

**Н.Н. Нежкина, Т.П. Чусова, И.Е., Черных,  
Н.В. Васина, О.Н. Стрюкова**

# **ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Вариативная программа по физическому воспитанию  
для детей старшего дошкольного возраста  
(от 6 до 7 лет)**

**2013**

### *Рецензенты*

**М.А. Правдов**, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта Шуйского филиала ФГБОУ ВПО «Ивановский государственный университет»;

**Е.М. Спивак**, доктор медицинских наук, профессор кафедры факультетской педиатрии с пропедевтикой детских болезней ГБОУ ВПО «Ярославская государственная медицинская академия МЗ России»

**Н.Н. Нежкина, Т.П. Чусова, И.Е., Черных, Н.В. Васина, О.Н. Стрюкова**

Психофизическая тренировка для детей дошкольного возраста: Вариативная программа по физическому воспитанию для детей старшего дошкольного возраста (от 6 до 7 лет). –

Востребованность разработки и внедрения новых программ по физическому воспитанию в систему дошкольного образования обусловлена низким уровнем состояния здоровья детей, потребностями государства и общества в создании условий, содействующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья дошкольников, обеспечивающих социальную успешность личности в будущем.

Программа «Психофизическая тренировка для детей дошкольного возраста» призвана укрепить здоровье, сформировать готовность к школе детей 6-7 лет, помочь адаптироваться к образовательному процессу в начальной школе. Технология психофизической тренировки включает в себя специальные упражнения, направленные на гармонизацию эмоционально-вегетативной сферы, нормализацию функционирования основных органов и систем. В программе представлены содержание и тематический план образовательной деятельности, методические рекомендации по оснащению и организации теоретических и практических занятий, по обучению детей новому комплексу аэробных, статических и релаксационных упражнений, а также диагностический материал и конспекты занятий.

Программа рекомендуется для учреждений дошкольного образования.

## Пояснительная записка

Научно-практической базой создания Программы «Психофизическая тренировка для детей дошкольного возраста» явилась инновационная здоровьесформирующая технология «Психофизическая тренировка» (ПФТ), разработанная профессором Ивановской государственной медицинской академии, доктором медицинских наук Натальей Николаевной Нежкиной. Автором доказано, что внедрение психофизической тренировки в образовательный процесс позволяет улучшить показатели физического и психического развития детей, повысить как физическую, так и умственную работоспособность, значительно улучшить состояние здоровья, гармонизировать эмоционально-вегетативную сферу, что значительно повышает качество адаптации детского организма.

### Концепция

На этапе дошкольного образования, когда создаются условия для развития личности, гармоничного становления эмоциональных и интеллектуальных отношений ребенка с окружающим миром, подготовки к переходу на новую ступень образования - школу, укрепление физического и психического здоровья ребенка особенно важны.

Всем известно, что с началом школьного обучения резко возрастает нагрузка на организм ребенка. Систематическая учебная работа, большой объем новой информации, необходимость длительного сохранения вынужденной позы, изменение привычного распорядка дня, пребывание в большом школьном коллективе требуют максимальной мобилизации умственных, эмоциональных и физических сил маленького школьника.

Исследование состояния здоровья детей дошкольного возраста показывает, что самая распространенная группа здоровья – вторая. У детей наиболее часто встречаются заболевания костно-мышечной, дыхательной, вегетативной систем, снижена сопротивляемость организма к физическим и психическим нагрузкам.

Анализируя причины школьных трудностей, большинство исследователей выделяют несформированность механизмов организации деятельности, которая ведет к возникновению комплекса различных школьных проблем и сопровождается несформированностью других школьно-значимых функций. Кроме того, при адаптации к новым условиям обучения у ребенка возникают психологическое и физическое напряжение, вызванные тревогой, дискомфортом, неопределенностью, сменой прежних стереотипов. Эти перегрузки приводят к утомлению, снижению работоспособности, потере интереса к деятельности, снижению резистентности организма.

Изменение привычных условий жизни часто сопровождается состоянием фрустрации, которое в свою очередь выражается негативными эмоциями. Учитывая, что ребенок не может полностью управлять своими эмоциями, меняется и поведение ребенка. То есть возникают отрицательные эмоционально - поведенческие реакции. Это является пусковым механизмом адаптационного синдрома, при котором отмечается напряжение функции вегетативной нервной системы, меняется интенсивность обмена веществ, центрального и периферического кровообращения, снижается активность иммунитета.

Проявления адаптационного синдрома во многом зависят от степени соответствия психофункциональных возможностей ребенка требованиям и условиям образовательного учреждения. Дети, имеющие низкие психофункциональные возможности, труднее адаптируются к новым условиям. У них развивается выраженная и длительная эмоционально-стрессовая реакция, которая приводит к неблагоприятному течению адаптации и формированию нарушений здоровья.

Наиболее типичными проявлениями школьной дезадаптированности являются:

- затруднения в учебе;
- нарушения дисциплины;
- расстройство здоровья.

Специальная подготовка детей к обучению в школе представляет собой формирование такого уровня физического, психического и социального развития, который необходим для успешного освоения школьной программы без ущерба для здоровья ребенка.

