической жизни ребенка, а именно выделением его как отдельной самостоятельной единицы из окружающей действительности.

Л. С. Выготский пишет: «Развитие никогда не прекращает свою созидательную работу, и в критические периоды мы наблюдаем конструктивные процессы развития. Более того, процессы инволюции столь ясно выраженные в этих возрастах, сами подчинены процессам положительного построения личности, находясь от них в прямой зависимости и составляют с ними неразрывное целое. Разрушительная работа совершается в указанные периоды в меру чего это вызывает необходимостью развития свойств и черт личности. Фактическое исследование показывает, что негативное содержание развития в переломные периоды – только обратная, или теневая сторона позитивных изменений личности, составляющих главный и основной смысл всякого критического возраста».⁵

Кризис трех лет представляет собой ломку взаимоотношений, которые существовали между ребенком и взрослым до сих пор. Мир детской жизни из мира ограниченного предметами, превращается в мир взрослых людей.

Подобная перестройка возможна только через отделение ребёнка от взрослого. Признаками этого отделения служат изменения в поведении ребенка, такие как негативизм, упрямство, строптивость, своеволие, обесценивание взрослых.

Важно помнить, что на самом деле крики, каприз, упрямство ребенка это не из-за его плохого характера, он личность и он пытается доказать это всем окружающим и в первую очередь себе, он не просто часть мамы или папы, он мальчик или девочка у которого есть имя, который может многое сам. Здесь опять же, как и при прохождении любого возрастного кризиса, родителям необходимо запастись терпением. По возможно ребенку следует разрешать делать то, что он хочет, но если на какое-то действие есть запрет, то он должен быть непоколебим. Родителям необходимо знать, что их ребенок растет и у него есть его собственные желания и потребности, которые могут не совпадать с желаниями родителей.

Еще раз подчеркнем, что кризис трех лет является не только ярко выраженным за счет его «негативных» проявлений, но он несет в себе очень важное содержательное значение, которое с неизбежностью повлияет на всю дальнейшую жизнь человека.

⁵ Выготский Л. С. Собрание сочинений: В 6-ти т. Т. 4 Детская психология / Под ред. Д. Б. Эльконина. – М.: Педагогика, 1984. – с. 257

Дошкольный возраст характеризуется появлением новой социальной ситуации развития. В этом возрасте ребенок начинает устанавливать более широкие социальные связи, которые уже не ограничиваются ближайшим социальным окружением.

Овладение речью и ее развитие способствует появлению более широкого спектра возможностей общения ребенка с окружающими людьми. Изменяются формы и содержание общения ребенка с окружающими взрослыми. Содержание общения ребенка дошкольного возраста со взрослыми теперь не привязано к какой-либо конкретной воспринимаемой в данный момент ситуации, оно становится внеситуативным. Взрослый для ребенка становится источником знаний, который может ответить на вопросы и разрешить существующие сомнения.

Очень важным для ребенка становится одобрение взрослого, любое замечание может быть воспринято как личная обида.

На этапе дошкольного возраста у ребенка происходит активное физиологическое развитие. С каждым днем ребенок все в большей степени способен контролировать свои движения, его ощущения и переживания значительно дифференцируются и обретают большее разнообразие.

Ребенок дошкольного возраста обладает значительным арсеналом разнообразных моторных навыков, он в состоянии уже не только отвечать на действия окружающих, но и сам выбирать себе занятия.

Ребенок начинает проявлять изобретательность и в действиях и в речи.

Развитие описанных выше способностей, зависит от того как реагируют на них окружающие. У детей, которым предоставляют возможность выбирать занятия самостоятельно, не выстраивают ограничений для полета фантазии, формируется предприимчивость. В том случае, если ребенку постоянно демонстрируют, что его действия вредны и нежелательны, вопросы назойливы, то у него формируется и закрепляется чувство вины.

Ведущий тип деятельности для ребенка дошкольного возраста – это сюжетно-ролевая игра.

Игра это тот тип деятельности, через который ребенок сначала эмоционально, а, в след за этим, и интеллектуально осваивает систему человеческих взаимоотношений.

Исследования, проведенные Д. Б. Эльконином, показали, что детская игра является продуктом культурно исторического развития общества и появляется тогда, когда ребенок не может быть реально включенным в систему общественного труда.

Характер игры в дошкольном возрасте не является однородным на всем его протяжении. Так в младшем дошкольном возрасте игра в большей степени представляет собой воспроизведение действий с предметами, сюжет и ориентация на партнера в данном случае является незначительной. Начиная со среднего дошкольного возраста, центральным элементом игры становятся социальные взаимоотношения. На следующем этапе в игре появляются

правила и контроль за выполнением действий, обусловленных взятой на себя ролью.

Важно понимать, что игра у детей, не появляется только в следствие биологического созревания, это результат социального взаимодействия. Ребенок может научиться играть, в ходе взаимодействия с более старшими детьми, которые уже овладели необходимыми навыками, если же такого взаимодействия нет, то обучение игре должен осуществить взрослый, который выступая в качестве партнера и организатора, на начальных этапах, транслирует ребенку необходимые навыки.

Мышление детей в дошкольном возрасте является наглядно-образным. Решение задач, дошкольник осуществляет по средствам оперирования с образами, но уже не реальной манипуляции с ними.

В период дошкольного возраста происходит активное развитие всех психических функций.

В этом возрасте у детей значительно возрастает концентрация, объем и устойчивость внимания, а так же формируются произвольность в управлении вниманием. Здесь важно отметить, что в основе формирования произвольности лежит усвоение способов управления вниманием. В начале, такими способами являются воздействия со стороны взрослого, в последствие, ребенок способен сам контролировать зону своего внимания.

В дошкольном возрасте в значительной степени возрастает целенаправленность, произвольность, планомерность и осознанность восприятия.

Память дошкольника все больше объединяется с речью и мышлением, приобретает интеллектуальный характер. Словесно-смысловая память обеспечивает опосредованное познание и расширяет сферу познавательной деятельности ребенка, складываются элементы произвольной памяти как способности к регуляции данного процесса, сначала со стороны взрослого, а потом самого ребенка. Формируются предпосылки для превращения процесса запоминания в особую умственную деятельность, для овладения логическими способами запоминания.

Рекомендации родителям по выстраиванию правильного поведения с ребенком дошкольного возраста:

Организация развивающего \\\ здоровьесберегающего пространства

- Предоставляйте ребенку как можно больше возможностей для игр, участвуйте в них сами;
- По возможности предоставляйте ребенку возможность самостоятельно выбирать деятельность, которой он хочет заниматься;
- Терпеливо отвечайте на все вопросы малыша, помните, Вы для него источник знаний;
- Будьте предельно деликатны, когда делаете замечания ребенку дошкольного возраста, помните, обращайтесь его внимание на то, что вы осуждаете его поступок, но не оцениваете при этом его самого, как личность;

- В основе произвольности всех психических функций изначально лежат действия взрослых, не ждите, что ребенок сам научится контролировать свое восприятие, память, мышление. Терпеливо возвращайте его к выполняемой деятельности, со временем ребенок сможет это делать самостоятельно, без вашего непосредственного участия.

Подытоживая все выше сказанное можно сделать следующие выводы:

- необходимо правильно выстраивать взаимодействие с ребенком, начиная с первого дня его жизни, которое не должно ограничиваться удовлетворением физиологических потребностей ребенка;
- психофизиологические особенности ребенка характеризуются не только количественными отличиями от взрослых, но и в первую очередь качественными;
- для каждого возрастного этапа характерными является определенный тип деятельности и социальная ситуация развития, которые необходимо учитывать при выстраивании взаимодействия с ребенком;
- развитие ребенка происходит только в ходе совместной деятельности со взрослым.

В заключение хочется отметить, что в последние годы широко употребляемым стал тезис, о том, что при выстраивании образовательной деятельности необходимо идти за ребёнком. Существует опасность неправильного истолкования данного тезиса, выражающееся, в его буквальном понимании: встать за ребенком и следовать за ним по помещению, включаясь в ту деятельность, которую он осуществляет в тот или иной момент времени. Мы придерживаемся мнения, что «идти за ребенком» означает своевременно реагировать на его возрастные особенности и потребности, которые рождены этими особенностями.

1.2. АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Первая проблема, с которой сталкиваются родители и дети, в начале регулярного посещения детского сада, является проблема адаптации детей к новым условиям.

Важно понимать, что именно подразумевает под собой процесс адаптации, какое значение он имеет для функционирования человеческого организма и какие факторы в наибольшей степени способны на него повлиять.

Исследователи, занимающиеся вопросами адаптации, сходят во мнение, что впервые этот термин стал использоваться в рамках физиологической науки и относился к процессу приспособления слухового или зрительного анализатора к действиям раздражителя. Однако, в дальнейшем термин «адаптация» стал использоваться и в других научных областях, для обозначения достаточно широкого круга явлений. Это

обстоятельство привело к тому, что «адаптация» в настоящее время является одним из ключевых понятий в научном исследовании живого организма.

Агаджанян пишет: «...адаптация – приспособление к условиям существования одно из основополагающих качеств живой материи, настолько всеобъемлюще, что отождествляется с самим понятием жизнь»⁶.

Анализ существующей научной литературы по вопросам адаптации, позволяет сделать вывод, что адаптация является одним из основополагающих качеств живой материи, обеспечивающим выживание в условиях изменяющейся окружающей среды, однако, адаптационные резервы организма ограничены. По отношению к человеку принято выделять физиологическую адаптацию, психологическую адаптацию и социальную. Термин адаптация, применительно к человеку следует рассматривать в широком смысле, так как развитие психики человека, включающее высшую ее форму – сознание, достигло такого уровня, что поведение и деятельность стали определяющими факторами адаптации. Результат воздействия объектов окружающего мира на психику человека, не заключается в ее пассивном подчинении, а представляет собой модификацию взаимодействия с этими объектами.

Одним из первых испытаний для адаптационных возможностей организма является поступление ребенка в детский сад. Весь привычный уклад его жизни существенным образом меняется.

Во-первых, он вынужден ежедневно на достаточно продолжительное время расставаться с родителями, во-вторых, пребывание в детском саду отличается от домашних условий: здесь одновременно находится вместе большое количество детей, относительно строгий режим дня, а так же существуют определённые стандарты, правила и установки в подходах к детям. Столь значительные изменения в окружающих условиях ставят ребенка перед необходимостью адаптации к ним. Не у всех детей этот процесс протекает легко.

Для диагностики процесса адаптации ребенка в детском саду, используются следующие критерии:

- Частота и тяжесть заболеваний ребенка в адаптационный период;
- Изменения веса в адаптационный период;
- Сроки нормализации эмоционально-поведенческих реакций ребенка.

В соответствии с этими критериями выделяют:

- Легкую форму адаптации;
- Адаптацию средней тяжести;
- Тяжелая адаптация.

«Легкая форма адаптации характеризуется нормализацией эмоциональных и поведенческих реакций ребенка в течении 10 – 15 дней,

⁶ Агаджанян Н. А., Баевский Р. М., Берсенева А. П. Проблемы адаптации и учение о здоровье: Учебное пособие. –М: Физкультура и спорт, 1984 – с.3

отсутствием заболеваний в этот период, полное отсутствие потери массы тела либо крайне незначительная потеря массы тела»⁷.

При адаптации средней тяжести «...сдвиги в поведении и эмоциональном состоянии ребенка нормализуются в течении 15-30 дней, как правило, возникает однократное нетяжелое, протекающее без осложнений, заболевание. В начале адаптационного периода может отмечаться потеря массы тела, но к 15 – 30 дню посещения ДОО восстанавливается первоначальный вес»⁸.

«Тяжелая адаптация может протекать в двух формах. У некоторых детей наблюдаются частые повторные заболевания, как правило, респираторные, в ряде случаев, приводящие к осложнениям (отит, бронхит, пневмония). Вес неустойчив, стабильная прибавка веса затруднена в связи с повторными заболеваниями, время восстановления первоначального веса задержано. Поведенческие и эмоциональные реакции нормализуются больше чем через месяц с начала посещения детского сада. Вторая форма тяжелой адаптации выражается в длительном неадекватном поведении, граничащим с преневрительным состоянием. При этом поведение детей не нормализуется иногда в течении полугода. Острая соматическая заболеваемость при этом не является доминирующей»⁹.

Важно понимать, что детский сад – это один из первых важнейших социальных институтов, первая ступень общего образования. Благополучие ребенка в последующие годы, в том числе и в школьные, во многом зависит от того насколько удачным оказался его ранний социальный опыт. Именно по этому особенно остро встает вопрос о факторах, влияющих на тяжесть течения адаптации ребенка в детском саду.

Тяжесть течения адаптации ребенка в детском саду зависит от многих факторов. Наибольшее внимание в литературе уделяется таким факторам как состояние:

- здоровья и уровень развития ребенка,
- возраст ребенка, при поступлении в ДОО,
- организация режима дня дома,
- наличие предшествующего опыта контакта с людьми, не относящимися к кругу семьи ребенка.

Все эти факторы, безусловно, имеют высокую значимость и во многом определяют то, насколько легко ребенок войдет в новую микро социальную среду.

Здоровый, развитый по возрасту малыш обладает более широким спектром адаптационных механизмов. Он более самостоятелен и может многое выполнять сам. Его не пугает то, что он должен сам есть, одеваться, мыть руки и др., он хорошо это умеет. Те дети, за которых дома все

⁷ Социальная адаптация детей в дошкольных учреждениях / Под ред. Р. В. Тонковой-Ямпольской, Е. Шмидт – Кольмер, А. Атанасовой-Вуковой. – М.: Медицина, 1980. – 235 с.

⁸ Там же

⁹ Там же

выполняют родители оказываются практически в безвыходной ситуации, вокруг незнакомые взрослые, которые говорят, что сейчас надо одеться и идти на прогулку, но как надеть штаны и ботинки ребенок просто не знает, безусловно это приводит к эмоциональному стрессу, который негативно сказывается на процессе адаптации. Так же важно, обладает ли ребенок навыком общения с посторонними взрослыми, может ли он без страха и опасений задать им вопрос, попросить о помощи.

