

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №69 комбинированного вида»**

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
№ 01-12/ 90 от 23.04.2019

**Программа детского оздоровительного лагеря «Лесная сказка» художественно-
эстетической направленности**

«В мире творчества и эмоций»

Возрастная группа – 6-8 лет

Срок реализации 21 день

Составители: Ст.воспитатель Дрига О.В.

воспитатель Ордина Н.Е

Ухта, 2019

Дети должны жить в мире красоты, игры, музыки,
рисунка, фантазии, творчества.

В.А. Сухомлинский

Пояснительная записка.

Лето для ребенка дошкольного возраста — это период, когда мы можем не просто учить ребенка чему либо, а, дать возможность просто насладиться играми и творчеством, позаботиться о его физическим и психологическом здоровье. Особенно это важно для ребенка-выпускника детского сада. Поступление в школу является стрессовой ситуацией, которая может негативно отразиться на психоэмоциональном состоянии ребенка. Многие дети при поступлении в школу испытывают страхи, тревогу, неуверенность, могут агрессивно реагировать при взаимодействии. Только уверенный в своих силах и в своих возможностях ребенок, сможет успешно социализироваться, активно самовыражаться и добиваться высоких результатов.

В связи с этим возникает необходимость поиска новых эффективных методов не только в воспитании и развитии детей, но и стабилизирующих их психоэмоциональное состояние и психологическое здоровье в целом. Одним из таких методов развития психоэмоциональной сферы детей дошкольного возраста является арт-терапия. Арт-терапия – это специализированная форма психотерапии, основанная на искусстве, в первую очередь изобразительной и творческой деятельности.

Её цель не научить ребенка рисовать, лепить, танцевать, а помочь посредством изобразительной деятельности справиться с проблемами, вызывающими у него запертые эмоции (которые зачастую он не может вербализовать), дать выход творческой энергии.

Л.Д. Мардер в своей работе «Цветной мир» пишет о том, что «по мере того как дети взрослеют, родители ожидают от них все больших успехов. Соответственно возрастает напряжение ребенка, связанное с реакцией взрослого на продукт его деятельности, возрастает напряжение родителей, связанное с ожиданием успехов их чада» Арт-терапия позволяет вернуть ребенка в ту атмосферу, которая окружала его в доизобразительный период: безусловное принятие, признание достоинств, понимание потребностей. Возвращается ощущение успешности и значимости для окружающих его действий: «я чего-то стою, что-то могу», «у меня есть способности», «я признан другими», «мое мнение учитывается», «я могу справляться с трудностями», «я не избегаю неудачи, а стремлюсь к успеху». В ходе взаимодействия с детьми ребенок меняет свои ожидания от

социальных отношений: «я вижу успехи других детей», «мне легко общаться со взрослым», «меня понимают», «мне помогают, меня поддерживают». Благодаря использованию различных форм художественной экспрессии складываются условия, при которых каждый ребенок переживает успех в той или иной деятельности, самостоятельно справляется с трудной ситуацией. Дети учатся вербализации эмоциональных переживаний, открытости в общении, спонтанности. В целом происходит личностный рост человека, обретается опыт новых форм деятельности, развиваются способности к творчеству, саморегуляции чувств и поведения.

Новизна программы «В мире творчества и эмоций заключается в объединении арт-терапевтических техник с экспериментально-исследовательской, здоровьесберегающей, информационно-коммуникативной, игровой технологиями.

Общие психолого-педагогические принципы, на которых построена программа.

1. Основным принципом развивающей деятельности педагогов является расширение возможностей ребенка в «зоне ближайшего развития», а не тактика доступности, т. е. работа в «зоне актуального развития».
2. Принцип личностно-ориентированного и деятельностного подхода основан на признании развития личности в деятельности, а также того, что активность самого ребенка в рамках ведущей для его возраста деятельности является движущей силой развития.
3. Диалогический принцип. В творческом взаимодействии появляется возможность для развития позитивных качеств личности, его неограниченных творческих возможностей, решения социально-педагогических проблем и т.д.
4. Принцип оптимистического подхода в коррекционной работе с детьми предполагает организацию «атмосферы успеха» для каждого ребенка, веры в его положительный результат, утверждение этого чувства в ребенке, поощрение его малейших достижений.
5. Принцип всеобщности художественно-эстетического развития означает, что художественно-эстетическое развитие является необходимым для всех детей без исключения, независимо от их индивидуальных особенностей, художественных способностей, национального происхождения, особенностей, связанных с наличием у ребенка тех или иных нарушений развития. Этот принцип является условием формирования социально активной личности уже в детском возрасте и подготовки ее к духовной жизни и труду.

6. Принцип опоры на положительное в ребенке, на сильные стороны его личности. Выявляя в ребенке с проблемами в развитии положительное и опираясь на него, делая ставку на доверие, педагог помогает ему овладеть новыми способами художественной деятельности и поведения, переживать радость, внутреннее удовлетворение.
7. Принцип комплексного использования методов и приемов коррекционно-педагогической деятельности. Использование в работе совокупности средств, методов и приемов, учитывающих и индивидуально-психологические особенности личности, и состояние социальной ситуации, и уровень материально-технического и учебно-методического обеспечения педагогического процесса, и подготовленность к его проведению специалистов.
8. Принцип событийности, согласно которому с детьми проводится не мероприятие, а организуется совместное бытие в определенном пространстве, времени и организационных формах, объединяющее и детей и взрослых на основе общих ценностей и переживаний.

