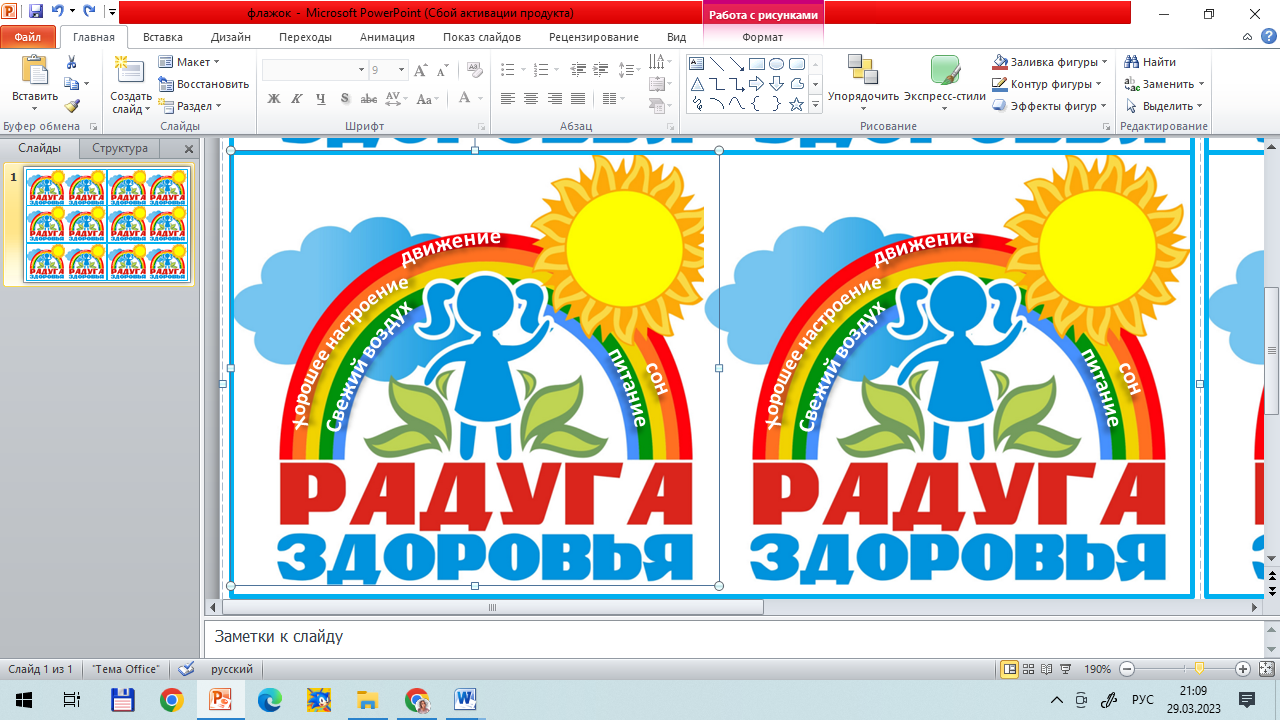
**Муниципальное бюджетное дошкольное**

**образовательное учреждение**

**«Детский сад №2 комбинированного вида «Радуга» г. Чистополь**

**Детско-родительский проект по здоровье-сберегающим технологиям**

**«Радуга здоровья» в старшей группе.**



**Срок реализации проекта: март 2023 год**

**Автор: Полонянкина Екатерина Алексеевна,педагог – психолог**

**Трондина Татьяна Николаевна, инструктор по физической культуре**

**г. Чистополь**

**2023**

**Введение**

**Актуальность проблемы:**

Воспитание и здоровье-сбережение подрастающего поколения в современном обществе является предметом особой заботы. В законе РФ «Об образовании в РФ» ст.44, п.1 определяется, что «Родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся имеют преимущественное право на обучение и воспитание детей перед всеми другими лицами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка». Таким образом, признание государством приоритета семейного воспитания, требует иных взаимоотношений и образовательного учреждения, а именно сотрудничества, взаимодействия и доверительности.

Человек - сам творец своего **здоровья**, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии **здоровья**.