Программа физического воспитания «Психофизическая тренировка для детей дошкольного возраста» призвана укрепить здоровье и подготовиться к школе детям 6-7 лет. Она обладает всеми необходимыми средствами, чтобы помочь сформировать высокий потенциал психофизического здоровья будущего первоклассника, развить способность к самоорганизации, как базовой компетентности личности, что создаст фундамент успешной адаптации детей в школе.

**Актуальность** данной программы подтверждается нормативными документами, в том числе Приказом от 16.07.2002 №2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации» Министерства образования РФ, Министерства здравоохранения РФ, Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, Российской Академии Образования. В соответствии с этим Приказом среди широкого перечня приоритетных направлений развития физической культуры особое внимание уделено совершенствованию процесса физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях. В нем указывается на необходимость создания условий, содействующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья дошкольников, в том числе, формирование физической культуры личности детей с учетом их индивидуальных способностей, состояния здоровья и мотивации.

Одним из ключевых направлений проекта Национальной образовательной инициативы «Наша новая школа» (2009г.) является здоровье школьников. В нем предлагаются меры, способные «пробудить в детях желание заботиться о своем здоровье, основанном на их заинтересованности в учебе».

Приказом Министерства образования и науки РФ от 23 ноября 2009 г. N 655 утверждены и введены в действие федеральные государственные требования к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования. Согласно этому документу образовательная Программа должна быть «направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии детей». Образовательная деятельность дошкольного образовательного учреждения строится с учетом принципа интеграции образовательных областей. Указом Президента РФ от 01.06.2012 N 761 "О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы" сбережению здоровья каждого ребенка должно уделяться особое внимание. «В Российской Федерации должны приниматься меры, направленные на формирование у семьи и детей потребности в здоровом образе жизни, всеобщую раннюю профилактику заболеваемости, внедрение здоровьесберегающих технологий во все сферы жизни ребенка, предоставление квалифицированной медицинской помощи в любых ситуациях».

В этом же документе оценка качества жизни ребенка включает эмоциональный, коммуникативный и психосоматический компоненты.

Необходимость разработки данной Программы обусловлена также социальной необходимостью, требующей поднять уровень развития детей, укрепить их здоровье, сформировать психологически устойчивую, активную личность на основе базовых компетентностей современного человека, таких как самоорганизация - умение ставить цели, планировать, ответственно относиться к здоровью, полноценно использовать личностные ресурсы. Ведь от того, насколько успешными будут первые шаги ребенка в школе, зависит его успеваемость в последующие годы, его отношение к школе, его благополучие в школьной и взрослой жизни.

С развитием психологической науки изменились представления о школьной готовности. Готовность к школе рассматривается как «совокупность определенных свойств и способов поведения (компетентностей) ребенка, необходимых ему для восприятия, переработки и усвоения учебных стимулов в начале и при дальнейшем продолжении школьного обучения» (В.

*Загвоздкин. Готовность к школе и эмоциональный интеллект: Практические советы для педагогов, психологов и родителей – М.: 2008)*

Влияние на готовность к школе и успешность школьного обучения оказывает совокупность компетентностей: эмоциональная, социальная, моторная, когнитивная.

Умение преодолевать эмоциональную неуверенность, «различные блокады, которые мешают воспринимать учебные импульсы», устойчивость к школьным психологическим нагрузкам, адекватно переносить разочарования и справляться с ними, способность воздерживаться от собственных импульсов и выслушивать других, владеть своим телом и воспринимать свое тело, а также способность концентрироваться и удерживать внимание, несмотря на раздражители различного рода и отвлекающие события – все это качества и компетентности, составляющие готовность к школе современного ребенка.

Дети здоровые в эмоциональном отношении более успешны в школьном обучении, а также в дальнейшей жизни. Поэтому, очень важно развивать в ребенке устойчивость к стрессам, умение справляться с эмоциональными проблемами, противостоять импульсам ради отдаленных целей, иметь стабильное позитивное настроение, способность управлять собой.

Известно, что в старшем дошкольном возрасте у детей усиливается учебная мотивация в ходе выполнения ими двигательных заданий. Двигательная деятельность детей является одновременно и условием, и стимулирующим фактором развития интеллектуальной, эмоциональной и других сфер личности, а физическое и психическое здоровье взаимопределяют друг друга и лежат в основе общего здоровья ребенка. Поэтому формирование у старших дошкольников элементов будущей учебной деятельности происходит и на занятиях по физической культуре.

Программа «Психофизическая тренировка для детей дошкольного возраста» органически вписывается в существующую образовательную программу дошкольного учреждения и систему физического воспитания детей подготовительной к школе группы.