Цель: гармонизация развития личности через развитие способности к самовыражению и самопознанию.

Задачи:

1. Снятие эмоционального и мышечного напряжения, гармонизация эмоционального состояния.
2. Развитие творческих и коммуникативных способностей, познавательных процессов.
3. Расширение представлений о самих себе, развитие интереса к самому себе.
4. Развитие уверенности в себе, повышение самооценки.
5. Обучение нетрадиционным техникам изобразительной деятельности.

Каждое мероприятие **обязательно включает** в себя здоровьесберегающие технологии, телесно-ориентированные подходы, методы и приёмы, способствующие саморегуляции детей, а именно:

1. упражнения на мышечную релаксацию по Э. Джекобсону (снижают уровень возбуждения, напряжения)
2. дыхательную гимнастику по Стрельниковой А.Н. и Куликовской Т.А. (действует успокаивающе на нервную систему, обогащает мозг кислородом, что способствует активизации мышления)

3. мимическую гимнастику (направлена на снятие общего напряжения, играет большую роль в формировании выразительной речи детей)

Структура мероприятия выстроена с учетом психофизиологических и возрастных особенностей детей шестого года жизни. Занятие состоит из трех частей:

Часть 1. Вводная.

Основная цель – настроить группу на совместную работу, создать положительный эмоциональный настрой, активизировать внимание детей.

Содержание: игры – ритуал приветствия, игры - здоровалки, игры с именами, игры направленные на появление эмоциональной синтонии, пальчиковая гимнастика, упражнения на концентрацию и распределение внимания, психогимнастические этюды.

Часть 2. Основная или рабочая.

На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия, и она зависит от тематического блока, цели и задач занятия.

Содержание: релаксационные упражнения на снятие эмоционального и мышечного напряжения, на развитие основных эмоций, и частичную коррекцию эмоционально-волевой сферы и личностного развития ребенка.

- Деятельность самопознания и стабилизации эмоциональной сферы посредством интерактивной темной сенсорной комнаты (упражнения с элементами медитации, слушания музыки и расслабления).
- Изобразительная деятельность с использованием нетрадиционных техник рисования (изотерапия).
- Песочная терапия (игры с песком с использованием метода sandplay и рисование на песке).
- Творческая деятельность - художественный способ конструирования из бумаги (техника оригами).

Часть 3. Завершающая.

Основная цель – создание у каждого ребенка чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы на занятии.

Содержание: здесь предусматривается проведение какой-либо общей игры (ритуал прощания), анализ своих действий и действий сверстников на занятии (с обязательным условием положительной эмоциональной окраски), беседа о том, что больше всего запомнилось.

Начало и конец носят «ритуальный» характер и повторяются на каждом занятии, что позволяет сохранить у детей ощущение целостности и завершенности занятия, а также чувствовать себя более комфортно.

Все мероприятия проходят в комфортной, доброжелательной обстановке в сопровождении релаксационной музыкой. Использование музыки помогает детям успокоиться, раскрепоститься и расслабиться, снять психологические зажимы, а также настроиться на процесс творчества и углубиться в себя.

В арт-терапии применяются такие виды искусства как рисование, лепка, сочинение, фотография, актерское мастерство.

Программа «В мире творчества и эмоций» предполагает 21 день, в которые входят открытие и закрытие ДОЛ и проводятся с 1- 30 августа.

Количество детей в ДОЛ составляет 15 человек.

Учебно-материальная база

Для занятий по профилю данной программы необходимо иметь:

- помещение с хорошим освещением, прогулочный участок с верандой;
- рабочие столы, стулья, доска, мольберты, проектор, экран;
- материалы и инструменты: акварельные краски, гуашь, восковые мелки, листы формата А4, А3, цветная бумага и картон, клей, крупа, песок, солёное тесто, пластилин, соль, мука.

Ожидаемые результаты

- Освобождение ребенка от негативных переживаний (тревожности, страхов, агрессии), внутри личностных конфликтов;
- Адекватная самооценка;
- Удовлетворенность собой и своим окружением;
- Свобода творческого самопроявления;
- Умение работать со своими переживаниями
- Раскрытие внутренних ресурсов ребенка.

Перед началом реализацией и по завершению данной программы проводится обследование детей для фиксации качественных изменений в эмоциональном развитии дошкольников данной возрастной группы.

Диагностический пакет методик для выявления уровня психологического здоровья дошкольников:

1. Цветовой тест «Домики» (позволяет выявить эмоциональные установки ребенка по отношению к дому и детскому саду, а также выявить психологические особенности, эмоциональный фон и преобладающее настроение)
2. Тест тревожности Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен (определяет уровень тревожности ребенка)
3. Тест «Лесенка» Т.Д. Марцинковская (исследование уровня самооценки дошкольников)

Данная программа состоит из тематических блоков с использованием арт-терапевтических техник:

Блок «Сенсорный мир»;

Блок «Изостудия» с использованием методов изотерапии (рисование нетрадиционными способами).