Формирование отношения ребенка к **здоровому** образу жизни немыслимо без активного участия в этом процессе не только педагогов и всего персонала детского сада, но и **непосредственного участия родителей**. Только с изменением уклада семьи можно ожидать реальных результатов в изменении отношения дошкольников и их родителей к собственному физическому и психологическому **здоровью**.

Существует тесная взаимосвязь между психикой и физическим состоянием человека. Чувство тревоги, постоянные стрессы и переживания могут привести к ухудшению здоровья. Люди, которые заботятся о психическом здоровье, как правило, достигают больших успехов, как в профессиональной, так и личной сфере.Психическое здоровье важно в плане коммуникации, в первую очередь, в семье. Оно позволяет поддерживать здоровую атмосферу в кругу близких людей, правильно воспитывать детей, давая им необходимую заботу и психологическую модель для подражания.Психически здоровые люди более устойчивы по отношению к влиянию негативных социальных факторов, менее склонны к формированию «вредных привычек». Таким образом, когда человек свободен от депрессии, тревоги, чрезмерного напряжения и беспокойства, он способен жить полноценно, в полной мере реализовываться и получать удовольствие.

Таким образом, одна из главных задач воспитательно-образовательного процесса на сегодняшний день – помочь дошкольникам и их родителям выработать собственные жизненные ориентиры в выборе **здорового образа жизни**, научить оценивать свои физические и психические возможности, видеть перспективы их развития, осознать ответственность за свое **здоровье**, не только физическое, но и психологическое.

Кроме того, особенно остро встает вопрос **здоровья в весенний период**, когда у детей наблюдается значительное увеличение количества случаев заболеваемости, авитаминоза, депрессии, что требует необходимости использования современных, инновационных подходов в **воспитательно-оздоровительной работе**.Исходя из выше изложенного возникла необходимость создания краткосрочного детско-родительского проекта «Радуга здоровья».

**Вид проекта:** краткосрочный, практико-ориентированный

**Цель проекта**:

Создание условий для сохранения и укрепления **здоровья детей**, формирование сознательного отношения к **здоровью**.

**Задачи проекта:**

* способствовать повышению интереса детей к **здоровому** образу жизни через разнообразные формы и методы **физкультурно-оздоровительной работы**;
* формировать позитивный опыт семейного воспитания;
* способствовать укреплению психологического и физического **здоровья** детей через систему **оздоровительных мероприятий;**
* повышать педагогическую компетентность родителей по вопросусохранения и укрепления **здоровья ребенка**;
* способствовать развитию нравственных ценностей;
* пропаганда здорового образа жизни через совместную деятельность детей и родителей;

**Методы и формы работы, направленные на реализацию задач** **проекта** :

1. Совершенствование системы физического воспитания.
2. Обеспечение психологического комфорта всем участникам проекта.
3. Использование **здоровье-сберегающих образовательных технологий**.
4. Обеспечение семейного консультирования, ориентированного на укрепление **здоровья детей.**
5. Личный пример взрослого
6. Мониторинг **здоровья**.

**Ожидаемые результаты:**

* Сохранение и укрепление **здоровья** детей через систему **физкультурно-оздоровительной и психологической работы;**
* Добрые семейные взаимоотношения
* Осознание родителями собственного воспитательного опыта и примера для ребенка при формировании сознательного отношения к **здоровью**.

**План работы над** **проектом**.

**1 этап – подготовительный, сроки реализации февраль 2023г**

На этапе подготовки **проекта**, изучили литературу по **здоровьесберегающимтехнологиям** :

- Голубева Л. ,Прилепина И. «Роль семьи и детского сада в формировании **здоровья детей**» // Дошкольное воспитание №1, 2001

- Маханева М. *«Воспитание****здорового ребенка****»*. // Дошкольное воспитание №6, 2002

- Кузнецова М. *«*Современные пути **оздоровления дошкольников**». // Дошкольное воспитание №11, 2002.

- Быкова А. А.Развивающие занятия "ленивой мамы": [1 - 6 лет : 16+]/ Анна Быкова. - Москва :Бомбора: Эксмо , 2019. - 267 c.