Темперамент ребенка так же влияет на то как быстро ребенок приспособится к условиям детского сада. Хуже в дошкольном учреждении себя чувствуют дети с флегматическим темпераментом, гораздо легче процесс адаптации протекает при холерическом темпераменте. Флегматики не успевают за темпом жизни детского сада: не могут быстро одеться, собраться на прогулку, поесть, выполнить задание. Дети с флегматическим темпераментом в ответ на эмоциональный стресс склонны скорее затормаживаться, чем возбуждаться, в то время как дети с холерическим темпераментом, будут в первую очередь возбуждаться, а не затормаживаться.

Возраст ребенка, в котором он впервые приходит в детский сад играет так же существенное значение, так более легко в ДОУ адаптируются дети после трех лет, которые уже прошли через кризис отделения от матери (кризис трех лет) и готовы к выстраиванию новых социальных связей. Не заслуженно мало внимания, в литературе уделяется особенностям внутрисемейной ситуации, в которой воспитывается ребенок, личностным особенностям родителей, как факторам адаптации в ДОУ.

Однако, здесь важно отметить, что даже при условии, что ребенок не был рано отдан в детский сад, у него может быть не сформирована надежная безопасная привязанность. Отсутствие такой привязанности негативно сказывается на адаптации ребенка в ДОУ. В процессе многократно повторяющихся взаимодействий с матерью и другими близкими у ребенка формируется та называемые «рабочие модели себя и других», которые в дальнейшем помогают ему ориентироваться в новых ситуациях. Внимательные, чуткие, заботливые родители формируют у ребенка чувство базового доверия к миру, создается позитивная «рабочая модель» окружающих. Дисгармоничные отношения в семье наоборот убеждают ребенка в том, что другие люди, так же как и родители, не являются надежными, предсказуемыми партнерами, которым можно доверять (негативная рабочая модель). Особенности внутрисемейных отношений так же формируют у ребенка и «рабочую модель себя». Позитивная модель является основой для развития инициативности, самостоятельности, уверенности и самоуважения ребенка, негативная – пассивности, зависимости от других.

Сформированная в первые годы жизни первичная привязанность к близким достаточно устойчива. Большинство детей демонстрируют этот же тип привязанности в школьном возрасте в контактах со сверстниками.

Особенности детско – родительских отношений оказывают как непосредственное влияние на адаптацию ребенка в детском саду, так и опосредованное.

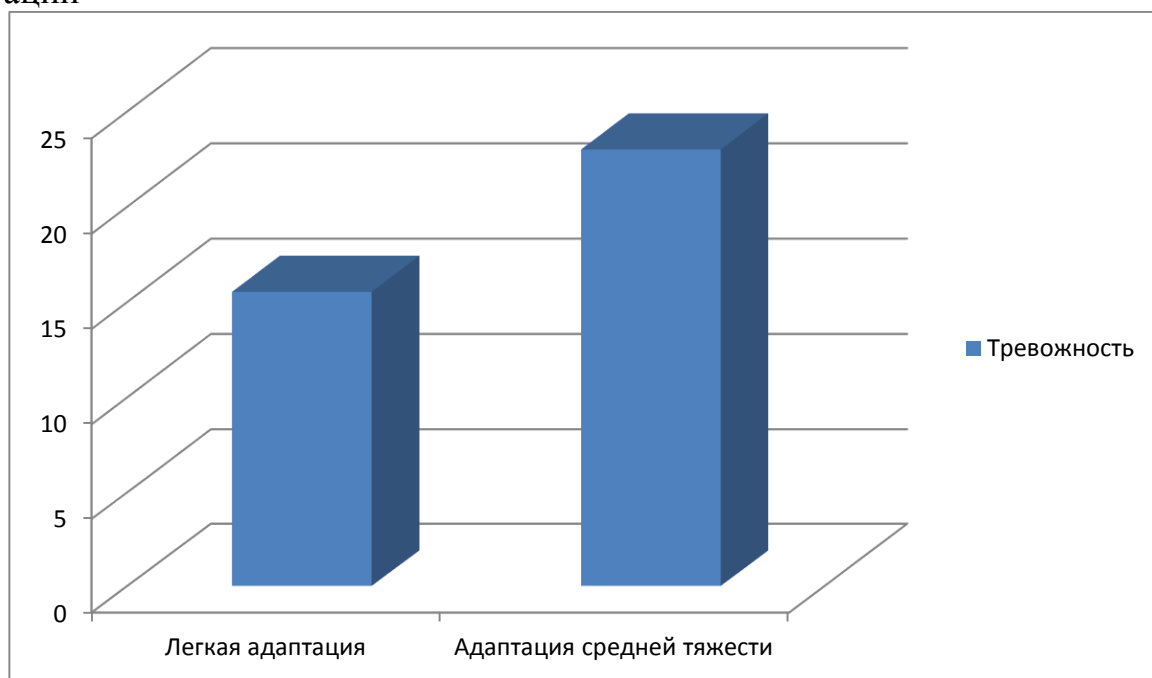
Так экспериментально доказано, что эмоционально близкие теплые отношения матери к ребенку, стремление родителя проводить с ребёнком как можно больше времени создают благоприятные условия для развития тонкой моторики, речи, мышления и двигательной сферы ребенка, что в свою очередь существенным образом сказывается на тяжести течения адаптации ребенка в ДОУ.

Сильное стремление родителя навязать ребенку свою волю, требование безоговорочного подчинения и дисциплины от ребенка снижают его потребность в речевом общении и создают неблагоприятные условия для развития мышления.

Тревожность родителей, так же оказывает значительное влияние на адаптацию ребенка в ДОУ. Тревожная мать в процессе повседневного общения непроизвольно передает ребенку беспокойство, в результате чего ребенок может вести себя не решительно, много волноваться и беспокоиться, может наблюдаться сильный страх перед незнакомыми людьми и ситуациями, что существенно затрудняет процесс адаптации ребенка в яслях.

Так результаты, проведенного с помощью методики Тейлора, исследования доказывают, что уровень тревожности матерей, чьи дети легко адаптировались к условиям ДОУ ниже, чем у матерей, чьи дети имели сложности в процессе адаптации, данные различия статистически достоверны.

Различия в уровне тревожности у матерей, чьи дети адаптировались легко к условиям ДОУ и матерей, чьи дети имели сложности в процессе адаптации



Осложняющим фактором для адаптации являются конфликты в семье.

Существенной причиной затруднения адаптации будут необщительность родителей, интровертированный характер личностного реагирования, что не способствует развитию контактности детей и легкости общения со сверстниками в группе. Другими словами, эти родители сами испытывали проблемы в детском саду или не посещали его вообще.

Еще одним немало важным фактором является с отношением родителей к самому детскому саду, с удовлетворенностью профессиональными навыками воспитателей, качеством образовательной деятельности, а так же принятием родителями личностных качеств воспитателей.

Помимо факторов, которые описаны выше, важное значение для адаптации детей в детском саду имеет организация взаимодействия с детьми на данном этапе, непосредственно внутри детского сада. Воспитатели и педагоги ДОО должны помнить, что все дети обладают разными психологическими и физиологическими особенностями, разным предшествующим опытом. Необходимо выстраивать деятельность, ориентируясь на них. В период адаптации их работа должна быть максимально направлена на то, чтобы установить контакт с детьми. Еще одним важным направлением работы является создание комфортного эмоционального климата в группе, необходимо познакомить детей друг с другом и научить их взаимодействовать.

Очень важно постоянно поддерживать взаимосвязь с родителями, отвечать им на вопросы и чутко откликаться на их тревоги и опасения. Необходимо помнить, что внутренние переживания родителей отражаются на поведении ребенка.

Подытоживая все выше сказанное, необходимо еще раз отметить, что адаптация является одним из основополагающих качеств живой материи, но адаптационные возможности организма ограничены. Одним из первых испытаний для них является начало регулярного посещения ребенком детского сада. Не у всех детей этот процесс протекает легко. Различают три уровня адаптации:

- Легкая адаптация;
- Адаптация средней тяжести;
- Тяжелая адаптация.

На адаптацию ребенка к детскому саду наибольшее влияние оказывают, следующие факторы:

- Возраст ребенка, в котором он начинает посещать детский сад;
- Уровень его психофизиологического развития;
- Сформированность навыков самообслуживания;
- Соответствие режима дня дома режиму детского сада;
- Наличие у ребенка положительного опыта общения с детьми и взрослыми, не относящимися к кругу семьи ребенка;

- Особенности внутрисемейных взаимоотношений с ребенком;
- Личностные особенности родителей;
- Отношение родителей к детскому саду;
- Деятельность коллектива ДОУ в период адаптации детей.

2. ПРАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Существует множество практических пособий, которые предлагают родителям и педагогам, те или иные рекомендации и упражнения, направленные на психофизиологическое развитие детей, поддержание и укрепление их здоровья.

Педагогический коллектив ГБДОУ детского сада «Кудесница» компенсирующего вида Петроградского района г. Санкт-Петербурга, используя теоретические знания и многолетний опыт работы, подобрал наиболее оптимальные упражнения и методики, позволяющие эффективно осуществлять деятельность, направленную на развитие и оздоровления детей в возрасте до семи лет.

2.1. Упражнения игры с малышами первого года жизни

Малышу нужна интересная наглядность. Трехмесячному малышу интересны свои ручки. Он смотрит, как двигается одна из них, потом другая, пытаюсь дотянуться обеими ручками к предмету, привлечшему внимание. Повесьте небольшое количество маленьких игрушек прямо над его рукой, затем – над грудью, и постепенно меняйте положение игрушки по отношению к малышу с разных сторон от него.

Постепенно детские пальчики приспособляются хватать подвешенные игрушки рядом, изменяйте положение малыша, перекладывая его на живот, чтобы он, таким образом, пытался схватить игрушку, лёжа на животе. По-настоящему согласовать движения рук невозможно без того, чтобы сосредоточиться зрительно. Научить ручки «послушанию» необходимо, так как наступает пора активного освоения окружающего мира, который состоит из разных предметов. Малышу нужно суметь не просто взять в руки предмет, а взять удобно, так чтобы им можно было бы манипулировать.

Без специальных упражнений тут не обойтись. Одни «познакомят» левую ручку с правой, другие позволят активно манипулировать, например, с собственными ножками. Играя, карапуз развивает двигательную активность, зрительно-моторную координацию, а также координацию тела.

Для достижения положительного результата необходимо выполнять следующие правила:

- Тренируйтесь с малышом ежедневно (по возможности 2-3 раза в день).
- Упражнение занимает 2-3 минуты. Малыша должен радовать и сам процесс, и игрушки.
- Хвалите малыша. Ведь он так старался, тянулся, хватался. Ребенка надо непременно поощрить.
- Игрушки должны быть чистыми: овладев приемом «захват», кроха постарается сразу отправить добычу в рот.
- Выбирайте разные по объему предметы, чтобы одни можно было обхватить ладошкой; другие – удержать всеми пальцами одной руки; третьи – взять только двумя-тремя пальчиками. Разные по форме

игрушки позволят малышу вовремя научиться раскрывать ладонь, поворачивать кисть, группируя пальцы, чтобы удерживать предметы.

2.1.1 Упражнения для развития мелкой моторики в 3-4 месяцев

УПРАЖНЕНИЕ 1

Цель: научить малыша сводить обе ручки по средней линии, захватывать одну ручку другой.

В ходе упражнения взрослый декламирует стишок, при этом выполняет действия, направленные на стимулирование желания малыша дотянуться руками до своего и мамино лица, а так же захватить одной ручкой другую.

Ручки, ручки, не скучайте! (Обхватите ручки в локтях, слегка потрясите, чтобы расслабить пальчики.)

Где вы были? Отвечайте! (Перед лицом малыша сводите и разводите его ручки, держа их за локотки.)

Посидели дома? (Похлопайте раскрытыми детскими ладошками щеки малыша, дотроньтесь до головы: пусть ощупает свое лицо.)

И пошли к знакомым! (Прodelайте ручками ребенка те же упражнения с вашим лицом.)

УПРАЖНЕНИЕ 2

Цель: научить малыша сводить обе ручки по средней линии, захватывать одну ручку другой.

Наденьте малышу на ручку яркий носочек или браслет из бусин, выполняйте действия, декламируя при этом стишок-потешку:

Ручка, ручка, где была? (Приподнимите локоток, чтобы малыш смог увидеть носочек или браслет)

Спрятаться от нас смогла? (Поводите ручку с предметом перед глазами ребенка, пусть понаблюдает.)

Мы тебя сейчас найдем! (После этих слов не спешите продолжать, пусть малыш попробует ухватиться за браслет свободной рукой.)

И играть скорей пойдём! (Если это произошло, ваши слова будут радостным заключением игры, если же нет – сами подтолкните вторую ручку ребенка к браслету.)

УПРАЖНЕНИЕ 3

Цель: формирование навыков координации движений рук и ног

Наденьте малышу на ножки яркие носочки с бубенчиками. Выполняйте действия, одновременно декларируя стишок-потешку:

Ручки-ножки, не скучайте! (Соедините стопы ребенка, чтобы он мог рассмотреть свои ножки).

Где вы были? Отвечайте! (Сводите и разводите стопы так, чтобы позванивал бубенчик на носочке).

Поиграть вам хочется? (Направьте противоположную ручку ребенка к ноге с носочком)

2.1.2 Упражнения на развития мелкой моторики в 4,5 – 5 месяцев

Цель: сформировать навык надавливания пальчиками на поверхность игрушки.

УПРАЖНЕНИЕ 1

Поиграйте с клавишами на музыкальном инструменте сами, затем дайте малышу возможность понажимать пальчиками на клавиши, постучать по ним ладошкой, при этом взрослый может проговаривать веселую-потешку.

Вот какой у нас артист,

Знаменитый пианист!

Заиграет он сейчас,

Пусть всех в веселый пляс!

Советы: помогите ребенку «заиграть» обеими руками сразу; разожмите детские пальчики и проведите вдоль клавиш в обе стороны.

Ожидание: малыш нажимает пальцами обеих рук на клавиши или ударяет по ним ладошками, извлекая звуки.

2.1.3 Упражнения для развития мелкой моторики в 5-6 месяцев

Цель: сформировать у ребенка навык переключивания игрушки из одной руки в другую.

УПРАЖНЕНИЕ 1

Расположите ребенка так, чтобы он лежал на животе, протяните ему шарик диаметром примерно 3 см., после того как ребенок возьмет шарик в ручку, начните рассказывать потешку:

Вот такой прыгучий мяч!

(Сожмите слегка руку ребенка с шариком, потрясите ею)

Он готов пуститься вскачь! (Слегка потяните игрушку, чтобы рука малыша испытала мышечное усилие.)