Блок «Игры с сыпучими материалами» с использованием методов песочной терапии (метод sandplay - песочная игра).

Блок «Бумажные фантазии» с использованием бумаги.

Блок «Кинезотерапии» (спонтанный танец)

Блок «Спортивно-музыкальные развлечения».

День в лагере начинается с утренней гимнастики под музыку на воздухе, упражнений дыхательной гимнастики. После тихого часа- «Дорожка здоровья», обширное умывание, упражнения на мышечную релаксацию.

В конце каждой недели проводится творческий отчет. Ребята сами решают, какие шедевры своего творчества они будут показывать своим друзьям, родителям и воспитателям. Данный метод, выбран не случайно для подведения итогов работы. Когда ребенок увидит свои творения и восторженные взгляды посетителей выставки, это будет самым мощным стимулом для повышения его самооценки, снятия всех тревог, развития эмоциональной и личностной сферы.

Нормализовать психологическое состояние ребенка невозможно без привлечения к работе родителей. С ними запланированы следующие мероприятия:

1. Консультация «Психологическое здоровье ребенка».
2. Семинар - практикум «Нетрадиционные техники рисования»
3. «Детско-родительский тренинг»

По завершению программы проводится повторная психологическая диагностика, подводятся итоги

План мероприятий детского оздоровительного лагеря «Лесная сказка» на август 2019 года.

Дата	Название мероприятия	Цель	Ответственные
1.08	1.Открытие ДОЛ. Торжественная линейка. Праздничное мероприятие	Создание эмоционально положительного настроения на отдых.	Воспитатели, муз руководитель.
	2. «Отпечатки моего настроения»»	Учить изображению собственных эмоций на ткани.	Воспитатели, педагог-психолог
	3.Виртуальная экскурсия по Русскому музею	Учить детей определять эмоциональное состояние людей и животных на картинах известных художников	воспитатели
2.08	1. «Приключения в стране эмоций» по рисункам детей.	Учить придумывать сказки, развивать творчество, фантазию, отыгрывать негативные эмоции	Воспитатели, педагог-психолог
	2. Рисование по мокрому листу бумаги «Размываем обиду красками».	Творческое самовыражение, снятие эмоционального напряжения, развитие креативности	Воспитатели, педагог-психолог
	3. «Приключения в стране эмоций».	Учить подбирать музыку к эмоциональному состоянию героя сказки	Воспитатели, муз. руководитель
5.08	1.Выход в библиотеку им. А.П.Гайдара	Знакомство с творчеством писателя и его произведениями	воспитатели
	2. «Приключения в стране эмоций»	Учить само выражаться, развитие творчества,	Воспитатели,

		обучение приемам лепки из теста героев сказки	педагог-психолог
	3. Рисование на песке «Мои эмоции».	Снятие эмоционального напряжения, развитие творчества	Воспитатели, педагог-психолог
6.08	1.Посещение кинотеатра.	Обогащение позитивными впечатлениями Учить детей работать с акварелью,	Воспитатели, инструктор ФИЗО
	2. «Рисуем Госпожу Удачу».	самовыражаться, снижение уровня тревожности	Воспитатели. педагог-психолог
	3.Спортивный досуг «По неведомым дорожкам».	Развитие физических качеств детей, создание положительных эмоций	Воспитатели, инструктор ФИЗО
7.08	1. Рисование при помощи ниток «Волшебные нитки»	Учить детей рисовать нетрадиционной техникой рисования «Кляксография», при помощи ниток.	воспитатели
	2. Показ сказки «Приключения в стране эмоций» с использованием Кинезитерапии.	Повышение уверенности в себе, развитие воображения, развитие творческого мышления.	Воспитатели, муз. руководитель
	3. Пешие прогулки (Физо) и пленэр.	Учить детей рисовать природу с натуры, видеть красоту родного края.	Воспитатели, инструктор ФИЗО
8.08	1. Виртуальная экскурсия «Этот удивительный мир».	Познакомить детей с разнообразием морского мира. Создание эмоционально-положительного настроения.	воспитатели

	2. Ручной труд «На дне морском» с использованием бросового материала.	Учить детей изготавливать морских животных, с использованием бросового материала. Развивать мелкую моторику рук. Расширять эмоциональный опыт, снижение тревоги.	воспитатели
	Консультация для родителей «Психологическое здоровье ребенка»	Повышение родительской компетенции.	Педагог-психолог
9.08	1.Посещение кинотеатра.	Снятие эмоционального напряжения, обогащение положительными впечатлениями.	воспитатели
	2.Плетение с использованием бисера «Осьминожки».	Познакомить детей с бисером и с техникой его использования.	воспитатели
12.08	1.Выход в библиотеку им. А.П.Гайдара	Знакомство с творчеством писателя и его произведениями.	воспитатели
	2. Лепка из теста «Морские животные»	Учить детей лепить фигуры морских животных из теста. Развивать мелкую моторику рук. Расширять эмоциональный опыт, снижение тревоги.	воспитатели
13.08	1. Виртуальная экскурсия по сюжетам исследователя Ж. Кусто «Звуки подводного мира».	Познакомить детей с удивительным миром подводных обитателей.	Воспитатели, педагог-психолог
	2. Музыкальное развлечение «В гостях у Нептуна».	Снятие эмоционального напряжения, обогащение	Воспитатели, муз.