Расширили знания по **физкультурно-оздоровительной** деятельности с дошкольниками через интернет ресурсы:

- https://infourok.ru/fizkulturno-ozdorovitelnaya-rabota-v-detskom-sadu-2623627/html;

- https://ped-kopilka.ru/blogs/blog47045/zdorovesberegayuschie-tehnologi-v-detskom-sadu.html;

- <https://moluch.ru/archive/143/40118/>.

Подготовили консультации для родителей:

**«Здоровье всему голова**», «Влияние психического состояния на здоровье», «Кинезиологические упражнения — это просто и весело», «Формирование основ **здорового** образа жизни у дошкольников»

Пополнили картотеки зрительной, дыхательной гимнастиками; дидактическими играми по ЗОЖ.

Дополнили картотеки психогимнастики музыкальными подборками для релаксации, что способствует созданию наиболее комфортной психологической **среды в группе**.

Разработали тематику бесед с детьми о ЗОЖ:

«Полезные и вредные привычки».

«Подружись с зубной щеткой».

«В**здоровом теле – здоровый дух**».

«Чистота – залог **здоровья**!».

«Витамины – укрепляют организм»

**2 этап основной, срок реализации март 2023г**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 встреча**  **( с родителями)** | Знакомство родителей с проектом «Радуга здоровья»  Консультация для родителей «Влияние психического состояния на здоровье»  Онлайн анкетирование родителей:  «Психологический климат в семье»<https://psytests.org/boyko/bofam-run.html>  Анкетирование для родителей:  «Какое место занимает физическая культура и здоровый образ жизни в вашей семье?» |
| **2 встреча**  **(с родителями и детьми)** | Совместная утренняя пробежка на свежем воздухе родителей и детей  Посещение Фитобара (угощение родителей витаминным чаем, Кислородным коктейлем)  Консультация для родителей «Влияние психического состояния на здоровье» |
| **3 встреча**  **(с детьми)** | Просмотр мультфильма «Топчумба»  Беседа вдетьми«В**здоровом теле – здоровый дух**» |
| **4 встреча**  **(с родителями и детьми)** | Совместная утренняя гимнастика родителей и детей  Консультация для родителей «Правильное **питание-здоровый ребенок**»  Полезный завтрак (угощение фруктами и овощами) |
| **5 встреча**  **(с детьми)** | День здоровья «Кинезиологические игры с детьми»  Мозартикотерпия «Мое настроение» (с детьми) |
| **6 встреча**  **(с родителями и детьми)** | Мастер-класс для родителей «Играем вместе»  (совместные нейро-упражнения и игры родителей с детьми,  «Дорожка здоровья»,  совместное создание картины в игре «Мозартика») |

**3 этап заключительный , сроки реализации март 2023г**

|  |  |
| --- | --- |
| **Анализ** | Сбор, обработка и обобщение практических материалов, соотнесение поставленных и прогнозируемых результатов с полученными. |
| **7 встреча**  **(с детьми и родителями)** | [Форма обратной связи с родителями после прохождения проекта](http://docs.google.com/forms/d/1drzuYd1cMqQIwgnUC-ui_K6kcv8MStNFxLyp1op1XN0/edit?pli=1) «Радуга здоровья»  Подведение итогов сотрудничества ДОУ и семьи в рамках реализации проекта  Совместное создание стенгазеты «Радуга здоровья» |

В ходе проведения **проекта *«*Радуга здоровья*»*** **были получены следующие результаты:**

- У детей и их родителей появился интерес и желание вести **здоровый образ жизни.**

- У родителей выросло осознание собственного воспитательного опыта и примера для ребенка при формировании сознательного отношения к **здоровью**.

- Улучшились взаимоотношения и взаимопонимание между детьми и родителями.

**Воспитательная ценность проекта :**

У детей и родителей значительно повысился интерес и желание заниматься гимнастикой, физкультурой, принимать участие в **оздоровительных процедурах**, утренней пробежке на свежем воздухе.