Так и просится играть! (Потеребите игрушку в руке ребенка, побуждая отдать шарик.)

Трудно будет удержать! (Переложите игрушку в другую руку карапуза или направьте мячик к ней).

Мячик прыгал и скакал,

В руки снова к нам попал! (Обрадуйтесь тому, что игрушка вновь оказалась у ребенка.)

УПРАЖНЕНИЕ 2

Начало такое же, как и в упражнении 1, изменения в ходе игры появляются со слов:

Так и просится играть! (Детской рукой с шариком коснитесь пальчиков свободной руки).

Трудно будет удержатъ! (Продолжайте касаться игрушкой пальчиков. Если они сжаты, расправьте их).

Мячик прыгал и скакал,

В руки к мамочке попал! (Мягко возьмите шарик из рук ребенка.)

Советы: игру можно повторять, увеличивая число «попаданий» в разные ручки; чередуйте предметы, которыми вы касаетесь пальчиков малыша, формируя навык отдавать разные вещи; организуйте «развивающие ситуации», побуждая малыша одной рукой достать игрушку, а другой играть с ней.

Ожидания: малыш (лежа на животике или сидя) перекладывает игрушку в руках, отдает ее по просьбе взрослого.

2.1.4 Упражнения, направленный на развитие сенсомоторной сферы ребенка.

Важным аспектом развития сенсомоторной сферы является комплексный подход, чтобы результаты малыша радовали родителей, то упражнения необходимо проводить в то время, когда ребенок спокоен.

Данные упражнения – игры соответствуют возрастным возможностям малыша и стимулируют его дальнейшее успешное развитие, работая на ближайшую зону развития. Выполняя их у ребёнка устанавливается положительный и доверительный контакт со взрослым.

Совет: соблюдайте осторожность при выполнении данных упражнений, бережно берете малыша, главный принцип не навредить.

УПРАЖНЕНИЕ 1

Исходное положение ребенка – лежа на животе.левой рукой вы придерживаете подбородок малыша, а правой прикасаетесь к стопам. Ребенок начинает отталкиваться и совершать «ползающие» движения. Продолжительность – 5 минут.

УПРАЖНЕНИЕ 2

Исходное положение ребенка – лежа на спине. Вы должны взять малыша за кисти и немного потянуть на себя. В ответ ребеночек будет тянуться за вами. Продолжительность – 2 минуты.

УПРАЖНЕНИЕ 3

Исходное положение – на весу на ваших руках. Обхватив ребенка за животик, вас необходимо удерживать его личиком вниз. В ответ на эти действия, он будет стараться поднять и удержать головку. Продолжительность – 2 минуты.

УПРАЖНЕНИЕ 4

Разместите погремушку на расстоянии 60 сантиметров от лица ребенка и дождитесь, когда он зафиксирует игрушку взглядом. Затем потихоньку раскачивайте погремушку сначала из стороны в сторону, а потом вверх и вниз, то приближая, то удаляя ее. Продолжительность – 3 минуты.

УПРАЖНЕНИЕ 5

Исходное положение ребенка – лежа на спине. Вам же потребуется колокольчик, которым вы должны позванивать 3-4 раза, а затем дождаться, когда звук затихнет. Держать его надо над грудью малыша на расстоянии около полуметра. Постарайтесь выбрать высоту и продолжительность звука, при которых ребенок начнет прислушиваться. Затем переместите колокольчик в сторону и снова позвоните им. В ответ на это ребенок должен искать глазами источник звука при помощи поворотов головы. Продолжительность занятия – 5 минут.

УПРАЖНЕНИЕ 6

Для этого упражнения потребуется помощь еще одного члена семьи. Его помощь заключается в том, чтобы держать ребеночка на руках вертикально, в то время как вы должны то приближаясь, то отдаляясь от малыша и ласково с ним разговаривая, попасть в поле зрения и вызвать ответную улыбку. Продолжительность – 3 минуты.

Такой комплекс упражнений необходимо повторять ежедневно в течение недели, затем сделать перерыв в течение нескольких дней. Проявляйте терпение и понимание в случаях, когда что-то не будет получаться. Для этого нужна тренировка и время

2.1.5. Комплекс упражнений по развитию вестибулярного аппарата для малыша первого года жизни(с 4-5 месяцев)

Даже в таком маленьком возрасте играет большую роль в его успешном взаимодействии с окружающим миром, в дальнейшем его познавательной и речевой деятельности

Упражнения данного комплекса можно выполнять не только в подряд, но и каждое упражнения может быть самостоятельным упражнением.

1. Поносите своего ребенка по кругу. Бережно держите малыша носите его по кругу, при этом ладонями; одной поддерживайте снизу, другой - за заднюю часть головы, совершайте при этом плавные движения вверх-

вниз. Покачайте его вверх-вниз, вперед-назад, и из стороны в сторону, рассказывая ему о том, где он находится и какие вещи его окружают. Дайте ему выглянуть в окно. Это вызовет у малыша массу положительных эмоций.

2. Лягте на спину, положив ребенка себе на живот, покачивайте малыша над собой. Плотно обхватите его за бока под подмышками. Поднимите над собой и посмотрите в глаза друг другу. Мягко наклоните его вправо-влево, опустите себе на грудь, имитируйте полёт самолёта.

3. Покачивание в качалке. Сядьте в кресло-качалку или лошадку, держа малыша руками в вертикальном положении. Покачайтесь назад и вперед. Затем положите поперек своих колен и покачайтесь. Если есть большой мяч то можно проделывать упражнения с легким подпрыгиванием на мяче вверх-вниз.

4. Покатывание и покачивание на подушке или небольшом одеяле. Положите малыша на большую подушку - лицом к себе или спиной, значения не имеет, осторожно приподнимите край подушки левой рукой, так, чтобы он скатился на противоположную сторону. После приподнимать подушку за разные концы, чтобы малыш "покачивался" с ног до головы.

5. Горизонтальное вращение по часовой стрелке. Положите малыша на живот на подушку, головка ребенка должна находиться у самого края, вращайте его по кругу, потом в обратную сторону.

6. Горизонтальное кружение. Встаньте, положите малыша себе на плечо так, чтобы он прижимался к нему животом. Осторожно начните кружиться. Изменяйте направление кружения - по часовой, против часовой стрелки.

7. Покачивание вверх-вниз. Встаньте на колени, держа малыша перед собой - левой рукой снизу, правой - с задней стороны головы. Таким образом он находится в почти вертикальной позиции. Осторожно поднимите его до уровня глаз, а затем так же осторожно опустите его голову. Ваш малыш опрокинулся из вертикальной позиции в горизонтальную, при этом его голова должна находиться ниже ног. Поднимите его и повторите это упражнение.

8. Перекатывание. Это превосходное упражнение на развитие вестибулярного аппарата.

Такие комплексы упражнений не следует делать, если малыш плохо себя чувствует, после приём пищи, в душном или очень теплом помещении, после можно провести процедура закаливания, которые приведены в данном сборнике. Не применяйте большой силы, все упражнения надо выполнять, бережно соблюдая главный принцип «не навреди». Любое упражнение выполняйте не больше 5 раз, лучше еще раз повторить весь комплекс чуть позже в этот же день.

Удерживание головы (примерно к двум-трем месяцам) приводит к:

- формированию четкого зрительного восприятия,
- развитому вестибулярному аппарату.

- приводит в дальнейшем к активному развитию мышц, отвечающих за движение

Развитие двигательной активности в первый год жизни имеет положительное влияние на развитие малыша, а так же даёт возможности для самостоятельного выполнения различных действий. Ребенок уже способен самостоятельно стоять, ходить, есть к концу первого года жизни.

2.2. Игры для раннего возраста (от года до трёх лет)

Ведущим видом деятельности ребенка в возрасте от одного года до трех лет является предметная деятельность.

В раннем возрасте восприятие является тем психическим процессом, вокруг которого строится все развитие ребенка. Очень важно создавать условия, в которых ребенок будет иметь возможность максимально использовать свои сенсорные системы: ощупывать, осматривать, слушать, обонять и т.д..

2.2.1 Упражнения и игры, направленные на развитие мелкой моторики

1. **«Пуговицы»** Любимая игра детей многих поколений. Выделите специальную коробочку, где будут храниться разнообразные пуговицы. Сначала ребенок будет просто с ними возиться. Затем можно предложить ему сортировать их по различным признакам, цвету, размеру, пуговицы также можно считать или выкладывать из них узоры.

2. **«Игры с крупой»** Подойдет любая крупа, горох, фасоль или даже орехи.

Проставьте перед ребенком две мисочки, одну наполните крупой, дайте ему ложку и покажите, как перекидывать крупу из одной мисочки в другую.

3. **«Игры с манкой»** На противень или поднос насыпьте манку и покажите ребенку, как можно рисовать пальцем на манке.

4. **«Вылавливание предметов»** Возьмите миску, наполните ее водой и побросайте туда различные предметы. Дайте ребенку ложку или половник, пусть пытается поймать свою добычу. Следующий этап – нужно сортировать пойманные предметы по принципу «тонет – не тонет».

5. **«Макароны»** Предложите ребенку попробовать просунуть сырые макароны сквозь отверстие дуршлага.

6. **«Коробочки»** Соберите коллекцию различных пустых баночек и пузырьков, пусть ребенок учиться открывать и закрывать крышки. Ребенок должен **подобрать крышки к баночкам**. Желательно, чтобы крышечки были разных размеров, тогда ребенку легче их подбирать. Крышки могут быть одевающиеся, закручивающиеся. Это могут быть небольшие пластиковые бутылочки, баночки от детского питания и другие, которые вы можете найти у себя на кухне.

7. **Крупа на тарелочке**. Насыпьте на большую плоскую тарелку два-три вида круп. Ребенок перебирает, щупает ее, сравнивает, а вы рассказываете, откуда она берется и что с ней можно делать (кашу, например).

8. **«Узоры»** Покройте тонким слоем пластилина лист (картон, пластик). Насыпьте малышу в разные тарелки гречку, рис, горох и покажите, как можно **выкладывать узоры**, вдавливая продукты в пластилин минут.

9. **«Самые вкусные игры»** – сыпать вместе два-три сорта изюма, орехов, разных по форме, цвету и вкусу. И пусть он их разбирает.

10. **«Вышитая картина»** Пяльцы деревянная иголка или иголка с тупым концом, сатин, разноцветные нитки. Не требовать от ребёнка определённого рисунка, а достаточно просто хаотичного вышивания. Для детей ближе к 3 годам можно рисовать различные линии.

2.2.2 Игры и упражнения, направленные на развитие крупного праксиса

1. **«Строительство башни из кубиков»**

2. **«Собирание пирамидки разных размеров и цветов»**

3. **«Музыкальный концерт»** Учиться слушать и узнавать музыкальные игрушки инструменты. Совместно поиграть на разных муз инструментах а потом загадывать их звучание друг другу.

4. **«Секретные бутылочки»** Собрать небольшое количество бутылочек белого цвета, совместно со взрослым заполнить их разнообразными наполнителями и слушать как звучит каждая, найти среди всех бутылочек одинаковые по звучанию.

5. **«Игры с мячом»** Катать мяч двумя руками ко взрослому, произнося звуковые песенки А-О-У-И-Ы-Э. Умение пинать мяч одной ногой в ворота, уметь поймать мяч двумя руками.

6. **«Весёлые мячики»** Собрать разноцветные и разные на ощупь мячики. Бросать их в цель или в ёмкость на небольшом расстоянии от ребёнка. Катать мячики одной рукой по часовой стрелки, против часовой стрелки.

7. **«Волшебный мешочек»** Сложить в мешочек разнообразные предметы (животные, игрушки разной формы, размеров, поверхности). Достать по описанию взрослого, по второму такому же, который лежит рядом и ребёнок может его видеть.

8. **«Найди пару»** одинаковые предметы, или предметы у которых есть явный общий признак.

9. **«Займи стульчик!»** Есть звук (хлопки, голос (А____, ПА-ПА), музыкальный инструмент) - ребенок бегаёт, нет звука - садится на стульчик. Работа над темпом: играете (хлопаете, говорите) в умеренном темпе - малыш бегаёт, как только начинает быстро говорить слог – малыш садится на стульчик. Дифференциация музыкальных инструментов: играете на барабане (бубне и т.д) - ребенок бегаёт, если начинает звучать другой инструмент то малышу надо занять свой стульчик(очень эмоциональная игра)

10. **«Транспорт»** имитировать звук транспорта с движением, договориться с ребёнком о звуковом и как двигаться. Смена транспорта происходит по изменению звукоподражания.

11. **«Весёлый паровозик»** Пассажирами поезда могут быть разные игрушки, животные, цель возить паровозик и имитировать его звучания

12. **«Продавец цветов»** сделать купить не живые цветы нюхать их (профилактика вдоха и выдоха правильного), составлять букет уметь удерживать в руке крепко их , собирать одинаковые по цвету, форме и размеру, учить группировать их

Рекомендации к поведению взрослого с ребёнком в любой игре:

- старайтесь меняться с детьми ролями ведущего, пусть он почувствует себя в роли ведущего, будет задавать вам условия, это очень важно для малыша в раннем возрасте, и конечно не забывайте поддаваться ребёнку, пусть он почувствует себя победителем, это очень повысит его эмоциональный фон и самооценку

- игры проводить на высоком эмоциональном уровне.

2.2.3. Игры на развитие речевого дыхания

1. **«Цветочник»** Нюхать цветы имитировать как вкусно пахнет

2. **«Ароматы вокруг нас»** Нюхать имитировать как вкусно пахнет или наоборот не вкусно, здесь еще можно уделить внимание мимическому подражанию взрослого.

3. **«Насосик»** Надуть колёса машине делать вдох 1 раз и выдох через рот.

4. **«Шары»** Надуваем имитируем руками размер шара 5-6 шаров

5. **«Толстые животики»** Надувание животиков

6. **«Дровосек»** Имитировать рубку дров, на наклоне вниз сильно выдыхать через рот.

7. **«Погремся»** Греем тёплым выдохом ладошки, выдыхаем через рот.

8. **«На приеме у врача»** Кто то изображая врача, просит больного, зажимая ему одну ноздрю по очереди вдохнуть и выдохнуть, если малыш маленький то можно тренировать выдох сильный.