Одним из факторов развития синдрома вегетативной дистонии являются неотрагированные эмоции. Известно, что любая из них имеет три компонента: мышечный, вегетативный и психический. Жизнь в социуме заставляет человека сознательно подавлять мышечный компонент, который необходим для совершения того или иного движения. Так как эмоции в природе предполагают последующую за ними деятельность, важно правильно организовать разумный их выход в форме определенных видов активности. Если эмоция не будет отреагирована, она неизбежно усилит дисрегуляцию автономной нервной системы и будет способствовать появлению новых нарушений ее функционального состояния. Понимание этих механизмов лежит в основе психофизической тренировки, которая сочетает активную мышечную деятельность с сеансами психофизической релаксации. В конечном итоге сеанс ПФТ позволяет осуществить элементы самопрограммирования адаптации в будущем на уровне психофизической гармонии.

**Основная цель** данной программы – укрепление здоровья старших дошкольников и формирование их готовности к школе посредством здоровьесформирующей технологии – психофизическая тренировка. Эта программа ориентирована как на оздоровление ребенка, так и на психологические и социологические компоненты воспитания.

Технология психофизической тренировки включает в себя специальные занятия, направленные на коррекцию и профилактику нарушений вегетативной нервной системы, опорно – двигательного аппарата.

Психофизическая тренировка гармонично сочетает в себе чередование деятельности: напряжение и расслабление, активность и пассивность, познание и анализ, работу и отдых – необходимые составляющие функциональной готовности к школе, хорошего здоровья и успешности личности.

Структура и содержание занятий психофизической тренировкой направлены на формирование у ребенка 6-7 лет предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья. Занятия ПФТ способствуют развитию таких качеств, как планирование, самоконтроль, оценка собственной деятельности, восприимчивость к обучающему воздействию, организация рабочего пространства, терпение, а также самооценка собственного самочувствия и настроения, их коррекция и саморегуляция.

## Программные задачи

### 1. Образовательные:

- обучение произвольному регулированию тонуса основных мышечных групп с помощью различных по форме и интенсивности физических нагрузок;
- формирование практических навыков самоорганизации деятельности: планирования, самоконтроля и самооценки, умения действовать по инструкции, внесения коррекций по ходу деятельности, организации рабочего пространства, переключения от активности к расслаблению.

### 2. Оздоровительные:

- обеспечение тренировки вегетативной нервной системы;
- гармонизация эмоциональной сферы;
- повышение функциональных возможностей дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной и других систем организма;
- увеличение выносливости, физической работоспособности.

### 3. Развивающие:

- формирование мотивационной готовности к обучению в школе;
- тренировка эмоциональной устойчивости в процессе чередования деятельности;
- развитие произвольности, способности к самоорганизации;
- гармонизация самооценки;
- формирование ответственного отношения к собственному здоровью.

**Система работы** по данной программе состоит из трех взаимосвязанных блоков, реализуемых в течение одного учебного года – с сентября по май.

**1 блок – теоретический.** Включает в себя 5 теоретических занятий (не более 30 минут каждое), которые проводит воспитатель 1 раз в неделю в начале учебного года – в сентябре. Основная цель блока – восполнить у детей дефицит информации о школе, о своем здоровье (строении вегетативной нервной системы и ее влиянии на жизнедеятельность, здоровье и настроение человека), о новом способе самооздоровления, сформировать положительную мотивацию детей к школе и практическим занятиям психофизической тренировкой. Дети получают представления о способах изменения настроения и самочувствия, необходимых для успешной учебы в школе. По тематической направленности занятия теоретического блока выстроены в последовательности, которая позволяет постепенно, опираясь на опыт и представления детей о школе и своем здоровье, помочь им понять взаимосвязь хорошего настроения и здоровья с успешностью обучения в школе.

**2 блок – диагностический.** Поскольку вегетативная нервная система находится в тесной взаимосвязи с эмоциональным состоянием детей, очень важно их научить самодиагностике собственного настроения. В начале и в конце практического занятия дети самостоятельно определяют свое настроение и самочувствие, с помощью условных обозначений фиксируют его.

**3 блок – практический.** Время проведения практических занятий психофизической тренировкой составляет 30-35 минут, по подгруппам до 10 человек. Для достижения тренировочного эффекта занятия проводятся 2 раза в неделю. Каждое из них включает в себя 3 последовательных этапа:

1. динамические упражнения аэробного характера;
2. напряжение отдельных мышечных групп с последующим их расслаблением в форме определенных статических поз;
3. сеанс психофизической саморегуляции в состоянии релаксации.

С точки зрения укрепления здоровья ребенка и формирования устойчивости организма к школьным нагрузкам, последовательность этапов занятия позволяет:

- научить ребенка произвольно регулировать тонус основных мышечных групп с помощью различных по форме и интенсивности физических нагрузок;
- восполнить дефицит двигательной активности и увеличить выносливость всего опорно – двигательного аппарата;

- осуществить выход как гиперстенических эмоций (в первой части занятия), так и эмоций спокойствия, радости, умиротворения, что происходит во время релаксационного сеанса.

**Реализация** программы «Психофизическая тренировка для детей дошкольного возраста» происходит при совместной деятельности воспитателя, психолога и медицинских работников.

Педагог-психолог проводит оценку состояния эмоциональной сферы на основе цветового теста Люшера, теста тревожности Р.Темпла, М.Дорки, диагностику психологической готовности ребенка по программе Н. Семаго и М. Семаго.