**Познавательная ценность проекта :**

У детей повысились знания о значимости **здорового образа жизни.**

Расширилось представление об **оздоровительных мероприятиях.**

**Перспектива** **проектной** деятельности в данном направлении:

С целью повышения интереса к **здоровому** образу жизни необходимо продолжать систематическую работу по указанной теме через создание и реализацию новых совместных с родителями **проектов** с использованием нетрадиционных подходов в этом направлении. Продолжать внедрять в педагогическую практику **здоровьесберегательные технологии**, направленные на охрану и укрепление физического и психологического **здоровья дошкольников**.

Приложение 1

Консультация для родителей

«Влияние психического состояния на здоровье»

*Многие слышали крылатую фразу «все болезни от нервов». Однако, насколько простым и естественным шагом при телесном недомогании обратиться за медицинской помощью, настолько же часто состояния стресса, переживания тревоги, снижение настроения остаются без должного внимания.*

Известно, что, когда люди получают соответствующую помощь при нарушениях психического здоровья, они не так часто обращаются за медицинской помощью в целом. Существуют данные, согласно которым, люди, имеющие нерешенные проблемы с психическим здоровьем, посещают врачей общего профиля в два раза чаще, чем те, кто получает специализированную, психиатрическую и психологическую помощь.  
Чрезмерное беспокойство и стресс могут способствовать развитию некоторых болезней сердца, ослабить силы имунной системы. Психологические проблемы также увеличивают вероятность неправильного поведенческого выбора, что проявляется в пристрастии к курению и наркотикам, злоупотреблении алкоголем. Существует тесная взаимосвязь между психикой и физическим состоянием человека. Чувство тревоги, постоянные стрессы и переживания могут привести к ухудшению здоровья. Люди, которые заботятся о психическом здоровье, как правило, достигают больших успехов, как в профессиональной, так и личной сфере.Психическое здоровье важно в плане коммуникации, в первую очередь, в семье. Оно позволяет поддерживать здоровую атмосферу в кругу близких людей, правильно воспитывать детей, давая им необходимую заботу и психологическую модель для подражания. Психически здоровые люди более устойчивы по отношению к влиянию негативных социальных факторов, менее склонны к формированию «вредных привычек». Таким образом, когда человек свободен от депрессии, тревоги, чрезмерного напряжения и беспокойства, он способен жить полноценно, в полной мере реализовываться и получать удовольствие.

Состояние психического здоровья в полной мере может оценить только специалист. Однако для текущей оценки собственного состояния или состояния психики родных и близких и принятия решения об обращении за помощью, достаточно обратить внимание на ряд простых критериев.

1. **Состояние сна.** Трудности засыпания, беспокойный сон, необычно ранние пробуждения, и, наоборот, повышенная сонливость, отсутствие ощущения отдыха при пробуждении – все это нарушения сна, которые могут свидетельствовать о неблагополучии нервной системы, и, сами по себе, приводить к ее перенапряжению, а, значит, повышать риск психических расстройств.  
2. **Уровень работоспособности.** Психическая работоспособность характеризуется активностью психических процессов: внимания, памяти, мышления. Снижение психической работоспособности, проявляющееся в форме недостаточного функционирования памяти, проблем с концентрацией внимания, сложностей принятия решений, может быть признаком многих психических расстройств и заболеваний.  
3. **Эмоциональное состояние.** Эмоциональная сфера крайне чувствительна к разным проявлениям неблагополучия. Преобладание негативных эмоциональных реакций (плохое настроение, плаксивость, раздражительность, гневливость) их необычная и высокая интенсивность, особенно в ситуациях несоответствия ситуации в которой они проявляются, трудности управления собственным эмоциональным состоянием – все это поводы обратить внимание на состояние психического здоровья.  
4. **Изменения поведения.** Для любого человека существуют привычные способы реагирования в разных жизненных ситуациях, обусловленные чертами характера и жизненным опытом. Резкий отход от привычных форм поведения, неожиданная смена устойчивых взглядов, отсутствие очевидной связи таких изменений с жизненными событиями могут быть проявлениями эмоционального и психического неблагополучия.