2.2.4. Физическое развитие

1. **«Доганялки»**

2. **«Поймать»** Игры с мячом

3. **«Перешагнуть»** Сделать для малыша полосу препятствия, разложить палки или шнуры не меньше 5 полосок. Обруч положить на пол и прыгать и выпрыгивать из него, взрослый подстраховывает малыша держа его за руку.

4. **«Проползти»** Поставить стулья ,малышу надо проползти под ними, можно усложнить и дать установку - «не касаясь».

5. **«Разведчик»** Доползти до предмета не заметно.

6. **«Дотянуться»** Подвесить яблочки или мячики на ниточках так чтобы малыш мог дотянуться стоя на носочках

7. **«Кто перепрыгнет преграду»** Положить палку или начертить линию и перепрыгивать через неё, если малыш недавно научился ходить, то ему такие игры еще рано давать.

8. **«Докинуть»** Ёмкость или обруч кидать на расстоянии от 1 м, увеличивать расстояние с возрастом и в начале вместе с рукой малыша закидывать мячи, шары, шишки, постепенно давать ему возможность самому это делать.

9. **«Забить гол»** Ворота самодельные и учить бить одной ногой по мячу.

Физическому развитию в раннем возрасте следует уделять особое внимание, потому как от крупной моторики зависит насколько он научится владеть своим телом, научиться его контролировать, поэтому, чем больше вы будете играть с ним в активные подвижные игры, тем больше он будет успешен и в другой деятельности, делайте зарядку по утрам.

2.3 Игры и упражнения для детей младшего и старшего дошкольного возраста.

Для начала необходимо сказать, что возраст с 3 лет это очень неоднозначный период в жизни дошкольника важно воздерживаться от резкой и категоричной словесной оценки в адрес ребёнка, обидных комментариев его деятельности. В этом возрасте он словно шкатулка, которую можно наполнить яркими, разнообразными, интересными вещами.

Игры приобретают познавательный характер, поэтому для взрослого открывается огромное количество вариантов взаимодействия с ребёнком. Мы представляем краткое практическое пособие без лишних слов в помощь родителям.

2.3.1. Разнообразные игры для детей дошкольного возраста

1. **«Игры на развитие голоса»** Свяжите в сознании ребенка тихий и громкий голос с разными событиями повседневной жизни. Например, укладывая малыша спать, всегда разговаривайте с ним тихо. Возьмите *игрушечную кошечку* и маленькое блюдечко, симитировать лакание кошки молока а потом, поручите ребенку спросить у кошки шепотом на ушко, хочет ли она молочка. После того как кошка снова «полакает молоко», попросите малыша узнать у нее, что киса хочет сказать, вежливая кошечка скажет: «Спасибо». Возьмите *две машинки*: побольше и поменьше. Покажите ребенку, как можно рукой вести машинки по воображаемой дорожке и одновременно длительно пропевать звукоподражание: «Би-би-и-и...» Обратите внимание малыша, что большая машина гудит низким голосом, а маленькая – высоким голосом.

2. **«Узнай и угадай вкус»** пробовать на вкус фрукты, овощи, разную воду по вкусу, температуре.

3. **«Вода и фокусы»** ёмкости с водой, сахар, соль, краски, крупы и т.д. Наблюдать как ведут себя вещества в воде, что с ними происходит.

4. **«Из ведра в ведро»** Ребенку надо из одного большого ведра перелить воду в другое ведро с помощью половника, чашки, ковшика, бутылочки и т.п.

5. **«Чудо губка»** Ребенку надо переливать воду из миски в миску ложкой, маленькой чашкой, пипеткой, шприцом (без иглы), резиновой грушей, поролоновой губкой (намочил губку в одной миске и отжал в другую).

6. **«Лови шарики»** В миску налита вода, в которой плавают теннисные шарики. Ребенку нужно ситечком выловить все шарики и переложить их в пустую миску.

7. **«Цветная страна»** собирать предметы одного из выбранных цветов и селить их в свою страну, придумывать какие жители там будут жить, их имена. Можно придумывать страну по форме, размеру, придумывать разные слова, видоизменяя их грамматически, если ребёнку трудно это сделать, то не стесняйтесь, пусть он слышит как можно играть со словами их изменять.

8. **«Ветра»** игры на развитие силы выдоха. Умение регулировать воздушную струю.

9. **«Кто говорит»** различать по голосам близких, детей, птиц, шум в доме, на лице и т.д.

10. **«Что звучит»** не просто угадать какой муз инструмент звучал, а воспроизвести последовательность звучаний нескольких услышанных инструментов. Не обязательно использовать муз инструменты это могут быть разнообразные шумелки из бутылочек с наполнителем, разные шуршащие предметы, из разных материалов стекло, дерево, железо и т.д.

11. **«Игры на координацию»** пройтись вдоль верёвочки, перепрыгнуть ямку, палочку, постоять на одной ноге, ориентироваться в собственном телес открытыми и закрытыми глазами, прыгать по кочкам на двух ногах а также на одной.

12. **«Волшебный мешочек»** доставать предметы по словесной описанию предмета.

13. **«Волшебное тесто»** лепить из теста по различной теме, затем запечь его и раскрасить.

14. **«Мятая аппликация»** мять цветную бумагу и наклеивать её в рисунок или вместо раскраски.

15. **«Рваная аппликация»** рвать цветную бумагу, обклеивать рисунок.

16. **«Тишина»** Дети сидят в тишине и слушают тиканье часов, журчание воды в трубах, рев мотора за окном, шум дождя и др окружающие звуки, можно прослушивать на аудио носителях так будет наиболее разнообразная картина мира звуков

17. **«Цветные шарики»** Купите в магазине для комнатных растений разноцветные стеклянные шарики. Положите их в глубокую емкость с манкой. Ребенок должен найти в манке шарики и положить их на кружки.

18. **«Где позвонили»** Ребенок должен определить направление источника звука

19. **«Подскажи словечко»** Бросая мяч, спрашивайте:

Ворона каркает, а сорока?

Ребенок, возвращая мяч Вам, должен ответить:

Сорока стрекочет.

Кошка мяукает – собака и т.д.

20. **«Шпион»** узнал звук – дай сигнал.

21. **«Шифровка»** Действие за определённым словом. Выбрать слова и договорится какое надо будет действие воспроизвести. Например: красный- руки вверх, синий – руки в стороны, зелёный- руки перед собой и т.д.

22. **«Буква спряталась в мешочке»** на ощупь с примером или без определить букву, в зависимости от возраста ребёнка.

23. **«Фигурки спрятались в мешочке»** В мешочек сложить разного рода предметы и вытаскивать их по словесному описанию или по названию

24. **«Четвёртый лишний»** на картинном и словесном материале.

25. **«Что плавает, а что тонет»** развитие причинно следственных отношений. Взять таз с водой и разные по качеству предметы из металла, пластмассы, дерева, ткани, бутылочки, бумаги и т.д. Наблюдайте, что происходит с предметами, раскрывая их особенности.

26. **«Собственная книга»** Посвящена интересному событию в жизни ребёнка или всей семьи. Распечатать фотографии события, сделать из листов маленькую книгу, наклеить фото тех кто принимал участие, по мере совершения действий в данном событии, вместе с ребёнком составить рассказ о произошедшем событии, когда приходит человек, который не принимал участие в данном событии, то ребёнок сам может глядя на фото рассказать. В конце книги можно попросить ребёнка нарисовать свою иллюстрацию

27. **«Рифмоплёт»** Подбирать рифмы простым словам

2.3.3. Сюжетно-ролевые игры

- это имитация реальной жизни в игре, где он сам ребёнок проигрывает роли, создаёт условия и выходит и принимает решения
- если ребёнок приглашает вас в свою игру и наделяет определенной ролью
НЕ ОТКАЗЫВАЙТЕСЬ
- игры, в которых проигрываются разные профессии, образы жизни, семьи **«Парикмахер», «Продавец», «Врач» «Модельер» и.д.**

Взаимодействуя с ребёнком в таких играх: во-первых, между вами устанавливается положительно - эмоциональный контакт с ребёнком, а во-вторых у ребёнка формируется уверенность и доверие к вам, в - третьих, вы можете, наблюдая за своим ребёнком, предупредить и выявить различные проблемы, которые можно не заметить в повседневной жизни.

Такие игры можно проводить на кухне, в ванне или перед сном, они не требуют серьёзной подготовки и специального снаряжения, все что вас окружает в доме может стать предметом изучения и анализа, например, учить чередованию через столовые предметы, или овощи, тем самым повторить названия и пофантазировать на разные страны, например, страна Морковколяндия и т.д.

Каждую игру можно провести за 2 -3 минуты или развернуть на более длительный срок, они не имеют четкого временного регламента, всё зависит от того сколько у вас времени и какие условия вас окружают.

2.4. Закаливание

2.4.1 Воздушные ванны

Закаливание воздухом должно предшествовать закаливанию водой и солнцем. Наиболее мягкой специальной закаливающей процедурой считаются воздушные ванны. Дети принимают воздушную ванну при каждой смене нательного белья и во время проведения массажа, водной дорожки и гимнастики. Продолжительность воздушной ванны не нормируется и совпадает по времени с продолжительностью вышеуказанных мероприятий.

2.5. Физическое воспитание

2.5.1 Тренирующие общеразвивающие занятия в зале (проводит инструктор по физвоспитанию)

2.5.2 Ежедневная утренняя гимнастика

Состав упражнений – на усмотрение воспитателя. Рекомендуется использовать упражнения из комплексов Общеразвивающая гимнастика или Адаптационная гимнастика (дети до 3 лет выполняют комплекс Гимнастика Воробьева).

2.5.3 Общеразвивающая гимнастика

1. Ходьба по кругу со сменой темпа, ставя ногу с носка;
2. Ходьба со сменой движения: на носках, на всей стопе, на внешнем своде стопы, на всей стопе, на внутреннем своде стопы, на всей стопе;
3. Ходьба с высоким подниманием колен, стараясь коленями коснуться груди («как цапля»);
4. Ходьба на четвереньках «как большие медведи», делая большие шаги на всей стопе и «как маленькие медведи», делая частые шаги на всей стопе;
5. Прыжки «как лягушки» на четвереньках, прыгая высоко обхватив руками голеностопные суставы изнутри;
6. Ходьба «как гуси» в полуприседание, руки на коленях, шея вытянута вперед, пружинящим шагом;
7. Ходьба на четвереньках, прогнув спину, высоко подняв ягодицы, ногами вперед, затем меняя положение вперед руками;
8. Ходьба «буквой Т» — поочередно меняя положение стоп, горизонтально и вертикально;
9. Ползание по-пластунски;
10. Боковой галоп со сменой направления;
11. Бег с махами рук «как петрушки»;
12. поднимание на носках с последующим перекатом на пятки;
13. сидеть с приподнятыми вперед прямыми ногами, образующими с туловищем угол, с опорой сзади на руки, голова прямо;

14.ИП: то же — упражнение «ножницы»;

15.ИП: стоя, пятки вместе, носки врозь, колени не сгибаются. Наклон вперед, при котором руки делают движения, имитирующие мытье полов (вокруг оси);

16.«достань конфету» — наклон вперед стоя на одной ноге в положении «ласточка», доставая рукой конфету (не сгибая колен, тянемся к «конфете»);

17.«медведь топает» — ИП: стоя на коленях и ладонях, туловище горизонтально. Переступать руками, не сдвигая с места ноги (по кругу) до левой стопы, затем вправо до правой стопы, вернуться в ИП. Чтобы дети не задерживали дыхание можно во время выполнения упражнения «рычать, как медведь»;

18.сидя на полу, скрестив ноги (по-турецки), наклониться вперед, вытягивая руки вперед или держа руки на поясе, стараясь достать плечом пол;

19.сидя на полу, скрестив ноги, попеременно делать массаж пальцев ступни и всей ступни;

20.лечь на спину, руки вверх, кисти соединить в замок. Повернуться со спины на живот и обратно;

21.«рыбка» — лежа на животе, вытянув вперед руки, приподнять прямые руки и прямые ноги вверх, прогнуться в пояснице. Задержаться, посмотреть через левое плечо — увидеть правую пятку, затем через правое плечо — левую пятку. Опуститься в ИП;

22.кувырки на матах — сгруппироваться (колени и голову к груди), кувырок с места и с разбега.

2.5.4 Адаптационная гимнастика (АГ)

Восстанавливает естественную биомеханику движения ребенка, обеспечивает правильное функционирование организма, как единой равновесной системы, восстанавливает системы естественной адаптации организма: иммунную, эндокринную, нервную и др. Способствует нормализации обмена веществ и повышению жизненного тонуса. Эта гимнастика позволяет добиться полной нормализации параметров пульса по традиционной китайской пульсовой диагностике, что свидетельствует о восстановлении функций внутренних органов, а также улучшает все основные характеристики физической работоспособности организма ребенка. В основе АГ лежат разработанные Г. А. Лебедевым системы «Посох» и «Акваформинг». До начала гимнастики необходимо обязательно сначала вымыть руки, затем умыться. Общая продолжительность комплекса – 15 минут. Рекомендуется использовать музыкальное сопровождение, которое создает радостное уравновешенное настроение детей и помогает отслеживать длительность выполнения отдельных упражнений.

1. ПОТЯГИВАНИЕ «ПРОСНУЛИСЬ».

ИП: Стоя, ноги слегка расставить, руки вниз. ВЫДОХ — скрестить руки на уровне пояса (левая кисть на правом боку, правая — на левом, как будто держим края майки). ВДОХ — медленно поднимая руки вверх (как будто снимаем майку через голову), и выпрямляя их над головой,

максимально потянуться вверх, не поднимаясь на носках, ВЫДОХ — потягиваясь в стороны медленно опускаем прямые руки (ладонями вниз) в стороны и вниз, возвращаясь в ИП. Повторить 3 раза.

Продолжительность выполнения: 25 сек.

2. ПОТЯГИВАНИЕ «РУКА–НОГА»

ИП: стоя, ноги на ширине плеч полусогнуты в коленях, носками наружу, спина прямая.

А) ВДОХ — переносим тяжесть тела и слегка приседаем на правую ногу, а правой рукой тянемся вверх вправо — ВЫДОХ — потягиваясь от левой пятки к правой кисти (на выдохе). Переносим центр тяжести тела и слегка приседаем на левую ногу, дотягиваясь от правой пятки к левой кисти на выдохе. Голова поворачивается в сторону поднятой руки. Повторить упражнение по 2 раза.