Медицинские работники проводят совместно с воспитателями и родителями скрининг-оценку состояния вегетативной нервной системы, самочувствия, состояния здоровья.

Воспитатель и инструктор по психофизической тренировке проводит оценку физического развития и выносливости организма ребенка.

Формой подведения итогов реализации программы является совместное с родителями развлечение, в котором дети демонстрируют теоретические и практические знания и умения, полученные на занятиях психофизической тренировкой.

### **Ожидаемые результаты:**

- высокий уровень физической и психологической готовности детей к обучению в школе;
- хороший уровень адаптированности к образовательному процессу в начальной школе.

У детей – выпускников детского сада:

- улучшается состояние вегетативной нервной системы,
- гармонизируется самооценка,
- стабильно повышается настроение и снижается уровень тревожности,
- повышается устойчивость организма к физическим нагрузкам,
- повышается мотивация к будущей школьной деятельности,
- формируется самоконтроль и произвольность поведения.

Будущий первоклассник приобретет на занятиях по психофизической тренировке ежедневные умения переключаться от активности к расслаблению, чередовать виды деятельности, сдерживать импульсивные эмоции и влечения, ориентироваться результат процесса обучения в школе, ответственно относиться к здоровью.

## Тематический план образовательной деятельности

№ занятия	Тема	Цели и задачи	Кол-во занятий
<b>Теоретические занятия</b>			5
1	Из детского сада в школу	<p><b>Цель.</b> Формировать у детей представление о школьнике, как о новом социальном статусе.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Провести диагностику мотивации детей к школьному обучению.</li> <li>▪ Помочь детям определить основные отличия школы от детского сада (игра – учение, режим дня).</li> <li>▪ Определить с детьми долговременные цели обучения в школе (зачем учиться?).</li> <li>▪ Подвести детей к пониманию того, что для успешной учебы в школе необходимы хорошее самочувствие и настроение.</li> </ul>	1
2	В школу с хорошим настроением	<p><b>Цель.</b> Сформировать у детей представления о взаимосвязи успешности обучения в школе с хорошим настроением.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Развивать способность детей определять эмоциональное состояние с помощью цвета.</li> <li>▪ Развивать у детей умение наблюдать и понимать настроение.</li> <li>▪ Закрепить у детей понимание того, что для успешной учебы в школе необходимы хорошее самочувствие и настроение.</li> </ul>	1
3	Мое настроение	<p><b>Цель:</b> Научить применять самооценку своего настроения и самочувствия на занятиях.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Закрепить у детей представление об изменениях настроения человека.</li> <li>▪ Формировать у детей представление о способах оценки настроения с помощью речи – сравнительных характеристик, пиктограмм.</li> <li>▪ Научить детей самостоятельно определять и отмечать свое настроение и самочувствие в начале и в конце занятия.</li> </ul>	1
4	Здоровье и хорошее настроение – большие друзья	<p><b>Цель:</b> Помочь детям понять взаимосвязь здоровья и настроения.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Закрепить способы оценки самочувствия и настроения с помощью условных обозначений - пиктограмм.</li> <li>▪ Дать элементарное представление о строении вегетативной нервной системы и ее влиянии на жизнедеятельность, здоровье и настроение человека.</li> <li>▪ Развивать понимание детьми того, что хорошее настроение и здоровье принесут успех в школе.</li> </ul>	1
5	Психофизическая тренировка – способ улучшения настроения и самочувствия.	<p><b>Цель:</b> Познакомить детей с новым способом улучшения настроения и самочувствия - психофизическая тренировка.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Развивать у детей умение наблюдать и понимать состояние своего организма и настроение.</li> <li>▪ Формировать представления о способах изменения настроения и самочувствия.</li> <li>▪ Предложить детям новый способ улучшения настроения и самочувствия – специальная физкультура - «Психофизическая тренировка».</li> </ul>	1