Приложение 2

Консультация для родителей

«Здоровье - всему голова»

Самое дорогое, что есть у человека – это здоровье. «Здоровье – всему голова.» - гласит народная мудрость , а здоровье детей  - это «голова « здоровья будущего поколения нашего общества. Вот почему у детей с ранних лет необходимо воспитывать сознательное отношение к своему здоровью.  здоровья ,хорошего настроения является строгое соблюдение установленного режима дня .Режим дня – это целесообразно организованный соответствующий возрасту распорядок суточной деятельности. Чтобы он способствовал сохранению и укреплению здоровья , он должен быть правильно составлен и соблюдаться изо дня в день .Не нарушать установленные гигиенические требования , и режим дня в домашних условиях .Это способствует выработке полезных привычек . Задача родителей , чтобы способствовать , как можно раньше выработке полезных и необходимых для ребенка привычек.

Ребенок должен ежедневно гулять. Даже в ненастную погоду и зимой быть на воздухе не менее 3- 3.5 часов. Свежий воздух – замечательное средство  закаливания детского организма. Прогулки должны сопровождаться двигательной активностью и определенным мышечным напряжением. Чем меньше ребенок , тем конкретнее должны быть задания, с учетом постепенного перехода от простого к сложному. Дети восприимчивы , подражают взрослым , и чтобы создать навык , необходимо систематическое повторение одних и тех же движений .

После ежедневного трудового дня , детям  должен быть хороший отдых и полноценный сон. Надо приучать ребенка ложится в одно и тоже время. Перед сном нельзя обильно кормить. Ужин должен быть легким и не позднее чем за 2-3 часа до сна. Вечерний туалет совершать не спеша. Помыться, почистить зубы , причесаться и т . д. Дети должны спать в своей кроватке , не со взрослыми. Во- первых – отрицательно сказывается на качестве сна. Во – вторых – негигиенично , может способствовать заражению ребенка различными заболеваниями ( кожными, венерическими , инфекционными), а так-же преждевременному пробуждению полового чувства. Дети до 6 лет нуждаются в 12 часовом ночном сне., и дневном отдыхе не менее 1-1.5 часа. Важно приучать ребенка не только ложится , но и вставать в одно и тоже время . лучше в 7 – 7.30 часов. Затем ребенок должен выполнять ряд гигиенических процедур, регулярность выполнения которых вырабатывает у детей полезные привычки.

Большое значение для здоровья детей имеют закаливающие процедуры.  Зти процедуры повышают устойчивость к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к холоду. Наиболее частая причина простудных заболеваний  Закаливание надо проводить систематически , поскольку даже при небольших перерывах (8 – 10 дней ) полностью исчезает достигнутый эффект . Надо добиваться положительного эмоцианального отношения ребенка к закаливающим процедурам.

У ребенка должно быть настроение – жизнерадостное , спокойное , нормально реагирует на окружающее.

Самочувствие – бодрое, активно учавствует во всех играх и занятиях.

Утомляемость – нормальная , к концу бодрствования наблюдается умеренная усталость.

Аппетит – хороший , активно ест , во время еды не отвлекается .

Сон – спокойный , глубокий , засыпает быстро . Ребенок не пробуждается от звуков , от света.

Это главные показатели здорового ребенка .Надо помнить , что ребенку предстоит новый период жизни – школьный , и к этому надо подготовиться заранее. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны.

Приложение 3

Консультация для родителей

«Кинезиологические упражнения — это просто и весело»

**Кинезиология** – это наука о развитии нашего головного мозга посредством движений. Ее методики можно назвать универсальными для развития умственных способностей с помощью специальных двигательных **упражнений**, направленных на синхронизацию работы обоих полушарий мозга. Здесь задействованы не только механические, но и психофизиологические законы развития человека.

В чем польза **кинезиологических упражнений** для развития детей дошкольного возраста? Для чего используют эти **упражнения**?