Б) ВДОХ — вытягиваем руки в одну линию (как будто через руки проходит негибкий стержень), кисти разгибаем в лучезапястном суставе пальцами вверх — ВДОХ — вращаем руки в плечевых суставах и совершаем поворот тела, касаясь опускаемой рукой одновременно выпрямляемой в колене одноименной ноги — ВЫДОХ. Глазами следим за пальцами руки. Когда рука проходит внизу у колена — выдыхаем. Сделать 4 круга правой и 4 круга левой рукой. Повторить 1 раз упражнение А.

Продолжительность выполнения: 50 сек.

3. «БАБОЧКА».

ИП (см. упр. 2). Повернуть стопы вправо, сделав упор вперед на согнутую в колене правую ногу, пятка прижата к полу, руки в стороны, согнуты в локтях, кисти вверх развернуты как крылья бабочки, грудь вперед «колесом» — ВДОХ. Не разворачиваясь приседаем на левую ногу — спину сгибаем «кошечкой» — руки согнуты в локтях, прижаты к груди, кисти почти касаются грудины, сложены тыльными сторонами (мизинцами к груди) — ВЫДОХ. Вниз не нагибаться! Повторить 4 раза. Затем возвращаемся в ИП. Так же выполняется влево (4 раза).

Продолжительность выполнения: 56 сек

4. БЕГ НА МЕСТЕ.

Упражнение выполнять на месте — на носках, бесшумно, пятками касаясь ягодиц. Туловище слегка наклонено вперед. Дыхание через нос.

Продолжительность выполнения — 1 мин. 45 сек.

5. «ОГЛЯНИСЬ».

ИП (см. упр. 2). ВДОХ, руки согнуты в локтях, кисти слегка сжаты в кулаки, как будто горизонтально (сверху) держим палку на уровне диафрагмы. Резкий поворот туловища выше пояса, оглядываемся назад (максимально). ВЫДОХ — возвращаемся в ИП. ВДОХ. Затем в другую сторону. Тазовый пояс фиксируется (не поворачивать!).

Продолжительность выполнения — 23 сек.

6. «УТОЧКА».

ИП (см. упр. 2). Руки в стороны, горизонтально на уровне плеч, согнуть в локтях, предплечья и кисти опустить вниз. Быстрые

незначительные вращательные движения верхней части туловища, голова на месте, приводим в движение висящие на локтях расслабленные предплечья и кисти (ладонями назад)— как утка машет крыльями. Одновременно двигаемся в тазовом поясе навстречу кистям (утка машет хвостиком).

Продолжительность выполнения — 14 сек.

7. «ПЛЯСОВАЯ».

ИП (см. упр. 2). Руки согнуть в локтевых суставах вперед параллельно полу ладонями вниз. Подпрыгиваем на левой ноге, правая нога сгибается вперед в колене и поворачивается вовнутрь хлопка по левой ладони внутренней лодыжкой, опускаем ногу. Вновь правая нога сгибается вперед в колене и поворачивается наружу до хлопка по правой ладони наружной лодыжкой, опускаем ногу. Повторить движение внутрь и наружу по 10 раз. Затем меняем ногу.

Продолжительность выполнения — 25 сек.

8. «САПОГ».

ИП (см. упр. 2). Правая нога «в сапоге и завязла в болоте», ее медленно вытягиваем, сгибая колено. вверх и затем резко выпрямляем ее в коленном суставе, стопа вверх до уровня плеч («скидываем сапог с ноги высоко вверх»), — ВЫДОХ. ИП — ВДОХ.левой ногой то же движение.

Продолжительность выполнения — 37 сек

9. «ВЕРЕВОЧКА».

ИП (см. упр 2). Руки прямые вытянуть вперед параллельно полу (не сгибаем в локтях), правое плечо вперед, затем левое плечо вперед (синхронные помогающие движения в тазовом поясе). Поочередно одна рука становится длиннее другой. Затем постепенно переводим руки вертикально вверх, движение продолжаем. Глазами следим за движением кистей. ВДОХ—короткий, ВЫДОХ—длинный.

Продолжительность выполнения — 28 сек.

10. «УШИ».

ИП (см. упр. 2). Выполнить массаж ушных раковин:

снаружи — движением пальцев, перебирающих край уха, сверху вниз и снизу вверх; внутри — указательными пальцами кругообразно растереть внутреннюю поверхность ушной раковины. Вставить указательные пальцы в оба слуховых прохода, массировать их вращая вперед, затем назад. Массаж — «пальцы вилочкой» (ухо находится между раздвинутыми указательным и средним пальцами). Растираем поверхность уха движением вверх-вниз. Затем растереть уши всей ладонью-«ракушкой», делая движения вверх-вниз, вперед-назад.

Продолжительность выполнения — 26 сек.

11. МАССАЖ КИСТЕЙ И ПАЛЬЦЕВ.

Правой и левой рукой поочередно делаем легкие массажные движения словно «моем» предплечья, запястья, кисти. Растереть зону позвоночника на тыльной стороне ладони от гороховидной кости к мизинцу, На тыльной поверхности кисти выполняем массаж межпальцевых

промежутков. Затем с силой захватываем в кулак каждый палец по очереди и вращательным движением «тянем» палец (как бы очищаем его). Вновь «моем» кисти.

Продолжительность выполнения — 45 сек.

12. ПОТЯГИВАНИЕ («ПРОСЫПАЮСЬ»).

См. упр 1. Упражнение выполнить 3 раза.

Продолжительность выполнения — 25 сек.

13. «КОРАБЛИК»

ИП (см. упр. 2): руки произвольно.

А. Свободным движением вперед прямая нога «всплывает на поверхность озера»—ВДОХ. Движением «по поверхности воды» в бок и назад перевести прямую ногу в положение «ласточка», прогнуть спину, потянуться пяткой назад — ВЫДОХ. Опустить ногу в ИП. Движение выполнить 10 раз.

Б. Свободным движением поднять прямую ногу назад в положение «ласточка» — ВДОХ. Движением «по поверхности воды» вбок и назад перевести прямую ногу вперед — ВЫДОХ. Опустить ногу в ИП. Движение выполнить 10 раз.

Упражнения А и Б повторить с другой ногой.

Продолжительность выполнения — 2 мин. 30 сек.

14. «МИШКА НЮХАЕТ ЦВЕТOK».

ИП: стоя, ноги на ширине плеч, носки внутрь, колени полусогнуты, спина прямая, руки прямые вытянуты вперед (ладонями вниз). Движением в лучезапястном суставе максимально поднять (разогнуть) кисти пальцами вверх — ВДОХ, энергичный, со звуком.

Опустить кисти в ИП строго горизонтально — ВЫДОХ резкий.

Продолжительность выполнения — 13 сек

15. ПОТЯГИВАНИЕ В СТОРОНЫ.

ИП (см. упр. 8): руки прямые, вытянуты в стороны, кисти повернуты ладонями вверх, большой палец прижат к ладони. Вытягивающим, распрямляющим движением локтевых суставов кончиками пальцев стараться дотянуться до «вертикальных стен» с обеих сторон — ВДОХ. Расслабить руки в локтевых суставах — ВЫДОХ.

Продолжительность выполнения — 55 сек.

16. «РАЗНОЦВЕТНЫЕ МЯЧИ ПОД ВОДОЙ».

ИП (см. упр. 8): руки прямые вдоль туловища, кисти максимально разогнуты в лучезапястных суставах ладонями вниз — «ладони опираются на мячи, погружаемые в воду». Только движением плеч, не сгибая локтевых суставов, с силой опустить плечи вниз — «погрузить мяч вводу» — ВЫДОХ. С движением мяча, «всплывающего на поверхность», вернуться в ИП — ВДОХ.

Продолжительность выполнения — 12 сек.

17. «РАЗНОЦВЕТНЫЕ МЯЧИ НАД ГОЛОВОЙ»

ИП (см. упр. 8): руки над головой образуют полукруг, кисти повернуты ладонями вверх. Только движением плеч, не меняя положения

рук, поднять плечи вверх — «толкаем мяч» — ВЫДОХ. Опустить плечи вниз — ВДОХ.

Продолжительность выполнения — 14 сек.

18. «ГИБКАЯ СПИНКА»

ИП: стоя, руки свободно вдоль туловища. Согнуть левую ногу в колене, прямую правую ногу отвести назад. Туловище слегка наклонять вперед, руки вдоль туловища — ВЫДОХ. Поднять руки вперед до линии, продолжающей линию правой ноги, отведенной назад — ВДОХ. Правую ногу подтянуть вперед, руки опустить вдоль туловища (как будто умываясь сверху вниз). Обе ноги выпрямлены. правая нога немного сзади. Тяжесть тела перенести на правую ногу — часть ВЫДОХА. Слегка прогнуть спину назад (только в межлопаточной области, голову не запрокидывать) — конец ВЫДОХА. Упражнение выполнять с правой ноги.

Повторить для каждой ноги 3 раза.

Продолжительность выполнения — 40 сек.

19. ДЫХАНИЕ ЖИВОТОМ.

ИП (см. упр. 2): руки свободно вдоль туловища. Втянуть живот, через нос выпустить воздух — ВЫДОХ. Дыхание не задерживать. Надуть живот, как «футбольный мяч», — ВДОХ носом и потянуться макушкой вверх. ЗАДЕРЖАТЬ ДЫХАНИЕ. Начинать упражнение необходимо с 3—4 дыханий, каждую неделю добавляя 1-2 ВЫДОХА-ВДОХА. Минимальное количество дыханий в одном упражнении для детей — 9 раз.

Продолжительность выполнения — 1 мин. 40 сек.

20. МАССАЖ КОСТОЧКИ (точка ХЭ-ГУ).

ИП(см. упр. 1). Зона массажа располагается на тыльной стороне кисти в середине лучевой стороны 2-й пястной кости, являющейся продолжением указательного пальца. Кончиками пальцев одной руки массировать зону до ощущения разливающегося тепла.

Продолжительность массажа каждой руки — 25 сек.

21. ПОТЯГИВАНИЕ («ПРОСЫПАЮСЬ»).

См. упр. 1. Упражнение выполнить 3 раза.

2.5.5 Гимнастика Воробьева (аналог адаптационной гимнастики для детей младше 3 лет)

ИП: стоя, руки свободно вниз, ноги слегка расставить.

1. Скрестить руки на уровне пояса (левая кисть на правом боку. правая — на левом, как будто держат края майки). ВДОХ — медленно поднимая руки вверх (как будто снимаем майку через голову), и выпрямляя их над головой, максимально потянуться вверх. Затем — ВЫДОХ — медленно опускаем прямые руки (ладонями вниз) в стороны и вниз. одновременно опускаясь на пятки и возвращаясь в ИП. Повторить 3 раза.

2. Энергично растереть кисти рук («моем ручки»).

3. Очень громко хлопнуть в ладоши 5 раз.

4. Бег на месте — на носках, бесшумно, поднимая колени, пятками касаясь ягодиц. Туловище слегка наклонено вперед.
5. ИП: Руки вперед, сжать и разжать кисти (пальцы полностью выпрямлять) 20 раз.
6. ИП: встать на носки и опуститься на всю стопу 14 раз.
7. ИП: встать на пятки и опуститься на всю стопу (хлопать носками по полу) 10 раз.
8. ИП: руки в стороны, на уровне плеч. свести лопатки 10 раз.
9. ИП: напрягать и расслаблять ягодичные мышцы. одновременно сжимая и разжимая кисти рук. Повторять 20 раз.
10. Вдох — надуть живот, выдох — втянуть живот. 10 раз.
11. Наклоны головы вперед и назад 10 раз.
12. Повороты головы вправо и влево (подбородок не опуская) до плеча.
13. Массаж косточки. Ладонью одной руки массировать зону точки ХЭ-ГУ (на тыльной стороне кисти в середине лучевой стороны 2-й пястной кости, являющейся продолжением указательного пальца) до ощущения разливающегося тепла.
14. Повторить упражнение 1.

2.5.6 Ортопедический комплекс для коррекции осанки

1. Встали у стены прижав пятки, икроножные мышцы, ягодицы, межлопаточную область, затылок. Плечи опустить (при обучении нужно помочь ребенку — прижать межлопаточную область к стене: для этого двумя руками мягко нажать на нижнюю часть грудины ребенка по направлению вверх).
2. Стопы «укоренить».
3. Ребенок тянется макушкой вверх, совершая мелкие колебания, крепко «укоряясь» стопами — 20 сек.
4. Стойка: для девочек — в позе «балерины», для мальчиков — в позе всадника, 20 сек.
5. Ноги шире плеч, отступить пятками от стенок и сделать 3 приседания (неглубоких, до 90°) в коленях, распластав поясницу и весь позвоночник по стене.

2.5.7 Остеопатический комплекс

Остеопатия – восстановление структуры через нормализацию макро- и микродвижений. Посредством нормализации этого первичного ритма нервной системы восстанавливают пораженную родовой травмой структуру костной системы. Данный гимнастический комплекс разработан специалистами Академии развития ребенка под руководством профессора В. Л. Адрианова (основателя российской школы остеопатии). Упражнения этого комплекса способствуют линейному уравниванию структуры тела, восстанавливают краниальный ритм ЦНС с периферии. За счет движений конечностями и дыхательных упражнений по закону гидравлической

системы это движение передается на оболочки и кости черепа и нормализует первичное респираторное дыхание нервной ткани, восстанавливаются межполушарные ассоциативные связи головного мозга. Это, в свою очередь, нормализует все проявления в психомоторной сфере и интеллектуальные возможности.

После пробуждения опорожнить мочевой пузырь. Приготовить валик из полотенца (махровое полотенце 45x110 см скатать в трубочку).

1. РАСТЯГИВАНИЕ НИЖНЕГРУДНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА (ДО 20 СЕК)

а) Лечь на валик так, чтобы он проходил по нижним углам лопаток, руки свободно откинуть назад рядом с головой, «раскиснуть на валике».

б) Воспитатель говорит: «Все улыбаемся: подняли уголки губ — улыбнулись ротиком, глазками, а теперь улыбнулись изнутри — внутри грудки, внутри животика — внутри всего тела».

2. «УМЫВАНИЕ»

Валик переложить под шею и все остальные упражнения выполнять на нем (подбородок в нейтральном положении — растяжение шейного отдела позвоночника). Растереть ладошки до тепла.