<i>№ занятия</i>	<i>Тема</i>	<i>Цели и задачи</i>	<i>Кол-во занятий</i>
<b>Практические занятия</b>			59
6	Психофизическая тренировка – способ улучшения настроения и самочувствия	<p><b>Цель:</b> Познакомить детей с новым занятием по физкультуре – психофизическая тренировка.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Познакомить детей с помещением для проведения ПФТ.</li> <li>▪ Дать возможность детям познакомиться с основными частями практического занятия.</li> <li>▪ Научить детей применять на практике умение самостоятельно оценивать свое настроение в начале и в конце занятия.</li> <li>▪ Формировать представление детей о том, что психофизическая тренировка является эффективным способом улучшения настроения и самочувствия.</li> </ul>	1
7-15	Техника выполнения комплекса аэробики	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Научить детей правильно выполнять элементы упражнений комплекса аэробики, согласовывать движения с музыкой, авторским текстом, концентрироваться на периодичности движений, их цикличной повторяемости.</li> <li>▪ Повысить функциональные возможности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Гармонизировать состояние вегетативной нервной системы. Укреплять опорно – двигательный аппарат. Способствовать подготовке мышц к дальнейшему напряжению и расслаблению.</li> <li>▪ Развивать выносливость, устойчивость организма к физическим нагрузкам и эмоциональному стрессу. Формировать навыки самоконтроля и самооценки.</li> </ul>	10
16-23	Техника выполнения комплекса статических упражнений.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Учить детей фиксировать тело в определенном положении в течение некоторого промежутка времени.</li> <li>▪ Укреплять мышечный корсет, формировать правильную осанку. Способствовать тренировке нервных центров, снижению усталости. Тренировать в способности к произвольному регулированию мышечного тонуса.</li> <li>▪ Развивать способность к произвольному переключению и концентрации внимания, сосредоточенности, сдержанности, терпению, восприимчивости к обучающему воздействию.</li> </ul>	8
24 -25	Техника выполнения комплекса релаксации.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Научить детей технике расслабления после активной деятельности. Формировать умения организации рабочего пространства.</li> <li>▪ Способствовать восстановлению сил, снятию эмоционального возбуждения, тревожности, нормализации всех систем организма.</li> <li>▪ Формировать желаемый уровень здоровья, самочувствия и настроения с помощью мысленных образов, внушения. Формировать умения самостоятельно адаптироваться к физическим и психологическим нагрузкам. Гармонизировать самооценку ребенка</li> </ul>	2
26-63	Улучшаем настроение и самочувствие с помощью психофизической тренировки.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Оттачивать технику выполнения упражнений. Научить произвольно регулировать тонус основных мышечных групп. Формировать у детей практические навыки организации деятельности – планирование, контроль, понимание и умение действовать по инструкции, вносить коррекцию по ходу деятельности, работать без отвлечений, оценивать собственную деятельность, организовывать</li> </ul>	37

		<p>рабочее пространство, переключаться от активности к расслаблению.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Укреплять здоровье детей. Способствовать нормализации всех систем организма. Развивать выносливость, работоспособность. Формировать желаемый уровень самочувствия и настроения путем установки на добро, успех, здоровье.</li> <li>▪ Развивать произвольность, способность к самоорганизации, эмоциональную устойчивость.</li> </ul> <p>Формировать чувство уверенности в себе, гармонизировать самооценку.</p>	
64	<p><b>Итоговое занятие.</b>  <b>Развлечение с родителями</b>  В школу с ПФТ и хорошим настроением</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Доставить детям и родителям радость и чувство удовлетворения.</li> <li>▪ Показать родителям умения детей с помощью психофизической тренировки управлять своим состоянием, улучшать самочувствие и настроение.</li> <li>▪ Убедить детей, что психофизическая тренировка – отличный способ саморегуляции – умения владеть своим состоянием, изменения настроения в нестандартной ситуации.</li> <li>▪ Убедить родителей и детей, что психофизическая тренировка – отличный способ подготовки психофизического здоровья ребенка к школе.</li> </ul>	1
Итого:			64

## Содержание программы

Данная программа «Психофизическая тренировка для детей дошкольного возраста» содержит обширный теоретический блок, он начинается знакомство детей с новым видом деятельности «Психофизическая тренировка», которым им предстоит заниматься в течение последнего года пребывания в детском саду.

Теоретический блок включает в себя 5 теоретических занятий, основная цель которых – восполнить у детей дефицит информации о школе, о своем здоровье, о новом способе самооздоровления, сформировать положительную мотивацию детей к школе и практическим занятиям психофизической тренировкой.

По тематической направленности занятия теоретического блока выстроены в последовательности, которая позволяет постепенно, опираясь на опыт и представления детей о школе и своем здоровье, помочь им понять взаимосвязь хорошего настроения и здоровья с успешностью обучения в школе.

Теоретический блок составлен с учетом интеграции следующих образовательных областей: «Познание», «Здоровье», «Коммуникация», «Социализация».

**Первое занятие «Из детского сада в школу»** посвящено формированию у детей представлений о школьнике, как о новом социальном статусе. Воспитатель помогает детям определить основные отличия школы от детского сада, долговременные цели обучения в школе (зачем учиться?). Подводит детей к пониманию того, что для успешной учебы в школе необходимы хорошее самочувствие и настроение. До начала этого занятия дети подготовительных к школе групп обязательно посещают с экскурсией школу, интересуются положительным опытом школьного обучения своих родителей, беседуют о профессиях.

**Второе занятие «В школу с хорошим настроением».** Его цель: сформировать у детей представления о взаимосвязи успешности обучения в школе с хорошим настроением. На этом занятии решаются задачи развития способности детей характеризовать эмоциональное состояние с помощью цвета, наблюдать и понимать настроение свое и другого человека. У детей формируется понимание того, что для успешной учебы в школе необходимы хорошее самочувствие и настроение. Помощь в проведении этого занятия оказывают чтение и просмотр мультфильмов по произведениям Л. Зубковой «Ох и Ах» и «Ох и АХ идут в поход». Их герои помогают детям понять, когда у человека хорошее настроение, у него всегда все получается.

**Третье занятие «Мое настроение»** формирует у детей представление о способах оценки настроения с помощью образных выражений, пиктограмм, учит детей применять самооценку своего настроения и самочувствия на практических занятиях. На этом занятии дети знакомятся с дидактическим пособием «Домик настроений».