**Кинезиологию** можно назвать неким сплавом из теории и практики физиотерапии, натуропатии, акупунктуры, гомеопатии, восточной медицины, хиропрактики и других областей знаний о нашем здоровье. Она основана на улучшении взаимодействия полушарий мозга, что приводит к общей гармонизации в работе систем организма. Использование **упражнений кинезиологии позволяет** : укреплять здоровье; повышать тонус; снижать усталость, утомляемость и раздражительность; улучшать психоэмоциональное состояние; понижать чрезмерную активность; повышать концентрацию и умственную работоспособность; улучшать память; стимулировать развитие слуха и речи; улучшать внимание, мышление; развивать восприятие, **пространственные представления**, воображение. Из этого можно сделать вывод, что **кинезиологические упражнения** для дошкольников не менее полезны, чем для взрослых. Особенно – для детей, имеющих различные проблемы *(отставание в общем или речевом развитии, гиперактивность и т. д.)*. При систематическом выполнении **упражнений** дети становятся более активными, сообразительными, энергичными, учатся контролировать свои психические процессы (негативное поведение, раздражительность, низкую произвольность, возбудимость, улучшают речевые и двигательные навыки, лучше концентрируются. Благодаря такому широкому действию эта методика используется самыми разными специалистами: педагогами; педиатрами; психологами; нейропсихологами; дефектологами; логопедами.

Существует множество различных **упражнений**, помогающих решать конкретные задачи. **Кинезиология в логопедии**, к примеру, включает в себя следующие приемы: **упражнения** на общую двигательную активность; артикуляционная гимнастика; игры на восприятие и дифференциацию звуков и шумов; игры на улучшение координации между правой, левой рукой, языком, глазами; дыхательные игры; **упражнения на закрепление пространственных понятий***(право, лево, впереди, сзади; ближе, чем; правее и т. д.)*; **упражнения** на развитие произвольности; пальчиковые игры.

НЕМНОГО ФИЗИОЛОГИИ. Наш мозг состоит из двух полушарий, каждое из которых выполняет свои функции, отвечая за протекание определенных процессов *(левое – логическое, правое – творческое)*. В идеале они гармонично дополняют друг друга. И человеку необходима правильная работа не только каждого из них по отдельности, но и во взаимосвязи. Итак, за что отвечает каждое из полушарий мозга?

Левое. Помогает нам выделить в каждой проблеме ключевые моменты, то есть отвечает за логические и аналитические мыслительные процессы, помогает думать последовательно. Кроме того, оно обеспечивает: индуктивное мышление *(сначала происходит анализ, а затем синтез)*; обработку вербальной информации; речевые и языковые способности; способность чтения и письма; запоминание *(стихов, имен, названий, дат, фактов)*; понимание буквального смысла получаемой информации; планирование будущего; математические склонности, способности работать со схемами, таблицами, формулами, числами; контроль правой стороны нашего тела.

Правое. Отвечает за творческие процессы, интуицию. Оно помогает разбираться в ситуации, находя порой нестандартные, но при этом правильные решения. Также правое полушарие обеспечивает: развитие образного мышления; ориентацию в **пространстве**; способность решать головоломки, ребусы, творческие задачи; одновременную обработку множества разнообразных блоков информации, рассматривание проблемы в целом; дедуктивное мышление *(сначала – синтез, затем – анализ)*; обработку невербальной информации, которая выражается в образах, символах; запоминание образов (картин, голосов, поз, лиц, восприятие совокупности черт как единого целого; способность понимать чужую образную речь, чувство юмора; восприятие эмоций, интонаций, тембра голоса; ориентацию в настоящем; развитие воображения, фантазии, творческих способностей *(в частности художественных)*; различение музыкальных мелодий, ритма, темпа, музыкальной гармонии; спонтанные эмоции; контроль левой половины тела.

Поэтому так важно, чтобы сохранялось равновесие между функционированием обоих полушарий. Активизировать работу всех отделов коры нашего головного мозга и достичь эффективного взаимодействия между полушариями как раз и помогают **кинезиологические упражнения**. Их комплексы по праву называют *«умной гимнастикой»* или гимнастикой мозга.