а) Умываем лицо — ладони кладем на лицо мизинцами вместе, большие пальцы прикасаются к нижнему краю мочек ушных раковин. Ладони «умывают» лицо вверх, пальцы гладят волосы, большие пальцы в это время очерчивают круг вверх и назад вокруг ушной раковины, смыкаясь с остальными пальцами, плавно переходят на шею и грудь.

б) Умываем ручки — ребенок плотно проводит ладонью правой руки по левой руке так, чтобы центр ладони правой руки проходил по внутреннему краю левой руки от мизинца к подмышечной впадине и к талии. Воспитатель говорит: «Умываем браслетик — лучезапястный сустав, локтевую ямку — локтевой сустав, подмышку — плечевой сустав и спускаемся к талии». Повторить другой рукой.

в) Умываем ножки и животик. Воспитатель говорит: «Лежа поднимите левую ножку, ладошкой растираем подошву левой ноги, теперь нажимаем на все «корешки» (на каждом пальце, на два под пальцами, на наружном крае середины стопы и на пятке). Теперь двумя ладошками крепко умываем ножку по внутренней поверхности к животу — умыли голеностопный сустав, подколенную ямку (коленный сустав), умывая внутреннюю поверхность ноги, опускаем ногу на кровать и продолжаем умывать, разглаживать складочку ноги (тазобедренный сустав) и животик. Теперь умоем другую ножку и животик.»

3. ВЫТЯГИВАНИЕ В ДЛИНУ

Руки сложить ладонями на животе, пальцы сцепить «замком». Вытянуться в длину, руки поднять за голову, ноги распрямить и потянуться носками на себя. Во время вытягивания воспитатель говорит: «Растягиваем

коленные суставы, тазобедренные суставы, плечевые, локтевые, лучезапястные суставы. Вернуться в исходное положение и потянуться носочками как балерина — растягиваем голеностопные суставы. (Для развития ощущения суставов во время обучения разбить детей на пары и во время вытягивания, когда воспитатель называет определенный сустав, прижимать его у своего напарника, а затем поменять местами.) Упражнение выполняется три раза.

4. . СИНХРОННОЕ ПЕРЕКРЕСТНОЕ ПОЛЗАНИЕ

(Валик остается под подбородком). Повернуться на живот и имитировать ползание по-пластунски; правая рука выдвигается вперед, при этом голова поворачивается в сторону вытянутой вперед руки. Лицо параллельно полу (голову не поднимать) Одновременно сгибается левая нога Упражнение повторить 12 раз по команде воспитателя. Дыхание свободное.

5. . ПОТЯГИВАНИЕ НАИСКОСОК

Вернуться в исходное положение (лежа на спине с валиком под шеей), руки вдоль туловища. Потянуться как кошка (на выдохе — «мяу»), левой рукой вверх, голова при этом поворачивается на вытянутую руку (подбородок не задирать), одновременно стопа тянется на себя — тянемся по диагонали. Затем потянуться в другую сторону. Повторить три раза.

6. ДИАФРАГМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ ЛЕЖА НА СПИНЕ, ШЕЯ НА ВАЛИКЕ

Согнуть ноги в коленях под прямым углом, упереться стопами в кровать («укоренить стопы»), приподнять копчик вверх (ягодицы при этом напрягаются, округляются как мячик) Поясница при этом погружается в кровать — плотно прижимается в постели (растягивание поясничного отдела позвоночника). Сначала максимально выдохнуть, с силой втянуть живот, и затем пассивно, не напрягаясь, вдохнуть нижней частью живота, при этом поясница погружается в кровать. Следим, чтобы ноздри не втягивались, а раздувались, а живот слегка раздувался, а не с силой выпячивался; живот идет вверх, а поясница — вниз. Упражнение повторить 7 раз.

7. «КРОКОДИЛ»

Из исходного положения подтянуть к груди согнутые в коленях ноги (колени и ступни сведены вместе). Дыхание свободное. Согнутые ноги опустить на кровать влево, одновременно повернув голову вправо и наоборот. Упражнение повторить 21 раз.

8. ДИАФРАГМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ (См. упр. 6).

9. ВЫТЯГИВАНИЕ В ДЛИНУ (См. упр. 3), выполняется 1раз.

10. ГОРИЗОНТАЛЬНОЕ ПОТЯГИВАНИЕ

Встать на четвереньки. Спина и голова—на одной линии (голову не поднимать). Вытянуть вперед левую руку и одновременно назад правую ногу (тянемся пяткой вперед). Вытягиваясь по горизонтали обязательно удерживать такое положение не менее 15 сек, затем поменять конечности. Дыхание свободное. Упражнение выполнить по одному разу.

11 ВЫТЯГИВАНИЕ СИДЯ И СТОЯ.

а) Ребенок садится на край кровати, застегивает браслеты с утяжелением на голеностопные суставы, ступни плотно «укореняет», делает сильным «растущий ствол» (спинку выпрямили как ствол березки — сделали свободным проход для воздуха и воды, березка растет вверх — потянулись макушкой к небу. Не переставая расти вверх, кладем мешочек на макушку и еще растем вместе с мешочком, чтобы «ствол» стал еще крепче). Руки на коленях.

б) Встаем с «прямым стволом» макушкой вверх и поднимаемся вверх, распрямляя тазобедренные суставы, коленные суставы, а теперь еще растем, поднимаемся на носочки, распрямляем голеностопные суставы.

в) И пошли на носочках с мешочком на голове (как балерина — для девочек), тянемся макушкой к небу.

Затем ходьба на полной стопе (обычная правильная).

12 ХОДЬБА ПО МАССАЖНЫМ КОВРИКАМ

Опустились на полную стопу, пошли по массажной дорожке (массажные коврики расположены на расстоянии шага ребенка друг от друга — ребенок идет и осознает подъем стопы — «идем приподнимая ножку»). Один круг. Сняли мешочки и браслеты, положили их на кровати.

2.5.8 Гимнастический мини-комплекс для нормализации работы пищеварительной системы (ГКПС)

Упражнения ГКПС выполняются в постели сразу после дневного сна. ИП: лежа на спине, руки вдоль туловища.

1. ПОТЯГИВАНИЯ

Упражнение имитирует потягивания кошки: потянуться руками, ногами, наискосок рука—нога.

2. «ВЕЛОСИПЕД»

Продолжительность выполнения — 20 сек. ИП (то же).

Ногами имитировать езду на велосипеде, стопами описывая круги. Для особенно физически развитых детей можно одновременно с ногами приподнять голову.

3. «КАЛАЧИК»

Продолжительность выполнения — 20 сек. ИП(тоже).

Подтянуть голову и бедра к груди («калачик»), стараясь оставаться в этом положении как можно дольше.

2.5.9 Психофизический комплекс для оптимизации работы системы пищеварения (Руденко А.С.)

Выполняется во время еды.

1. Потянуться вверх (ладони «замком» над головой).
2. Погладить животик.
3. Сесть за стол с прямой спиной на край стула, ступни упираются плотно в пол (укореняются), не сгибаться в подложечной области — «свободный» проход для пищи.
4. Пощелкать зубами 24 раза.
5. Нюхаем пищу и вращаем языком во рту.
6. Накопленную слюну проглотить медленно.
7. Кусать медленно, чувствуя вкус, тщательно пережевывать пищу.

2.5.10 Глазной гимнастический комплекс

Проводится два раза в день для улучшения работы головного мозга.

1. Наложить ладони на закрытые глаза не касаясь их. Согревание глаз центром ладони 30 сек.
2. Под закрытыми веками рисуем глазами круги — влево, вверх, направо, вниз; затем круг в обратную сторону. Повторить 5 раз.
3. Нежно погладить пальцами веки, открыть глаза и быстро поморгать.
4. ИП — вытянуть правую руку прямо перед собой, кисть на себя. Смотрим на ноготь среднего пальца. Не поворачивая головы следим за этим ногтем — рука перемещается вправо в сторону, затем — влево. Сменить руку, все повторить по 5 раз каждой рукой медленно.
5. ИП см. упр. 4. Медленно приближаем правую руку к носу, затем удаляем. Повторить 10 раз.

2.5.11 Глазная гимнастика йогов

Этот комплекс можно делать в любое время дня. Кроме последнего, все упражнения лучше выполнять в позах «Ваджрасана» (сидя на пятках), «Сукхасана» (сидя по-турецки) или просто поудобнее устроившись на стуле. Спину следует держать прямой, голову неподвижной. Внимание (мысленно) во всех упражнениях направлено на глаза. Между упражнениями давайте глазам немного отдохнуть, закрыв их, или расслабьте глаза и несколько раз быстро поморгайте. Эти 9 упражнений при правильном и ежедневном их выполнении предупреждают и лечат близорукость, дальновзоркость и астигматизм.

УПРАЖНЕНИЕ 1 (МАССАЖ ГЛАЗ)

Сделайте спокойный вдох через нос и закройте глаза. Во время медленного спокойного выдоха через нос массируйте в направлении к носу и от носа закрытые веки глаз подушечками ладоней, расположенными ниже мизинца ближе к запястью. Делайте эти движения на продолжении

медленного и спокойного выдоха через нос. На паузе после выдоха, не открывая глаз, наложите ладони обеих рук на глаза, нос и рот, чтобы к глазам не проникал свет, и находитесь в таком положении сколько можете, не вдыхая воздуха. Затем, не отрывая ладоней от лица, откройте глаза и сделайте спокойный вдох через нос. Потом одновременно с медленным спокойным выдохом через нос открывайте ладони, мизинцы являются как бы осью вращения. Упражнение выполняется один раз. (Его можно делать и в любое время суток, если глаза устали, переутомились).

УПРАЖНЕНИЕ 2

Продолжайте сидеть с открытыми глазами и смотреть прямо перед собой. Поверните глазные яблоки насколько можно влево и вниз, т. е. в крайний нижний левый угол, и зафиксируйте их в этом положении насколько можете (до первого моргания или появления слез либо рези в глазах). Медленно верните их в исходное положение. Выполняется один раз.

УПРАЖНЕНИЕ 3

Выполняется, как упражнение 2, только взгляд обоих глаз надо направить в крайний правый нижний угол. Выполняется один раз.

УПРАЖНЕНИЕ 4

Выполняется, как упражнение 2, только взгляд обоих глаз надо направить на кончик носа. Выполняется один раз.

УПРАЖНЕНИЕ 5

Выполняется, как упражнение 2, только взгляд обоих глаз надо направить на межбровье. Выполняется один раз.

УПРАЖНЕНИЕ 6

Делайте вращательные движения обоими глазами в следующем направлении: сначала в левый крайний нижний угол, затем на межбровье, потом в правый крайний нижний угол и, наконец, на кончик носа, потом снова в левый крайний нижний угол и так далее. Упражнение выполняется так долго, насколько сможете (до первого моргания или появления слез либо рези в глазах).

УПРАЖНЕНИЕ 7

Также вращательные движения обоими глазами, но в обратном направлении, а именно: сначала в правый крайний нижний угол, затем на межбровье, потом в левый крайний нижний угол и затем на кончик носа, потом в правый крайний нижний угол и так далее. Упражнение также выполняется так долго, насколько сможете (до первого моргания или появления слез либо рези в глазах).

УПРАЖНЕНИЕ 8

Это такой же массаж глаз, как и в упражнении 1.

УПРАЖНЕНИЕ 9 (С ПРИМЕНЕНИЕМ ВОДЫ)

Это упражнение выполняется стоя в конце глазного комплекса. Наберите полный рот холодной воды так, чтобы раздулись щеки. Наклонитесь вперед, держите глаза широко раскрытыми. Берите пригоршнями из-под крана холодную воду и плескайте ее в широко открытые глаза, не моргая (потребуется несколько дней, пока вы привыкните к этому), до тех пор, пока вода во рту не согреется. Получается 10—20 плесканий. Упражнение делается на паузе после выдоха один раз. Затем выпустите воду изо рта и немного помассируйте закрытые глаза. Холодная вода во рту стимулирует кровообращение в области лица, носа, глаз и укрепляет органы зрения. Ополаскивание глазных яблок водой действует как массаж, благотворно влияет на глазные мышцы и на кровообращение, тонизирует нервные окончания в этой области. Вытрите лицо полотенцем и слегка помассируйте веки закрытых глаз.



2.6. Стоматологическая профилактика

2.6.1 Санация полости рта (проводится стоматологом)

2.6.2 Чистка зубов

Рекомендуется чистить зубы ежедневно 2 раза в день (утром после завтрака и вечером перед сном), периодически меняя зубные пасты следующим образом: 2 месяца – утром фосфатсодержащие пасты (Жемчуг, Жемчуг с мятным ароматом, Чебурашка, Бемби), вечером – пасты, содержащие биоактивные вещества (Лесная, Новинка, Экстра); затем 1 месяц – утром фторосодержащие пасты (типа Фтородент), вечером – пасты, содержащие биоактивные вещества (Лесная, Новинка, Экстра), и так далее. При этом достигается максимальный профилактический эффект, улучшается минерализация зубной эмали.

После чистки зубов ребенок намыливает щетку мылом и хранит ее в открытом виде в индивидуальной чашке. Перед чисткой зубов – тщательно смывает мыло со щетки под струей водопроводной воды.

2.6.3 Полоскание полости рта

После каждого приема пищи полость рта прополаскивают водным раствором настойки календулы.

2.7. Повышение неспецифической резистентности организма

2.7.1 Фиточаи (сборы поливитаминные №№ 1-6)

Фармацевтической промышленностью выпускается 6 разновидностей поливитаминных сборов следующего состава:

Компоненты	№	№	№	№	№	№
	1	2	3	4	5	6

Плод винограда					1 4.4 г	5 0.0 г
Лист крапивы			3 0.0 г	3 0.0 г	4 2.8 г	
Плод черной смородины	5 0.0 г			1 0.0 г		
Плод шиповника	5 0.0 г	5 0.0 г		3 0.0 г	4 2.8 г	5 0.0 г
Плод рябины		5 0.0 г	7 0.0 г			
Корень моркови посевной				3 0.0 г		

Фармакологическое действие: комбинированные растительные препараты, действие которых определяется, главным образом, комплексом витаминов (витамин С, Р, каротиноиды и др.), содержащихся в растительном сырье. Препараты стимулируют неспецифическую резистентность организма, уменьшают проницаемость сосудов, принимают участие в основных обменных процессах.

Показания: применяются в качестве общеукрепляющих средств; для повышения защитных свойств организма при снижении его сопротивляемости; для облегчения течения различных заболеваний; в качестве профилактики и лечения гипо- и авитаминозов.