**Четвертое занятие «Здоровье и хорошее настроение – большие друзья»** помогает детям понять взаимосвязь здоровья и настроения. На этом занятии воспитатель знакомит старших дошкольников с элементарными представлениями о строении вегетативной нервной системы и ее влиянии на жизнедеятельность, здоровье и настроение человека. Постепенно у детей формируется понимание того, что хорошее настроение и здоровье принесут успех в школе.

**Пятое занятие «Психофизическая тренировка – способ улучшения настроения и самочувствия».** Оно закрепляет у детей умение наблюдать и понимать состояние своего организма и настроение. Дети вспоминают о способах изменения настроения и самочувствия и знакомятся с новым способом улучшения настроения и самочувствия – специальной физкультурой - «Психофизическая тренировка». Это занятие построено с использованием видеофильма, в котором дети 6-7 лет занимаются на практическом занятии «Психофизическая тренировка». Это последнее занятие теоретического блока является переходным «мостиком» к практическим занятиям психофизической тренировкой.

Практические занятия начинаются с **динамических упражнений аэробного характера**, которые тренируют вегетативную нервную систему, повышают выносливость ребенка к физическим и психическим нагрузкам, за счет увеличения кислорода положительно влияют на работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Учат детей согласовывать движения с речью автора (педагога) и музыкой, концентрироваться на периодичности движений, их

циклической повторяемости, развивают способность управлять своим телом, формируют навыки самоконтроля и самооценки.

Аэробика занимает 10 минут, проводится под быструю энергичную музыку. Эти упражнения сопровождаются учащением пульса до 120 – 140 ударов в минуту. Следующий этап занятия – статические упражнения.

**Статические упражнения** - напряжение и расслабление мышц в определенных статических позах. Они помогают сформировать хороший мышечный корсет, способствуют тренировке нервных центров, улучшению мозгового кровообращения. Ведущее звено в технике выполнения этих упражнений – дыхание. Фазе вдоха соответствует момент наименьшего усилия, фазе выдоха – момент наибольшего физического напряжения. В них дети учатся правильно дышать, фиксировать тело в определенном положении в течение некоторого промежутка времени. Эти упражнения развивают способность к произвольному переключению и концентрации внимания, сосредоточенности, самоконтролю, выдержанности и целеустремленности.

Статические упражнения выполняются в течение 10 минут, сопровождаются спокойной мелодией и плавно переходят в сеанс релаксации.

**Сеанс релаксации** проводится в положении лежа на фоне музыкальной композиции, сочетающей классические произведения в медленном темпе с элементами «экологической музыки» и текстом. Речевые формулы направлены на общее успокоение, расслабление, улучшение настроения, гармонизацию эмоционально – вегетативной сферы, помогают ребенку почувствовать себя уверенным, нужным, любимым, защищенным.

## Методическое обеспечение

### Оснащение образовательного процесса

Достижению программных задач способствует организация занятий в привлекательной, интересной для старших дошкольников форме. В этом помогает применение проблемного метода, эвристической беседы, словесно – графических аналогий, подвижных игр и физкультурминуток, экскурсий, просмотры видеofilьмов и мультфильмов.

Для проведения теоретических занятий воспитателю предлагаются подробные конспекты занятий, наглядно – дидактические пособия и современные технические средства обучения:

- фотографии детей с различным настроением,
- наборы предметных картинок по теме «Школа»,
- дидактическая игра «Собери дождик»,
- дидактическая игра «На что похоже настроение»,
- дидактическая игра «Паровозик настроения»,
- диски с мультфильмами «Ох и Ах», «Ох и АХ идут в поход»,
- демонстрационная таблица «Тело человека. Нервная система»,
- демонстрационное панно «Школьник с хорошим настроением»,
- демонстрационное панно «Школьник с плохим настроением»,
- дидактическое пособие «Домик настроения»,
- диск с видеofilьмом практического занятия психофизической тренировкой с детьми старшего дошкольного возраста,
- мультимедийный проектор,
- ноутбук,
- музыкальный центр.

Для самодиагностики детьми своего самочувствия и настроения используется дидактическое пособие «Домик настроения». Это панно, условно разделено на две части. Каждая часть предназначена для фиксирования настроения до и после практического занятия психофизической тренировкой. Каждый ребенок в подгруппе имеет свой личный символ –

изображение природного объекта, на который крепит с помощью магнита цветную пиктограмму своего настроения (красная – веселое, радостное настроение, зеленая – спокойное, уравновешенное, серая – плохое, тревожное).

Практические занятия проводятся в специальном помещении, отвечающем требованиям технологии. Просторное (из расчета 4кв.м на одного занимающегося ребенка), хорошо проветриваемое, в холодное время года достаточно отапливаемое (в прохладном помещении мышечное расслабление затруднено). Имеет регулируемое освещение (оно не должно быть слишком ярким). Помещение изолировано от внешних шумов. Стены окрашены в пастельный желтый цвет. Две стены зала зеркальные. На полу – легко обрабатываемое ковровое покрытие изумрудного цвета. Для организации рабочего места каждого ребенка во время проведения статических упражнений и релаксации предусматриваются легкие туристические коврики.