		положительными впечатлениями.	руководитель
14.08	1. Квест «В поисках сокровищ».	Развивать воображение и фантазию, закрепление	воспитатели
	2. Рисование нетрадиционной техникой рисования «Кляксография» «Этот удивительный мир».	эмоционально-положительного настроения, снятие эмоционального напряжения. Учить детей рисовать нетрадиционной техникой рисования «Кляксография». Развивать фантазию, воображение, мелкую моторику рук.	Воспитатели, педагог-психолог
	3. Пешие прогулки (Физо) «Путешествие в яблоневую аллею».	Снятие эмоционального напряжения, обогащение положительными впечатлениями.	Воспитатели, инструктор ФИЗО
15.08	1. Виртуальная экскурсия «Путешествие по заповедным местам РК».	Расширять кругозор детей. Учить детей видеть красоту родного края. Расширять кругозор детей, обогащать	воспитатели
	2. Виртуальная игра «Герои Коми сказок».	положительными впечатлениями.	воспитатели
16.08	1. Экскурсия в музей «Центр Коми культуры» им Б.Ф.Шахова	Расширять кругозор детей. Учить детей видеть красоту родного края. Учить детей делать коми куклу – оберег	воспитатели
	2. Изготовление куклы – оберега «Акань».	«Акань». Развивать воображение, мелкую моторику рук.	воспитатели

19	1.Музыкальное развлечение «В гостях у бабушки Марпы».	Закреплять знания детей о родном крае. Расширять кругозор детей.	Воспитатели, муз. руководитель
	2. Создание коллажа, фотографиями, выбранными детьми на тему «Мой любимый Коми край».	Учить детей создавать коллаж их фотографий. Расширять кругозор детей. Учить детей видеть красоту родного края.	воспитатели
20	1.Посещение кинотеатра.	Снятие эмоционального напряжения, обогащение положительными впечатлениями. Учить детей рисовать по мокрому листу бумаги.	воспитатели
	2. Рисование по мокрому листу бумаги «Северное сияние».	Развивать воображение, фантазию, мелкую моторику рук. Познакомить детей с выразительными и	Воспитатели, педагог-психолог
	3. Работа с бумагой «Скульптура из бумаги».	изобразительными возможностями художественных материалов.	воспитатели
21	1.Спортивный досуг «Би Кинь и его друзья».	Развитие физических качеств детей, создание положительных эмоций	Воспитатели, муз. руководитель
	2. Живопись кончиками пальцев «Букет цветов».	Учить детей рисовать букет цветов пальчиками. Развивать творческое самовыражение, снятие эмоционального напряжения, развитие	воспитатели

		креативности.	
	3. Пешие прогулки (Физо) на Комсомольскую площадь.	Снятие эмоционального напряжения, обогащение положительными впечатлениями.	Воспитатели, инструктор ФИЗО
22	1.Экскурсия в музей МСОШ № 3	Расширять кругозор детей. Снятие эмоционального напряжения, обогащение положительными впечатлениями.	воспитатели
	2. Рисование нетрадиционной техникой рисования «Кляксография» «Райская птица».	Учить детей рисовать нетрадиционной техникой рисования «Кляксография» Развивать творческое самовыражение, снятие эмоционального напряжения, развитие креативности.	Воспитатели, педагог-психолог
	Семинар - практикум «Нетрадиционные техники рисования»	Познакомить родителей с различными техниками рисования	Воспитатели, педагог-психолог
23	Посещение кинотеатра.	Снятие эмоционального напряжения, обогащение положительными впечатлениями.	Воспитатели, муз. руководитель

	2.Музыкальное развлечение с использованием виртуальных игр «В мире животных».	Расширять кругозор детей, ,обогащать положительными впечатлениями.	Воспитатели, муз. руководитель
26	1.Экскурсия в музей Пожарной охраны.	Познакомить детей с историей пожарной охраны. Закреплять знания детей о том, какие предметы могут угрожать жизни и здоровью людей.	воспитатели
	2. Рисование по стихотворению С.Михалкова «Неизвестный герой».	Учить детей передавать в рисунке впечатления от прочитанного произведения. Закреплять знания о пожарной безопасности.	воспитатели
	3. Коллаж «Я глазами разных людей».	Развитие у детей самосознания, самовыражение, творческого мышления.	Воспитатели, педагог-психолог
27	1.Выход в библиотеку им. А.П.Гайдара	Знакомство с творчеством писателя и его произведениями.	воспитатели
	2. Ручной труд «Насекомые» с использованием бросового материала.	Учить детей изготавливать насекомых из бросового материала. Развивать фантазию и воображение, мелкую моторику рук.	воспитатели
	3. Рисование мятой бумагой «Бабочка».	Учить детей рисовать бабочку, используя мятую бумагу. Развивать фантазию и воображение, мелкую моторику рук.	Воспитатели, педагог-психолог