Способ приготовления и режим дозирования: 1 чайную ложку смеси (на 1 ребенка) заварить $\frac{1}{2}$ стакана кипятка, настаивать 4 часа в плотно закупоренном термосе, процедить через марлю, отжать, пить как чай по $\frac{1}{2}$ стакана 1 раз в день. Можно добавить сахар по вкусу. Процедура осуществляется во время фруктового завтрака, чередуясь с употреблением соков, фруктов и запаренного яблока.

Побочное действие : не выявлено.

Противопоказания: не выявлены.

Особые указания: при заварке фиточая на группу из N детей целесообразно N чайных ложек смеси заливать $(N+1)/2$ стаканами кипятка (например: на 7 детей берут 7 чайных ложек смеси и $(7+1)/2=4$ стакана кипятка).

2.7.2. Самомассаж кистей рук

Правой и левой рукой поочередно делаем легкие массажные движения словно «моем» предплечья, запястья, кисти. Растереть зону позвоночника на тыльной стороне ладони от гороховидной кости к мизинцу, На тыльной

поверхности кисти выполняем массаж межпальцевых промежутков. Затем с силой захватываем в кулак каждый палец по очереди и вращательным движением «тянем» палец (как бы очищаем его). Вновь «моем» кисти.

Выполняется в перерывах между учебными занятиями. Продолжительность выполнения — не менее 45 сек.

2.7.3. Самомассаж ушных раковин

Снаружи — движением пальцев, перебирающих край уха, сверху вниз и снизу вверх; внутри — указательными пальцами кругообразно растереть внутреннюю поверхность ушной раковины. Вставить указательные пальцы в оба слуховых прохода, массировать их вращая вперед, затем назад. Массаж — «пальцы вилочкой» (ухо находится между раздвинутыми указательным и средним пальцами). Растираем поверхность уха движением вверх-вниз. Затем растереть уши всей ладонью-«ракушкой», делая движения вверх-вниз, вперед-назад.

Выполняется в перерывах между учебными занятиями. Продолжительность выполнения — не менее 30 сек.

2.7.4. Пальцевые упражнения

Эти упражнения стимулируют работу головного мозга. Их рекомендуется выполнять в перерывах между учебными занятиями. Соотнесение пальцевых движений с фазами дыхания желательно, но не обязательно.

УПРАЖНЕНИЕ 1 (СГИБАНИЕ ПАЛЬЦЕВ ПЕРЕД ЛИЦОМ)

1. Вдыхая через нос, на высоте глаз складывают руки ладонями.
2. Выдыхая через рот, сдвигают правую руку вниз, одновременно сгибают пальцы левой руки и схватывают кончики пальцев правой руки.
3. Вдыхая через нос, разгибают пальцы левой руки, одновременно сдвигают вверх правую руку и теперь схватывают кончики пальцев левой руки пальцами правой руки.

(Повторяют движения 2 и 3 пятнадцать раз при несколько ускоренном дыхании. Важно выполнять движения плавно).

УПРАЖНЕНИЕ 2 (ПРОГИБАНИЕ ПАЛЬЦЕВ)

1. Перед грудью складывают руки ладонями и делают нормальные вдохи и выдохи.

2. Оставляя руки в том же положении, быстро растопыривают пальцы и разъединяют ладони.

3. Все пальцы обеих рук сильно прижимают друг к другу и через рот делают быстрый выдох. Все пальцы отводят друг от друга, оставляя их кончики в прижатом положении, и одновременно вдыхают. Повторяют указанное соприкосновение пальцев друг с другом и их разъединение.

4. Прижимая кончики пальцев рук друг к другу, направляют их к себе и продолжают движения 2 и 3. (Повторяют движения не менее 10 раз. Вдохи и выдохи делают ритмично, а пальцы прогибают до отказа).

УПРАЖНЕНИЕ 3 (СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ ПАЛЬЦЕВ)

1. Делая нормальные вдохи и выдохи, поднимают руки на уровень глаз ладонями к себе.

2. Делают полный выдох и приостанавливают дыхание, затем вдыхая через нос, сгибают все пальцы один за другим, начиная с большого пальца правой руки. Потом, начиная от мизинца левой руки, сгибают ее пальцы один за другим. После сгибания всех 10 пальцев, выдыхая через рот, разгибают их в обратном порядке, начиная от большого пальца левой руки.

(Эти движения повторяют более 10 раз. Представляя себе картину, как будто ритмично набегают и отбегают волны, тщательно сгибают или разгибают каждый палец).

УПРАЖНЕНИЕ 4 (КАТАНИЕ ОРЕХОВ В РУКАХ)

1. Катают орех круговыми движениями между ладонями, прижимая его с усилием.

2. Катают орех также на тыльной стороне руки, прижимая его ладонью другой руки.

3. Делают двумя орехами круговые движения в каждой ладони одновременно (В правой ладони — по часовой стрелке, в левой против часовой).

(Способствует успокоению недовольства, нервного раздражения, предотвращению старения мозга, а также долголетию. Это наиболее популярные упражнения с орехами).

УПРАЖНЕНИЕ 5 (УСИЛЕНИЕ ПАМЯТИ)

Складывают большой и указательный пальцы кончиками вместе и с усилием прижимают их друг к другу. То же упражнение делают для большого и среднего, большого и безымянного пальцев, большого пальца и мизинца (для каждой руки 20 раз).

Затем кончиком большого пальца по очереди сильно надавливают на основание пальцев той же руки, согнутых под прямым углом (для каждой руки 20 раз).

УПРАЖНЕНИЕ 6 (ПОВЫШЕНИЕ ВНИМАТЕЛЬНОСТИ)

Кончики вытянутых и сжатых пальцев правой руки приставляют к основанию мизинца левой руки, сжатой в кулак. В следующий момент сжимают пальцы правой руки, вытягивают пальцы левой руки и приставляют кончики среднего и безымянного пальцев к основанию мизинца правой руки. Повторяют эти движения быстро и попеременно по 10 раз. Не забывайте делать выдох через рот при каждой смене рук.

УПРАЖНЕНИЕ 7 (ВЫРАБОТКА ВОЛИ)

1. Тщательно массируют, раздражают бока большого пальца большим и указательными пальцами другой руки. Для каждого большого пальца 3 раза по 2 мин.

2. Сильно разминают основание большого пальца большим пальцем другой руки.

УПРАЖНЕНИЕ 8 (СОХРАНЕНИЕ ДУШЕВНОГО СПОКОЙСТВИЯ)

Раскрывают ладонь левой руки и слегка нажимают точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. Повторяют это раз 5. При нажатии делают выдох, а при ослаблении усилия — вдох. Упражнение делают спокойно, не торопясь. То же самое для правой руки.

1. Сжимают пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимают кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие, делают вдох. Повторяйте это 5 раз. Выполнение упражнения с закрытыми глазами удваивает эффект. Упражнение помогает также точно запоминать важные вещи.

УПРАЖНЕНИЕ 9 (УСТРАНЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ)

Делают двумя орехами круговые движения в каждой ладони.

Помещают орех на ладонь со стороны мизинца, ладонью другой руки слегка нажимают и делают орехом круговые движения (3 минуты).

Слегка массируют кончик мизинца.

УПРАЖНЕНИЕ 10 (СНЯТИЕ НЕРВНОЙ УСТАЛОСТИ)

1. Тщательно массируют, раздражают оба мизинца.

2. Поднимают руки над головой. Сцепляют их друг с другом кончиками пальцев и тянут попеременно вправо и влево. При этом и тело наклоняют в ту и другую сторону. Потягивают руки в ту и другую сторону по 5 сек. Наклоны тела делают по 3 раза в каждую сторону.

УПРАЖНЕНИЕ 11 (МУДРА ЗНАНИЯ)

Методика выполнения: Указательный палец легко соединяется с подушечкой большого пальца, остальные три пальца выпрямлены (не напряжены). Данную мудру можно выполнять как одной, так и двумя руками одновременно. Руку (руки) держать произвольно, без напряжения, на уровне груди.

Эффект: снимает эмоциональное напряжение, тревогу, беспокойство, меланхолию, печаль, тоску и депрессию. Улучшает мышление, активизирует память, концентрирует потенциальные возможности.

УПРАЖНЕНИЕ 12 (МУДРА ЖИЗНИ)

Методика выполнения: Подушечки безымянного, мизинца и большого пальцев соединены вместе, а оставшиеся свободно выпрямлены.

Выполняется обеими руками одновременно. Руки держать произвольно, без напряжения, на уровне лица.

Эффект: Выполнение этой мудры выравнивает энергетический потенциал всего организма, способствует усилению его жизненных сил, повышает работоспособность, даёт бодрость и выносливость, улучшает общее самочувствие, улучшает остроту зрения, лечит болезни глаз.

УПРАЖНЕНИЕ 13 (МУДРА ЗЕМЛИ)

Методика выполнения: безымянный и большой пальцы соединяются подушечками с небольшим надавливанием. Оставшиеся пальцы выпрямлены. Выполняется обеими руками. Руки держать произвольно, без напряжения, на уровне груди.

Эффект: улучшение психофизического состояния организма, купирование психической слабости, снятие стресса. Выполнение этой мудры улучшает объективную оценку собственной личности, доверие к себе, а также осуществляет защиту от негативных внешних энергетических воздействий.

УПРАЖНЕНИЕ 14 (МУДРА «ОКНО МУДРОСТИ»)

Методика выполнения: безымянный палец правой руки прижимается первой фалангой большого пальца этой же руки. Аналогично складывают пальцы левой руки, остальные пальцы свободно расставлены. Выполняется обеими руками одновременно. Руки держать произвольно, без напряжения, на уровне лба.

Эффект: способствует развитию мышления, активизирует умственную деятельность

УПРАЖНЕНИЕ 15 (МУДРА «ХРАМ ДРАКОНА»)

Методика выполнения: средние пальцы обеих рук сгибаются и прижимаются к внутренним поверхностям ладоней. Остальные одноимённые пальцы левой и правой рук соединяются в выпрямленном положении. При этом указательные и безымянные пальцы соединены между собой над согнутыми средними пальцами. Указательные и безымянные пальцы — крыша «храма», большие пальцы — голова Дракона, а мизинцы — хвост Дракона. Руки держать произвольно, без напряжения, на уровне лба.

Эффект: способствует покою и концентрации энергии и мыслей.

УПРАЖНЕНИЕ 16 (МУДРА «ЧЕРЕПАХА»)

Методика выполнения: пальцы правой руки смыкаются произвольно пальцами левой руки. Большие пальцы обеих рук соединены по всей их длине боковыми поверхностями, образуя голову черепахи. Руки держать произвольно, без напряжения, на уровне груди.

Эффект: замыкая все пальцы, мы перекрываем основы всех ручных каналов и предотвращаем утечку энергии. Мудра помогает при астенизации, переутомлении, нарушении функций сердечно-сосудистой системы.

2.7.5. Аэроионотерапия (лампа Чижевского)

В 1918 году наш гениальный соотечественник Александр Леонидович Чижевский (1897-1964) доказал, что отрицательные аэроионы кислорода действуют на организм благотворно, улучшая обмен веществ и продлевая жизнь на 50 %. Положительные аэроионы влияют неблагоприятно, ведут к разным болезням и сокращают жизнь. Поэтому, воздух с оптимальным содержанием отрицательных аэроионов называют «живым», а с избытком положительных – «мёртвым». «Живой» воздух – это воздух деревень, соснового леса, гор и моря. «Мёртвый» воздух – это воздух всех обитаемых помещений, где человек проводит 90% жизни и постоянно испытывает аэроионный голод, что ослабляет сопротивляемость его организма, ведет к раннему одряхлению и сокращает жизнь. По выражению А. Л. Чижевского, **«воздух с дефицитом отрицательных аэроионов подобен пище без витаминов или воде без минеральных солей».**

Для превращения «мёртвого» воздуха помещений в «живой» необходимо его насыщение аэроионами кислорода. С этой целью А. Л. Чижевский в 1918 году создал специальный прибор (**ионизатор воздуха**), который сейчас называют люстрой Чижевского. В идеале люстры Чижевского должны быть в каждой квартире! С целью профилактики их применяют для:

- поддержания здоровья;
- создания бодрого жизненного тонуса;
- повышения сопротивляемости инфекции;
- повышения работоспособности;
- уменьшения утомляемости;
- улучшения сна;
- осаждения из воздуха пыли и уничтожения микробов;
- нейтрализации громадного количества положительных аэроионов, возникающих при работе телевизоров и компьютеров.

Режим проведения процедур: минимальное время для аэроионопрофилактики – 2-3 часа (во время дневного сна), оптимальное – 6-8 часов (можно включать в спальне на всю ночь).

Побочные эффекты: не отмечены.

Противопоказания: не отмечены.

Особые указания: аэроионизатор следует устанавливать в места, недоступные для детей. Во время работы прибора и в течение 30 минут после его отключения не рекомендуется прикасаться к металлическим частям корпуса во избежание получения разряда статического электричества. Это абсолютно безопасно для жизни, но довольно неприятно.

2.8. *Нормализация психологического микро-климата*

2.8.1. Верботональная методика (П. Губерина, Хорватия, 1953 г.)

Педагогический коллектив детского сада ГБДОУ «Кудесница» г. Санкт-Петербурга с осени 2011года в рамках федеральной площадки по

«Социализации детей с ограниченными возможностями» сотрудничая с компанией СУВАГ, начал осваивать верботональный метод работы с детьми имеющие нарушения слуха, речи с детьми после кохлеарной имплантации. За двухлетний период применение данного метода показывает положительную тенденцию в развитии детей с перечисленными выше нарушениями, учителя-дефектологи, логопеды, воспитатели, психолог отмечают единогласно что включение верботонального метода в процесс обучения, не вызывает отрицания и негатив у детей в процессе учебной деятельности, у детей заметно повысился уровень речевого развития и понимания обращенной речи к ним(понимание вопросов, интонации, развития компонентов речи). Для Санкт-Петербурга это совсем новый и не известный метод работы по развитию речекоммуникативных способностей у детей с нарушением слуха и речи. *Психолог детского сада «Кудесница» так же выявил* положительное влияние верботонального метода на учебную деятельность, в первую очередь у воспитанников заметно повысился уровень психологического здоровья и положительного эмоционального фона, как к занятиям так и на занятиях, благодаря которому повышается работоспособность.

