

Шанаурина Зухра Ахметовна,
инструктор по физической культуре,
МБДОУ № 339,
г. Екатеринбург

ПСИХОКИНЕЗОТЕРАПИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У ДОШКОЛЬНИКОВ

Особое значение в проблеме воспитания здорового ребёнка занимает организация оздоровительной деятельности дошкольного учреждения с учётом современных достижений науки и практики. Одним из направлений оздоровительной работы в нашем детском саду является использование на занятиях по физической культуре методов психокинезотерапии. Основная цель применения этого направления — повышение эффективности движения за счёт вовлечения в него всей личности: тела, мысли (интеллекта), души человека, что способствует гармонизации всех жизненных процессов.

Включение психокинезотерапии в учебный процесс возможно в различных вариантах. Это может быть третье занятие по физической культуре (1 раз в месяц), может проводиться как физкультурное развлечение (1-2 раза в квартал), а также возможно введение элементов психокинезотерапии в традиционные физкультурные занятия.

Примером введения психокинезотерапии в практику физического воспитания старших дошкольников может быть сюжетное занятие «Игра- путешествие от станции к станции», состоящее из 8 модулей.

1 модуль - игрогимнастика «Мы в поезде». «Паровоз даёт гудок к отправлению» - упражнение на дыхание, дети делают удлинённый выдох, используя индивидуальные дудочки (прототип свистульки Заикина). Далее выполняются строевые упражнения, упражнения на ориентацию в пространстве, звуковую гимнастику.

2



модуль - станция «Зоопарк». Выполняется игровой самомассаж по модифицированной методике Е.Железновой. Приёмы выполняются в определённой последовательности: поглаживание, растирание, разминание, похлопывание, направление - от периферии к центру. Массаж стоп выполняется с использованием индивидуальных щёточек. Используем приёмы стимуляции деятельности головного мозга (нажать на кончик носа, поднять вверх, вращать кончик носа и т.д.).

3 модуль — развитие эмоциональной сферы с помощью психогимнастики. На станции «Дедушкино» выполняется психогимнастический этюд «У дедушки Егора», при этом учим детей ощущать неразрывную связь между словами, зрительным образом и мышечным ощущением.

4 модуль - элементы логоритмики в комплексе «Весёлая лошадка». Дети, произнося слова «Но!» или «Тпр-р-у!», цокают языком и одновременно выполняют разнообразные имитационные движения: пружинки, бег с высоким подниманием колен, галоп, высокий шаг.

5 модуль - станция «Бабушкино». Это танцевальная фантазия на народную музыку «Барыня», при этом естественным образом развивается выразительность движений, чувство ритма, возникает музыкально-двигательный образ. Движения выполняются сидя, а дополняется танец гимнастикой для глаз и элементами логоритмики. Этот же модуль включает двигательные импровизации «самураи» и музыкально-ритмическое упражнение с веерами на испанские мотивы. При этом развивается предметная ловкость, а характер движения веером зависит от музыкального рисунка композиции.

6 модуль - станция «Разноцветная». Для профилактики плоскостопия и развития мелкой моторики детям предлагаются упражнения со скакалкой-шнуром: разные способы ходьбы по шнуру, вращение шнура, перебирание шнура пальцами кистей.

7 модуль - станция «Летняя» и на ней выполняется игра-упражнение в сопровождении детской песенки «Какого цвета лето». Выполняются движения с разноцветной тканью, и использование ярких предметов, красочной атрибутики является оздоравливающей цветотерапией, стимулирует творческую и игровую деятельность детей.





8 модуль — упражнения на релаксацию с целью снятия внутреннего напряжения. Варианты могут быть разные: образ факира на «ковре-самолёте», придумывание фигур и т.п. Важным условием достижения цели является использование соответствующего музыкального сопровождения. Мы часто используем произведения Моцарта, т.к. доказано, что его произведения оказывают благотворное влияние на психическое состояние.



Завершается занятие подведением итогов, обязательным условием является хорошее настроение детей и создание ситуации успеха для каждого ребёнка.

Список литературы

1. Ефименко Н.Н. Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». М.: Линка-Пресс, 1999.
2. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения: модели программ, рекомендации, разработки занятий / авт.-сост. М.А Павлова, М.В. Литвинова. - Волгоград, 1999.
3. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно - метод, пособие - М. : Линка - Пресс, 2000.
4. Необычные физкультурные занятия для дошкольников / авт. - сост. Е.М Подольская - Волгоград : Учитель, 2010.
5. Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду: занятия, игры, упражнения / авт.-сост. О.Н Арсеновская - Волгоград: Учитель, 2010.
6. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ», Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных учреждений-СПб.: «Детство-пресс», 2000г.