28	1.Рисование «Моё настроение».	Учить детей передавать в рисунке своё настроение. Снятие всех тревог, развития эмоциональной и личностной сферы.	Воспитатели, педагог-психолог
	«Подарок другу» (по выбору детей)	Учить выражать свои эмоции, развивать фантазию, творчество	воспитатели
	«Я супер!»	Развивать умение самовыражаться, повышать самооценку	Воспитатели, муз. руководитель
29	Коллективный коллаж «Как я провел лето»	Развитие творческого потенциала Обогащать знания, умение работать в	Воспитатели, педагог-психолог
	Квест «По страницам сказок»	команде, формировать навык бесконфликтного общения.	Воспитатели, инструктор ФИЗО
	Закрытие ДОЛ Выставка детских работ. Детско-родительский тренинг «Строим мир своей мечты».	Повышение самооценки детей, снятие всех тревог, развития эмоциональной и личностной сферы. Укрепление детско-родительских отношений.	Воспитатели, муз. руководитель

--	--	--	--

РЕЖИМ ДНЯ

Режимные моменты	Время
Прием и осмотр, игры, дежурство	7.00-8.20
Утренняя гимнастика	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.50
Игры	8.50-9.00
Прогулка(экскурсии, походы),	9.00-12.30
Познавательные и развлекательные мероприятия	9.00-10.00
Второй завтрак	10.00
Возвращение с прогулки, Подготовка к обеду, обед	12.30-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00-15.00
Подъем, воздушные и водные процедуры, дорожка здоровья	15.00-15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.20-15.40
Прогулка, игры,	15.40-17.00
Мероприятия	16.00-16.40
Возвращение с прогулки, подготовка к ужину, ужин	17.20-17.40
Прогулка, уход домой	17.50-19.00

Комплексы утренней гимнастики

№ 1

Ходьба и бег в колонне по одному, поскаками. Ходьба и бег по кругу. Бег до 1,5 мин.

Построение в 3 колонны.

1. «Переложил над головой»

И.П. ноги на ширине плеч, кегля в правой (левой) руке внизу

В.1. руки в стороны

2. вверх

3. в стороны

4. И.П.

2. «Переложить за спиной»

И.П. ноги на ширине плеч, кегля в правой (левой) руке внизу

В.1,3. руки вперед

2. назад

4. И.П.

3. «Повороты»

И.П. стоя на коленях, кегля в правой (левой) руке

В.1. поворот вправо (влево), поставить кеглю у ног

2. И.П.

4. «Наклоны»

И.П. сидя ноги врозь, кегля в обеих руках

В.1. наклон вперед, поставить (взять) кеглю между ног

2. И.П.

5. «Приседания»

И.П. О.С. руки с кеглей внизу

В.1. присесть, поставить (взять) кеглю на пол

2. И.П.

6. «Прыжки вокруг кегли»

И.П. О.С. кегля на полу

В.1. прыжки вокруг кегли на двух ногах

7. «Посмотри по сторонам» (упражнение на дыхания)

И.П. О.С.

В. 1. поворот вправо (влево), рука в сторону (вдох)

2. И.П. (выдох).

Заключительная ходьба

Речевка. Будем мы на радость маме
С детства закаленными.
Скоро вырастем и станем
Все мы – чемпионами!

№ 2

Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колена. Бег в колонне по одному, по двое. Построение в 3 колонны.

1. «Белочка»

И.П. О.С. руки на пояс

В. 1. поворот головы вправо (влево), подняться на носки

2. И.П.

2. «Медведица»

И.П. ноги на ширине плеч, руки в стороны

В.1. наклон туловища вправо (влево), руки за голову

2. И.П.

3. «Марал»

И.П. О.С. руки внизу

В.1. поднять согнутую в колене правую ногу, носок оттянуть, руки скрестно вверх, пальцы развести

2. И.П.

4. «Лисята»

И.П. опора на кисти рук и колени

В. 1. поворот головы вправо (влево), слегка прогнуть туловище, посмотреть на «хвостик»

2. И.П.

5. «Муравей»

И.П. сидя, ноги прямые вместе, руки в упоре сзади

В.1. подтянуть ногу к себе

2. И.П.

6. «Жучок»

И.П. лежа на спине

В. 1. попеременное сгибание и разгибание рук и ног

2. И.П.

7. «Зайчата»

И.П. ноги вместе, руки на пояс

В.1. прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой

8. «Посмотри по сторонам» (упражнение на дыхания)

И.П. О.С.

В. 1. поворот вправо (влево), рука в сторону (вдох)

2. И.П. (выдох).

Заключительная ходьба

Речевка. Будем мы на радость маме
С детства закаленными.
Скоро вырастем и станем
Все мы – чемпионами!

Дыхательная гимнастика.

1. Большой и маленький. Стоя прямо, на вдохе ребенок встает на цыпочки, тянется вверх руками, показывая, какой он большой. Зафиксировать это положение на несколько секунд. На выдохе ребенок должен опустить руки вниз, затем присесть, обхватив руками колени и одновременно произнести “ух”, спрятать голову за коленями, показывая, какой он маленький.