Верботональная методика пронизывает весь педагогический процесс: меняется содержание по слуховой и речевой работе, увеличивается количество занятий по фонетической ритмике, больше внимания уделяется формированию двигательных навыков, умению подражать движениям взрослого.

Таким образом педагогический коллектив выявил результативность и эффективность данного метода в повышении положительного эмоционального фона, интереса к учёбе, в развитии слухового восприятия, в развитии голосовых навыков, интонации, ритма, мелодики, развития речи, усвоения речевого материала развитие естественных речекоммуникативных способностей.

Верботональный метод (ВтМ) – является практическим средством коррекции и реабилитации человека во многих областях речевой деятельности (изучение языка в соответствии с его фонетической системой, дефекты голоса и речи, задержка речевого развития, нарушений звукопроизношения)

ВтМ это еще один из подходов к реабилитации и социальной адаптации для детей с нарушением слуха и детей с различными видами речевых патологий. Данный метод *включает* в себя несколько *компонентов обучающий, развивающий и психологический.*

Первые два компонента направлены на восприятие речи, говорящий одновременно воспроизводит и воспринимает речь, активизируя все оптимальные резервы человеческого мозга, третий психологический – на развитие эмоционально-волевой сферы детей. Техническую основу ВтМ

представляет собой электроакустическая звукоусиливающая аппаратура, которая передаёт информацию по слуховому, мышечному, клеточному пути в кору головного мозга, передатчик в виде вибратора и деревянный стол, у детей с нарушенным слухом он формирует в коре головного мозга речевой и слуховой центры рядом с друг другом.

При работе с детьми с речевыми и сенсорными нарушениями использование ВтМ через активизацию всех сохранных анализаторов улучшает процесс формирования и развития устной речи. В данном случае тело человека выступает проводником структурных элементов речи (ритм, интонация, мелодика, напряжённость звучания, тембр) и участвует в создании и восприятии звуков. Методика ВтМ способствует пропускать не только слуховые ощущения, но и в большей степени информацию на проприоцептивных (вибрационных) ощущениях. Аппаратура позволяет прочувствовать и тем самым, сформировать у ребёнка с нарушением речи этапы предречевого развития, которые проходит ребёнок без речевых и сенсорных нарушений: плач, воркование воспроизведение горловых звуков, лепет, лепетные слова, собственноречь, позволяет быстрее и эффективнее закрепить звуковой образ и повысить слуховой потенциал.

Цель ВтМ - развить естественные речекommunikативные способности.

Методика включает в себя несколько этапов обучения, которые не предполагают у обучаемого (реабилитируемого) наличие определённых знаний и умений и не зависит от его возраста. Каждый этап представляет собой естественные стадии формирования речи, только временной промежуток для каждого этапа зависит возможности каждого ребёнка и от особенности его развития// нарушения.

С первого года обучения предполагает использование электроакустической звукоусиливающей аппаратуры СУВАГ с фильтром низких частот, вибратора, деревянного стола, для восприятия звуков всем телом. Каждый ребёнок имеет при себе маленький вибратор который посылает импульсы, через центральную нервную систему, и формирует слухоречевой центр, раздражая клетки в коре головного мозга. На начальном этапе занятия включают в себя одновременно умение чувствовать своё тело и владеть им (напряжение и расслабление – через фонетическую ритмик) Развитие у детей ориентировки в пространстве, восприятию звуков разнообразного происхождения, а также работу над следующими компонентами речи, как интонация, мелодика, ритм и темп, тембр.

Предречевой этап развития может занять от нескольких недель до нескольких месяцев, в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка, частоты проведения занятий, от возраста ребенка, времени реабилитации и социальной среды, окружающая ребенка. Но хочется отметить, что в каком бы возрасте не начиналась реабилитация, предречевой

этап пропускать нельзя, в котором идёт восприятие и усвоение речевых компонентов.

ВЕРБОТОНАЛЬНЫЙ МЕТОД ПОЗВОЛЯЕТ:

1. Вырабатывать желание слушать и говорить
2. Объемно воспринимать, чувствовать, освоить, усвоить компоненты речи (интонация, мелодика, ритм, темп, тональность) особенно это важно для детей с нарушением слуха
3. Установить связь между слушанием и фонацией
 - Слушание своего голоса, различных по тональности звуков
 - Различение речевых моделей
 - Развитие моторики через слушание (напряженность при артикуляции)
 - Развитие разговорного ритма и интонации через слушание
3. Развитие предречевой фазы: дыхание, вокализация, гуление, лепет, пение
4. Имитировать различные ритмы, интонацию, усиление и ослабления громкости, развивать яркость выражений
5. Побуждать произношения различных звуков при разных игровых ситуациях, добиваться новых звуков, соединять звуки и слоги, а затем в слова и фразы
6. Воспитывать понимание речи. Слова имеет определённое значение. Развивать активное слушание (а для не слышащего ребёнка на имеющихся остатках слуха) Ребёнок СМОТРИТ, ЗАПОМИНАЕТ И ИМИТИРУЕТ услышанное.
7. Работать по грамматическому строю языка используя различные формы:

диалог → описание → рассказ → самостоятельный пересказ и повторение сказанного

Из выше сказанного можно сделать вывод, что с педагогической стороны эффективность и преимущество верботонального метода заключается в следующем:

- Соблюдается принцип естественности, т.е. формируются естественные произносительные навыки
- Формируются сенсомоторные навыки
- Вырабатывается произносительный самоконтроль

- Развивается умение слушать, а не слышать
- Ощущение звука всем телом, позволяет почувствовать ребёнку игру своего голоса
- Развитие устной речи

Теперь рассмотрим психологический аспект верботонального метода.

Большинство исследователей, изучающие эмоции, сходятся во мнении, что одной из важнейших составляющих эмоционального переживания является нервно-мышечная реакция организма на восприятие стимулов, проще говоря, то каким становится наше выражение лица, поза, движения, в тот момент, когда мы испытываем радость, горе, страх и т. д.

Так существует даже теория Джеймса и Ланге, которые утверждали, что непосредственно после восприятия эмоциональных стимулов сначала организм реагирует изменением позы и мимики и только потом возникает субъективное переживание. Другие исследователи Кеннон и Бард утверждали, что субъективные переживания эмоции и нервно-мышечные изменения организма происходят одновременно.

Очевидно, что способность чувствовать и понимать те сигналы, которые посылает нам тело, является важным фактором способствующим развитию способностей к дифференциации эмоций сначала своих, а в дальнейшем и окружающих, способности к эмпатии.

Использование в процессе обучения и воспитания детей верботональной методики дает возможность ребенку почувствовать свое тело, осознать схему своего тела, а традиционные методы, в частности в обучении детей с нарушением слуха, предполагают занятия, где ребенок находится в статичном положении, звук-слово воспринимает «плоско». Утрировано можно сказать, что в зависимости от того на что направлено занятие ребенок становится только ушами или только глазами, что чувствует в этот момент его рука или нога, не столь важно, а возможно если это не важно, то это и не его нога или рука. Верботональная методика предполагает, что ребенок воспринимает стимулы всем телом, теперь важно не только то, что он слышит или видит, но и то что он чувствует, это его нога и рука, он точно знает где она находится, потому что он их ощущает и это важно.

Ребенок изначально ориентирован на то, что бы воспринимать и стараться понять те импульсы, которые посылает ему его тело, в данном случае ребёнку необходимо только объяснить, что они означают и какой эмоции и чувству соответствуют, научившись понимать себя, ребенок значительно проще овладевает навыком понимания других.

Верботональная методика не только способствует развитию слухоречевых навыков, вербальной коммуникации, но и эмоционально-волевому развитию ребенка.

2.8.2. Музыкотерапия

Сеансы должны быть ежедневными в течение 40 минут (или 2 раза в день по 20 минут). Очень важны: правильный настрой и удобная поза (поза открытости). Рекомендуется проведение повторных курсов музыкотерапии. Примерная структура курса изложена ниже.

Тема №1. Профилактика утомляемости.

Григ «Утро».

Чайковский «Времена года».

Мусоргский «Картинки с выставки».

Тема №2. Снятие раздражения.

Чайковский «1-й концерт для фортепиано с оркестром».

Бетховен «Лунная соната».

Бах «Кантата №2».

Тема №3. Снятие тревожности.

Шопен «Вальсы, прелюдии, мазурки».

Штраус «Вальсы».

Чайковский «Вальс цветов».

Рубинштейн «Мелодия».

Огинский «Полонез».

Тема №4. Повышение пищеварительной активности.

Бетховен «Соната №7».

Чайковский «Вальс цветов».

Тема №5. Физическая активность (подъем детей после тихого часа).

Равель «Болеро».

Хачатурян «Танец с саблями».

«Утро в лесу» (звуки природы).

Тема №6. Успокаивающая музыка.

Григ «Пер Гюнт» (увертюра).

Глюк «Мелодия».

Моцарт «Ночная серенада».

Бетховен «Пасторальная симфония».

Брамс «Колыбельная».

Шуберт «Аве Мария».

Дебюсси «Свет луны».

Вивальди «Скрипичные концерты».

Тема №7. Релаксация, саморегуляция.

«Звуки природы», «Дождь в соснах», «Звуки леса», «Океан», «Ростовские звоны», «Церковный хор».

Тема №8. Творческий импульс, развитие интеллекта.

Произведения Моцарта.

Место проведения мелотерапевтической программы в режимном процессе:

- Свободная деятельность детей;
- Как элемент занятия (изодеятельность, развитие речи и ознакомление с окружающим, экологические программы);

- Между занятиями;
- Тихий час (программа «Баиньки» Е. Лисиной);
- Во время приема пищи.

БИБЛИОГРАФИЯ

4. Акименко В. М. Новые логопедические технологии— Ростов н/Д : Феникс, 2008
5. Акименко В.М. Развивающие технологии в логопедии. — Ростов н/Д : Феникс, 2011
6. Балл Г. А. понятие адаптации и ее значение для психологии личности // Вопросы психологии. 1989. №1 С. 93-101.
7. Белкин Л. В. Адаптация детей раннего возраста к условиям ДОУ: Практическое пособие. – Воронеж.: Учитель, 2006. – 236 с.
8. Бирах А. Здоровье – своими руками: массаж рефлекторных зон./[Перевод с немецкого Кошкина В.В.]. – Мн.: Польша, 1985.
9. Бойчев В. Семья, ребенок, детский сад // Дошкольное воспитание. 1996. № 5 С. 40-50.
10. Галигузова Л. Как помочь ребенку быстрее адаптироваться в детском саду // Дошкольное воспитание. 1988 № 6 С. 30-37
11. Белякова Л. И., Дьякова Е. А.. Заикание. Учебное пособие для студентов педагогических институтов по специальности “Логопедия” — М.: В. Секачев, 1998. — 304 с
12. Буденная Т.В. Логопедическая гимнастика. – СПб, 1999
13. Выготский Л. С. Собрание сочинений: В 6-ти т. Т. 4. Детская психология / Под ред. Д. Б. Эльконина. – М.: Педагогика, 1984. – 432 с.
14. Гамезио М. В., Петрова Е. А., Орлова Л. М. Возрастная и педагогическая психология: Учебное пособие для студентов всех специальностей педагогических вузов.- М.: Педагогическое общество России, 2004. – 512 с
15. Жданова Л.А., Нежкина Н.Н., Бобошко И.Е., Киселева Н.В., Глазова Т.Г., Чистякова Ю.В., Чистякова А.И. Система оздоровления детей в учреждениях образования. – Иваново, 2008
16. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья. Программа оздоровления дошкольников. – М.: Сфера, 2009
17. Кольцова М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка. М., 1986.
18. Лопухина И.С. Логопедия – речь, ритм, движение. СПб: Дельта, 1999.
19. Нищева Н.В. Система коррекционной работы в логопедической группе для детей с общим недоразвитием речи. – СПб, 2001
20. Сиротюк А.Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения. –М.: Сфера, 2003.
21. Пиаже Ж. Речь и мышление ребенка М., 1994.
22. Гаваа Лувсан. Традиционные и современные аспекты восточной рефлексотерапии. – М.: Наука, 1990.
23. Золотарев Ю.Г. Целительные мудры. Практические советы самооздоровления и самоспасения. Опыт применения. – СПб.: Диля, 1999.

- 24.Зубков А.Н., Очаповский А.П. Хатха-йога для начинающих. – М.: Медицина, 1991.
- 25.Коваленко В.С., Похис К.А., Сергеева К.М., Попова Т.Л. и др. Методические подходы к созданию экологической оздоровительной программы для детей (методические рекомендации). – СПб.: АОЗТ «Викторита», 1997.
- 26.Космические коды исцеления. Шоу-инь: цифровой цигун./[Перевод с китайского А. Лебедев]. – Киев: Восток, 1999.
- 27.Машковский М.Д. Лекарственные средства: пособие по фармакотерапии для врачей. – Кишинев: Картя Молдовеняскэ, 1989.
- 28.Никулин А.А. Общая рецептура. – М.: Медицина, 1975.
- 29.Оздоровительная программа «К здоровой семье через детский сад» (сборник рабочих документов). – СПб.: СПбГУПМ, 2000.
- 30.Пак Чжэ Ву. Оннури Су Джок терапия. Т.т. 1, 2. – М.: Су Джок Академия, 1999.
- 31.Пастушенков Л.В., Лесиовская Е.Е. Фармакотерапия с основами фитотерапии, ч. 1. – СПб.: СПХФИ, 1994.
- 32.Пастушенков Л.В., Лесиовская Е.Е. Фармакотерапия с основами фитотерапии, ч. 2. – СПб.: СПХФИ, 1995.
- 33.Справочник ВИДАЛЬ. Лекарственные препараты в России. – М.: АстраФармСервис, 1997.
- 34.Справочник по физиотерапии. Под ред. А.Н. Обросова. – М.: Медицина, 1976.
- 35.Табеева Д.М. Иглотерапия. – М.: Ратмос, 1994.
- 36.Цуцуми Й. Упрощенная методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениями. –СПб.: ТТП «Петрополь», 1992.
- 37.Эльконин Д. Б. Детская психология: учебн. пособие для студентов вузов / Д. Б. Эльконин: ред. – состав. Б. Д. Эльконин 4-е изд., -М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 348 с.
- 38.Эриксон Э. Г. Детство и общество / пер. [с англ.] и науч. ред. А. А. Алексеев. — СПб.: Летний сад, 2000.