ЗАНЯТИЯ С ДЕТЬМИ В дошкольных образовательных учреждениях эта система используется довольно широко. Например, во время физических занятий детям предлагаются **упражнения**, направленные на координацию между конечностями, глазами, головой. Это могут быть асимметричные движения (одна рука гладит – другая бьет, движения, выполняемые с закрытыми глазами (дотронуться до носа, уха, постоять на одной ноге, движения, выполняемые сначала поочередно рукой или ногой, и затем – вместе обеими. На уроках рисования могут использоваться приемы рисования другой рукой или обеими в зеркальном отображении, рисование с закрытыми глазами, обведение контура в одном, а затем в другом направлении каждой рукой по очереди. На уроках по развитию речи широко применяются различные пальчиковые игры, направленные на улучшение моторики мелких мышц и ловкости пальцев. В познавательных и игровых занятиях используются различные пособия, помогающие детям освоить одновременные скоординированные движения обеими руками. Например, детям 3-4 лет предлагают папки с зеркальным отображением различных предметов. Такие аппликации могут состоять из кнопок, клавиш, бумажных или текстильных деталей, геометрических фигур, шнуров, лесенок и т. д. Ребенок по очереди трогает, нажимает, обводит каждую деталь сначала одной рукой, потом другой, потом двумя. При этом в качестве дополнительных стимуляторов для других зон мозга могут выступать стихотворное или музыкальное сопровождение, проговаривание самим ребенком действий или стихов, иллюстрирующих их.

Используйте **кинезиологические упражнения** со своим ребенком дома. Особенно актуально это, если ваш ребенок не посещает детский сад. Но и в противном случае такие занятия не помешают. Даже без систематического выполнения: они могут сконцентрировать ребенка в нужный момент, успокоить, расслабить, повысить его внимание, настроить на работу.

Единственное, что вам для этого нужно сделать – сначала освоить каждое **упражнение самостоятельно**, понять, какие ощущения оно вызывает, какие органы задействует, какой результат дает. После этого вы сможете давать своему дошкольнику более четкую инструкцию по выполнению каждого задания (чувствуешь, как напрягается, глаза должны следить за, вдох должен быть глубоким и медленным и т. д.).

ПРИМЕРЫ **КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

МАССАЖ УШЕЙ. Обеими руками синхронно производятся одинаковые массажные движения по мочкам, раковинам ушей, затем массируют уши полностью, в конце – растирают ладонями. Обязательно движения должны быть синхронными.

КНОПКИ МОЗГА Следующие три **упражнения** заслуживают отдельного внимания. Выполняемые вместе, они словно включают наш организм. При этом улучшается кровообращение мозга, синхронизируется работа обоих полушарий, улучшается сенсорное восприятие, значительно повышается концентрация внимания. Эти три **простых упражнения** помогают снять умственное и нервное напряжение, сосредоточиться на запоминании чего-то нового. Это *«трио»* весьма полезно для детей с гиперактивностью. Выполнить эти задания ребенку будет не так-то **просто**, особенно если у него раньше не было опыта подобных **упражнений**. Поэтому от взрослых потребуется максимум внимания и терпения. Выполнять все задания нужно каждой рукой примерно по 25–30 секунд.

Указательный палец одной руки массирует точку в центре носогубной складки над верхней губой, средний – точку под нижней губой – симметричную верхней. Ладошка другой руки находится на пупке. Выполняя такой массаж, нужно переводить глаза по квадратной траектории *(слева наверх, затем справа вниз)*. Далее руки нужно поменять и повторить все сначала. Указательным и средним пальцем *(вместе)* левой руки надавливают под нижней губой. Пальцы другой руки массируют копчик. Точно так же руки нужно поменять. Ладошку одной руки кладем на пупок, а пальцы другой должны массировать копчик. Через 20–30 секунд меняем руки.

Три предыдущих **упражнения** хорошо подходят для домашнего выполнения, особенно если ребенка нужно быстро успокоить и включить в работу. Следующие несколько примеров подходят именно для домашней работы, поскольку ребенку нужна физическая помощь взрослого.