- 1. Паровоз.** Ходите по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом “чух-чух” и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения. Повторите с ребенком пять-шесть раз.
- 2. Летят гуси.** Медленно и плавно ходите по комнате, взмахивая руками, словно крыльями. Руки на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося “г-у-у”. Повторите с ребенком восемь-десять раз.
- 3. Аист.** Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося “ш-ш-ш-ш”. Повторите с ребенком шесть-семь раз.
- 4. Дровосек.** Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам “прорубить” пространство между ногами. Произнесите “бах”. Повторите с ребенком шесть-восемь раз.
- 5. Мельница.** Встаньте: ноги вместе, руки вверх. Медленно вращайте прямыми руками, произнося на выдохе “ж-р-р”. Когда движения ускоряются, звуки становятся громче. Повторите с ребенком семь-восемь раз.
- 6. Конькобежец.** Расположите ноги на ширине плеч, руки в замке за спиной, корпус наклонен вперед. Подражая движениям конькобежца, сгибайте то левую, то правую ногу, произнося “к-р-р”. Повторите с ребенком пять-шесть раз.
- 7. Сердитый ежик.** Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во

время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнесите на выдохе “п-ф-ф” – звук, издаваемый сердитым ежиком, затем “ф-р-р” – а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.

8. лягушонок. Расположите ноги вместе. Представьте, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед. Приземлившись, “квакните”. Повторите три-четыре раза.

9. В лесу. Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите “ау”. Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

10. Веселая пчелка. На выдохе произнесите “з-з-з”. Представьте, что пчелка села на нос (звук и взгляд направить к носу), на руку, на ногу. Таким образом, ребенок учится направлять внимание на определенный участок тела.

11. Великан и карлик. Сядьте на пол, сложив ноги перед собой ступня к ступне. Руки положите на внутренние стороны коленей, которые прижаты к полу. Наберите полную грудь воздуха, плечи расправьте, голову гордо поднимите вверх, на выдохе опуститесь вниз, прижмитесь головой к ступням.

С помощью этих упражнений не только ваш ребенок оздоровится, будет пребывать в хорошем настроении, и дышать полной грудью, но и вы вместе с ним вздохнете с облегчением.

Комплекс дыхательных упражнений по Стрельниковой.

"Ладони"

Встать ровно и прямо. Руки согнуты в локтях, локти вниз. Кисти рук расположить на уровне плеч ладонями к зрителю. Сделать вдох синхронно со сжатием ладоней в кулак. Делать 12 раз по 8 вдохов.

"Погончики"

Руки резко, практически в толчке, направляются от пояса вниз. Синхронно следует делать короткий и шумный вдох. После окончания упражнения руки возвращаются в исходное положение, занимая расслабленное состояние в области пояса. Количество движений – 96, разделенных на 12 подходов.

"Насос" (накачивание шины)

Стоять ровно и прямо с опущенной вниз головой. Согнуть спину в поясничном отделе. Руки опустить вниз, кисти расслабить. Спина расслаблена. Делается плавный наклон вперед, одновременно необходимо сделать короткий вдох носом. Количество подходов – 12, по 8 движений в каждом, всего должно получиться 96 активных движений.

"Кошка"

«Пружинистое» упражнение на приседание, которое сопровождается поворотом туловища в правую и левую сторону поочередно. Одновременно необходимо поддерживать ритм дыхания, синхронизируя его с движениями корпуса. Количество подходов – 12, по 8 движений в каждом.

"Обними плечи"

Исходное положение: руки подняты горизонтально до уровня плеч, слегка расслаблены и согнуты в локтях. В момент вдоха следует резко сомкнуть руки, будто обнимая себя за плечи. Норма для данного движения составляет все те же 12 подходов по 8 «обниманий» в каждом.

"Большой маятник"

При наклоне корпуса стараться тянуться кончиками пальцев к коленям, делая при этом резкий вдох. После выпрямления поясница прогибается, кисти рук идут к плечам (обнимают плечи). Всего 12 подходов по 8 движений.

"Повороты головы"

С исходного положения по стойке «смирно» делаются повороты головы поочередно в правую и левую стороны. Упражнение сопровождается вдохом. После возвращения головы в начальное положение выдох уходит незаметно носом или ртом. Всего 12 подходов по 8 движений.

"Ушки"

Голова поочередно двигается по направлению к плечам, при этом важно не напрягать мышцы шеи. Упражнение следует сопровождать короткими вдохами, взгляд должен быть направлен строго горизонтально. Рекомендуемая норма – 96 движений, разделенных на 12 подходов.

"Маятник головой"

Упражнение также выполняется со стойки «смирно», головой следует совершать подъемы и опускания, сопровождая их активными вдохами. Важным залогом успешного выполнения данного упражнения является правильный ритм дыхания. Количество движений – 96.

«Перекаты» с правой ногой впереди

Правая и левая ноги на расстоянии одного шага друг от друга. Одна впереди, другая сзади. Масса тела перемещается на стоящую впереди ногу, синхронно с этим делается едва заметная присядь и в это же мгновение – вдох. После этого вес корпуса переводится на стоящую сзади левую ногу. Слегка на ней приседаем и резко нюхаем воздух. Вперёд – назад, вдох – вдох. Количество подходов – 12, по 8 движений в каждом.