Практические занятия проводит воспитатель – инструктор по психофизической тренировке с использованием аудио аппаратуры и записи практического занятия с текстом автора технологии «Психофизическая тренировка» Н.Н. Нежиной.

Время проведения практических занятий психофизической тренировкой составляет 30 минут, по подгруппам до 10 человек. Для достижения тренировочного эффекта занятия проводятся 2 раза в неделю.

### **Организационно – методические рекомендации к проведению теоретических и практических занятий**

В 6-7 лет игра продолжает оставаться ведущей деятельностью возраста. В то же время к числу основных источников психического развития прибавляется учение. У детей зарождается интерес к новым знаниям и умениям, складываются обобщенные формы познания. Это приводит к своеобразной интеллектуализации всех психических процессов (восприятия, памяти, внимания и др.), что, в свою очередь, определяет новый уровень развития произвольного поведения. Принимая во внимание психофизиологические особенности детей данного возраста (слабость тормозных процессов, склонность к возбуждению, легкая физическая и психическая ранимость, быстрая утомляемость), необходимо учитывать их при проведении занятий по психофизической тренировке.

Педагогам необходимо создать условия для проявления самостоятельности, помочь ребенку реализовать себя за счет раскрытия своих внутренних сил и потенциальных возможностей. Предполагаемая система занятий психофизической тренировкой обеспечивает обновление содержания работы по физической культуре с детьми дошкольного возраста.

Так как ведущим видом деятельности детей в этом возрасте все еще является игра, элементы игры должны присутствовать на занятиях теоретического и практического блоков программы, которые в условной форме отражают окружающий мир ребенка и учитывают его предшествующий опыт.

Цель теоретического раздела – обратить внимание ребенка на самого себя, свой организм, на свои возможности, научить оценивать свое настроение и самочувствие, создать предпосылки к самовоспитанию, к заботе о собственном здоровье, положительную мотивацию к будущему обучению в школе. Теоретические занятия содержат конкретные знания для старшего дошкольника, в которых учитывается, что они должны: а) нести доступную детям информацию, б) вызывать эмоции, чувства, отношения; в) побуждать к деятельности.

Воспитателю необходимо владеть концепцией Программы «Психофизическая тренировка для старших дошкольников» и структурой практического занятия психофизической тренировкой.

До начала всех занятий следует провести экскурсию в школу. Дети должны увидеть школьный класс, послушать учителя и школьный звонок, посмотреть, как идет урок. В предварительной работе необходимо предусмотреть встречи с учителем, с выпускниками детского сада – учащимися начальной школы, беседы с родителями о школе. Встречи должны быть основаны только на положительной оценке школьной жизни, её привлекательности и интересе. В общении с детьми необходимо опираться на пример родителей, собственный положительный опыт учения в школе и занятий психофизической тренировкой.

На занятиях необходимо создать особый положительный эмоциональный фон. Усилить педагогическое воздействие поможет прием многократного словесного поощрения ребенка воспитателем.

Педагогу следует помнить, что мир взрослых привлекает ребенка. Не осознавая, он видит во взрослом человеке перспективу собственного развития, ищет свой идеал.

Чтобы определить для ребенка долговременные цели обучения, следует выяснить у детей, кем они хотят быть, когда станут взрослыми – в профессии, в создании семьи, в качествах и умениях взрослого. Для мотивации учения в школе педагог должен опираться на желаемое будущее ребенка - *«чтобы быть космонавтом, врачом, милиционером мамой, как папа и т.п., нужно учиться. Все (врач, учитель, летчик, мама, папа и т.д.) ходили в первый класс и т.д.»*. Педагогу необходимо объяснить детям, что учиться выгодно, привлекательно, но и нелегко.

Проводя беседы, педагогу необходимо пробудить в малышах интерес, желание не только отвечать на вопросы, но и самим их задавать. Следует придерживаться эмоционально близких ребенку фактов и явлений.

При проведении занятий воспитателю следует напоминать детям, что уже через год они станут выпускниками детского сада - будущими первоклассниками, чтобы успешно учиться, им необходимо хорошее настроение и самочувствие, крепкое здоровье.

На теоретических занятиях педагог должен убедить детей в том, что психофизическая тренировка самый доступный способ поднять плохое настроение, улучшить самочувствие, подготовить свой организм к трудностям обучения в школе. В ходе проведения теоретических занятий в активный словарь детей должны войти слова: «психофизическая тренировка», «аэробика», «статические упражнения», «статика», «расслабление», «отдых», «релаксация», «хорошее самочувствие», «улучшение настроения».

При организации работы по самодиагностике, а именно распределения индивидуальных карточек – картинок для самооценки настроения и самочувствия в «Домике настроения», воспитатель может самостоятельно распределить картинки по признакам характера или интересам каждого ребенка. Можно предложить детям выбрать любую понравившуюся картинку. Но в этом варианте следует предупредить возможность повторения выбора, чтобы избежать конфликты.