1. Пусть ребенок сядет на пол, притянет коленки к себе и обхватит их, спрятав голову в колени. Скажите ему, что он – цыпленок, и сейчас будет вылупляться из своего яйца на свет. Роль скорлупы на себя берет мама. Она садится сзади своего чада и обхватывает руками и ногами. Теперь *«цыпленок»* начинает *«вылупляться»*, преодолевая прочность *«скорлупы»*.

2. Ребенок лежит на полу спиной. Ему нужно почувствовать пол тактильно каждой частью тела *(затылком, шеей, плечами и т. д.)* и описать словами, что он чувствует *(пол теплый, холодный, ровный, бугристый, жесткий, мягкий)*. После этого мама берет одну руку ребенка и немного ее растягивает, затем другую руку, затем – каждую ногу по очереди. Теперь ребенок представляет, что он – натянутая струна. Он должен растягивать сначала обе руки в стороны, затем обе ноги, затем – правую и левую часть тела по очереди *(тянутся нога, бок и рука)*.

3. Спина остается расслабленной, не выгибается. Ребенок лежит на спине, смотрит точно перед собой, голова неподвижна. Мама берет небольшой яркий предмет и начинает двигать его перед глазами ребенка сначала по основным направлениям, затем по диагоналям. Ребенок следит за предметом, не двигая головой. Сначала предмет находится на расстоянии вытянутой руки от ребенка, затем – вдвое меньше, и в конце – практически у переносицы. **Упражнение делают медленно**(на счет до 7, предмет фиксируют в каждом крайнем положении на тот же счет.

Итак, **кинезиология** – наука о сложных механизмах взаимодействия структур головного мозга и способах их гармонизации. Занимаясь с ребенком **кинезиологическими упражнениями**, можно в значительной степени повысить его интеллект именно за счет налаживания этой взаимосвязи между отделами мозга.

Приложения 4

Консультация для родителей

«Формирование здорового образа жизни у дошкольников»

**Здоровье** человека – это главная ценность **жизни**, а **здоровье** ребенка - это счастье для каждого **родителя**! Его не купишь ни за какие деньги. Для правильного развития **дошкольника** необходимо прививать ребенку **здоровый образ жизни**. Ведь, **здоровый образ жизни для детей дошкольного** возраста - это не только двигательная активность, но и целый комплекс мер, которые должны стать самыми важными задачами для **родителей ребенка**. Крепкое **здоровье – это очень важно**, а **здоровье детей – особенно**! Недаром народная мудрость гласит: *«Береги****здоровье смолоду****»*.

**Формировать здоровый образ жизни** нужно начинать с рождения ребенка, для того чтобы у **дошкольника** выработалось осознанное отношение к своему **здоровью**. К ЗОЖ следует отнести такие компоненты как рациональное питание, режим дня, закаливание, двигательная активность и сохранение стабильного психоэмоционального состояния. Именно эти компоненты должны быть заложены в основу фундамента **здорового образа жизни дошкольника**.

Нужно понимать, что **здоровый образ жизни формируется внутри семьи**, поэтому "если хочешь воспитать своего ребенка **здоровым**, сам иди по пути **здоровья**, иначе его некуда будет вести!". Ребенок **дошкольного возраста формирует** свое мировоззрение исходя из поступков и поведения своей семьи, а именно **родителей**, полностью копирует их поведение. Поэтому, если мы что-то хотим привить ребенку, то должны сами этого придерживаться. Не стоит забывать, что семья для ребенка - это пример для подражания.

**Здоровый образ жизни** - это радость для больших и маленьких в доме, но для его создания необходимо соблюдение нескольких условий:

1. Благоприятный климат в семье (доброжелательность, стремление прийти на помощь, готовность простить и понять, забота о **здоровье членов семьи**);

2. Дружба детей и **родителей**(общение **родителей с детьми**, постоянное стремление быть вместе)

3. Соблюдение режима дня, активности и сна;

4. Двигательная активность *(утренняя зарядка, прогулки на свежем воздухе и т. д.)*;

5. Рациональное и полноценное питание с учетом возраста ребенка;

6. Закаливание организма.

И помните, о **здоровье** детей должны заботиться **родители**!