«Перекаты» с левой ногой впереди

Упражнение выполняется по аналогии с предыдущим, однако на этот раз ведущую роль играет левая нога. Данный элемент лечебной гимнастики рекомендуется выполнять сразу же после «Перекатов с правой ногой», количество подходов при этом сохраняется.

"Передний шаг"

Левая или правая сгибается одновременно в тазобедренном и коленном суставе. Вес тела концентрируется на второй ноге, начинается легкое и плавное приседание. Как и в предыдущих упражнениях, ведущая роль отводится технике дыхания, которая должна совпадать с ритмом движений.

"Задний шаг"

Корпус выравнивается вертикально, правая или левая нога максимально сгибается в колене, голень отводится назад. Сохраняя положение тела, выполняется плавное приседание, которое должно сопровождаться вдохом. После каждого подхода положение ног меняют, всего следует выполнить 12 подходов (по 8 приседаний).

Мышечная релаксация по Джейкобсону

(зарядка на каждый день)

Методика мышечной релаксации по Джейкобсону предполагает напряжение каждой группы мышц с последующим расслаблением. Мышечное расслабление используется для снятия эмоционального напряжения.

У ребенка дошкольного возраста характерным является повышение мышечного тонуса скелетных мышц. Это приводит к быстрой утомляемости, слабости.

У педагогов могут отмечаться эмоционально-энергетические зажимы в следующих зонах: мышцы шеи, языка, груди, плеч, лопаток, рук, диафрагмы, солнечного сплетения и спины. Мышечные зажимы выполняют функцию «защитного панциря», под которым скрываются подавленные эмоции.

Педагоги, выполняя вместе с детьми упражнения, могут улавливать чувство мышечного напряжения и расслабления.

Методика мышечной релаксации будет полезна не только для детей, но и для родителей, педагогов.

Упражнение « Бабочка »

Свести лопатки на вдохе (как будто бабочка сложила крылья), на выдохе лопатки - развести (бабочка расправила крылышки).

Упражнение « Черепаха »

Плечи поднять к ушам на вдохе (прячем голову, как черепаха в панцирь), на выдохе плечи опустить и расслабиться (черепаха высунула голову из панциря)

Упражнения « Бабочка » и « Черепаха » особенно полезны педагогам.

Упражнение « Сосулька »

Сжать кисти рук максимально на вдохе (как будто сильно-сильно сжимаете сосульку), на выдохе разжать (ощущение легкого тепла).

Упражнение « Пяточки »

Носки ног максимально потянуть к коленям (покажите пяточки), на выдохе - опустить.

Упражнение « Носочки »

Пятки потянуть к икроножным мышцам на вдохе (вытянуть носки), на выдохе – расслабить ноги и опустить.

Упражнение « Буратино »

На вдохе улыбнуться максимально широко (улыбка Буратино), на выдохе – губы сделать трубочкой и выдохнуть воздух со звуками : « У – тю-тю-тю-тю ».

Упражнение « Бяка – Бука »

Наморщить лоб, нос на вдохе, на выдохе – вернуться в обратное положение.

Упражнение « Тяни »

Вытянуть руки до противоположной стены на вдохе (как будто хотите что-то достать), опустить руки – на выдохе.

Эти упражнения можно выполнять как на занятиях в качестве отдыха, так и в игровые моменты деятельности дошкольника.

Необходимо соблюдать следующий принцип:

Все упражнения с напряжением выполняются на вдохе, а все упражнения на расслабление выполняются на выдохе.

Для выполнения упражнения необходимо принять удобную позу: *сидя или лежа.*

Каждое упражнение *выполняется дважды.*

Список литературы

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: учебное пособие для студентов Вузов - М.: издат. Центр "АКАДЕМИЯ", 1997.
2. Арт-терапия - новые горизонты /Под ред. А.И.Копытина. - М.: Когито-Центр, 2006
3. Арцишевская И. Л. Работа психолога с гиперактивными детьми в детском саду. – М.: Просвещение; 2005. – 64 с.
4. Афонькин С.Ю., Лежнева Л.В., Пудова В.П. «Оригами и аппликация» Кристалл. СПб. 2001г.
5. Афонькин С.Ю., Афонькина Е.Ю., Уроки оригами в школе и дома. М.: 1995
6. Воробьева Д.И. Гармония развития. Интегрированная программа интеллектуального, художественного и творческого развития личности дошкольника. СПб.: Детство-пресс, 2003.
7. Ганичева И.В. Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми (5-7 лет). – М.: Книголюб; 2008. – 136 с.
8. Давыдова Г. Н. Нетрадиционные техники рисования в детском саду. Часть 1. – М.: Издательство Скрипторий 2003; 2007. – 72 с.
9. Давыдова Г. Н. Нетрадиционные техники рисования в детском саду. Часть 2. – М.: Издательство Скрипторий 2003; 2007. – 72 с.
10. Дубровская Н. В. Яркие ладошки. Рисунки из ладошек: Рабочая тетрадь для детей 4 - 5 лет. – СПб.: Детство-пресс;2006. – 24 с.
11. Дубина Л. А. Коммуникативная компетентность дошкольников: сборник игр и игровых упражнений. – М.: Книголюб; 2006. – 64 с.
12. Дубровская Н.В. «Игры с цветом» СПб «Детство-Пресс» 2005 г
13. Лебедева Л.Д. «Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий». Изд. «Речь», СПб.: 2003 г.
14. Черенкова Е. «Оригами для малышей».- М.: Рипол классик ДОМ 21век. 2006.
15. Щетинин М. Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей.- М.: Айрис-пресс; 2007. – 112 с.

Сетка мероприятий ДОЛ МДОУ «Д/с № 69»

1 неделя с 1-2августа	2 неделя с 5-9 августа	3 неделя с 12-16августа	4 неделя с 19-23 августа
1. Открытие ДОЛ. «Веселые эстафеты» 2. Безопасные правила поведения в лагере. Пожарная эвакуация 3. «Отпечатки моего настроения» 4. Виртуальная экскурсия по Русскому музею	1. «Ребёнок на улицах города» - зачем нужны дорожные знаки 2. Выход в библиотеку им. А.П.Гайдара 3. «Приключения в стране эмоций» 4. Рисование на песке «Мои эмоции».	1. Выход в библиотеку им. А.П.Гайдара 2. Лепка из теста «Морские животные» 3. «Чтобы сильным быть, надо спорт любить» (ФИЗО)	1. Музыкальное развлечение «В гостях у бабушки Марпы». 2. Создание коллажа, фотографиями, выбранными детьми на тему «Мой любимый Коми край». 3. «Русские спортивные игры» (ФИЗО)
1. «Приключения в стране эмоций» по рисункам детей. 2. Рисование по мокрому листу бумаги «Размываем обиду красками». 3. «Приключения в стране эмоций».	1. Посещение кинотеатра. 2. «Рисуем Госпожу Удачу». 3. Спортивный досуг «По неведомым дорожкам».	Безопасность в природе. 1. Виртуальная экскурсия по сюжетам исследователя Ж. Кусто «Звуки подводного мира». 2. Музыкальное развлечение «В гостях у Нептуна».	1. Посещение кинотеатра. 2. Рисование по мокрому листу бумаги «Северное сияние». 3. Работа с бумагой «Скульптура из бумаги».
5 неделя с 26-30 августа	1. Рисование при помощи ниток «Волшебные нитки» 2. Показ сказки «Приключения в стране эмоций» с использованием Кинезитерапии. 3. Пешие прогулки (Физо) и пленэр.	1. Квест «В поисках сокровищ». 2. Рисование нетрадиционной техникой рисования «Кляксография» «Этот удивительный мир». 3. Пешие прогулки (Физо) «Путешествие в яблоневую аллею».	Беседа с инспектором ГБДД 1. Спортивный досуг «Би Кинь и его друзья». 2. Живопись кончиками пальцев «Букет цветов». 3. Пешие прогулки (Физо) Комсомольскую площадь.
1. Пешие прогулки Экскурсия в музей Пожарной охраны.	1. Виртуальная экскурсия «Этот удивительный мир».	1. Виртуальная экскурсия «Путешествие по заповедным	1. Экскурсия в музей МСОШ № 3 2. Рисование нетрадиционной

<p>2. Рисование по стихотворению С.Михалкова «Неизвестный герой».</p> <p>3. Коллаж «Я глазами разных людей».</p>	<p>2. Ручной труд «На дне морском» с использованием бросового материала</p> <p>Консультация для родителей</p> <p>3.«Психологическое здоровье ребенка»</p>	<p>местам РК».</p> <p>2. Виртуальная игра «Герои Коми сказок».</p>	<p>техники рисования «Кляксография» «Райская птица».</p> <p>3.Семинар - практикум для родителей «Нетрадиционные техники рисования»</p>
<p>1.«Я и незнакомые люди».</p> <p>2.Выход в библиотеку им. А.П.Гайдара</p> <p>2. Ручной труд</p> <p>3. «Насекомые» с использованием бросового материала.</p> <p>4. Рисование мятой бумагой «Бабочка».</p>	<p>1. «Огонь–судья беспечности»</p> <p>2.Посещение кинотеатра.</p> <p>3.Плетение с использованием бисера «Осьминожки».</p> <p>4. Соревнования «Дворовой футбол»(ФИЗО)</p>	<p>1.Экскурсия в музей «Центр Коми культуры» им Б.Ф.Шахова</p> <p>2. Изготовление куклы – оберега «Акань».</p> <p>3. «Самокатные гонки». (ФИЗО)</p>	<p>Посещение кинотеатра.</p> <p>2.Музыкальное развлечение с использованием виртуальных игр «В мире животных».</p>
<p>1.Рисование «Моё настроение». «Подарок другу» (по выбору детей)</p> <p>2. «Я супер!» Спортивно-музыкальное развлечение</p>			
<p>1.Коллективный коллаж «Как я провел лето»</p> <p>2. Квест «По страницам сказок»</p> <p>3. Закрытие ДОЛ Выставка детских работ.</p> <p>Детско-родительский тренинг «Строим мир своей мечты».</p>			