В теоретическом блоке предусмотрена организация просмотра мультфильмов по произведениям Л. Зубковой «Ох и Ах» и «Ох и Ах идут в поход». Герои этих произведений в доступной форме помогут детям определить взаимосвязь хорошего настроения и самочувствия и успешности в любом деле.

При общении с детьми следует учитывать предложенный вариант «примерных ответов детей», направляйте общение с детьми в нужное русло. Рекомендуются использовать для этого:

- *прием побуждающего диалога* - реплики и вопросы педагога: Что вас удивило? Что вы заметили? У кого другое мнение? Кто думает иначе?
- *прием подводящего к теме диалога*. Он представляет собой логическую цепочку вопросов и заданий, опирающихся на пройденный материал (вспомнить, сравнить, сделать обобщение).
- *мотивирующий прием*. В данном случае должна быть опора на задачу формирования практического опыта ребенка. Отсюда и мотив: - зачем мне это нужно? - где я с этим столкнусь? - где я могу это применить? Мотив должен исходить из ближайшего окружения ребенка, его социального, жизненного опыта. (Помните, что опыт взрослого человека и его интересы далеки для ребенка, а порой и наоборот, опыт, багаж знаний окружающего мира ребенка опережает ограниченный опыт воспитателя.) А значит, ориентированность на ребенка обязательна!

При знакомстве детей с практическим блоком занятий следует опираться на любовь детей к движениям, к физкультурным занятиям, на красоту и необычность движений, которыми они овладеют на практических занятиях. Необходимо обратить внимание детей на привлекательность оформленного помещения для ПФТ – зеркальные стены, ковровое покрытие, музыкальный центр, приглушенное освещение.

Методика разучивания с детьми комплекса упражнений аэробной части - «Паровозик». Разучив первый элемент упражнения, присоединяем к нему следующий. Отрабатываем вместе. Затем следующее упражнение, как «вагончик паровоза» соединяем с предыдущими. И так далее,

пока «весь паровозик» не будет соединен, т.е. комплекс не будет усвоен. Легкость разучивания этих упражнений объясняется их циклической повторяемостью, периодичностью и, конечно, музыкальным оформлением.

Музыкальные произведения для аэробной части занятия отличаются четкостью и простотой ритмического рисунка, легко воспринимаются и воспроизводятся детьми в движении. Необходимо помнить, что правильно подобранное музыкальное сопровождение усиливает эмоциональное воздействие тренировки. Эффективным средством поддержания интереса ребенка к выполнению необычных упражнений служат словесные оценки и положительные комментарии педагога: «У вас все замечательно получается! Движения бодрые, радостные! Настроение отличное! Молодцы!»

При разучивании с детьми предлагаемых упражнений или отдельных элементов движений педагогу – тренеру по психофизической тренировке следует делать акцент на образные представления. Детям можно предложить ассоциативный ряд: «художники – рисуют телом фигуры», «волшебники – превращаются в животных или какие-либо предметы», можно использовать знакомые сказочные образы и т.д.

При выполнении статических упражнений необходимо учить детей выполнять упражнения с задержками дыхания на несколько секунд после вдоха и выдоха. Статические упражнения выполняются в течение 10 минут на фоне спокойной мелодии. Ведущее звено в технике выполнения этих упражнений – дыхание. Фазе вдоха соответствует момент наименьшего усилия, фазе выдоха – момент наибольшего физического напряжения.

К особенностям проведения релаксационной части для детей 6-7 лет можно отнести музыкальное сопровождение в медленном темпе, экологическую музыку (шум дождя, шелест волн, пение птиц). Кроме того, формулы внушения носят стихотворный или сказочный характер, элементы материнского гипноза. В ходе релаксации целесообразно использовать тактильный контакт.

По окончании сеанса релаксации педагог предлагает детям восстановить мышечный тонус с помощью самомассажа биологически активных точек кожи лица, рук, ног. Эта часть занятия сопровождается стихотворными формами.

Предлагаемая программа «Психофизическая тренировка для детей дошкольного возраста» призвана решать целый комплекс образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.

Образовательные задачи направлены на формирование знаний о своем организме и внутреннем мире, собственных возможностях, основах здорового образа жизни, формирование устойчивого интереса к практическим занятиям психофизической тренировкой, развитие положительного отношения к обучению в школе (мотивационной готовности).

Развивающие задачи направлены на развитие физических, интеллектуальных и духовных способностей детей, повышение уровня произвольности движений, гармонизации самооценки, эмоциональной устойчивости в процессе чередования деятельности, на развитие выносливости, устойчивости организма к физическим нагрузкам и эмоциональному стрессу. А также на развитие способности к произвольному переключению и концентрации внимания, сосредоточенности, сдержанности, терпения, восприимчивости к обучающему воздействию.

Оздоровительные задачи направлены на обеспечение тренировки вегетативных структур, укрепление опорно – двигательного аппарата, мышечного корсета, формирование правильной осанки, нормализации всех систем организма, развитие выносливости и работоспособности.

Следует помнить, что дошкольник еще не способен целенаправленно воспитывать себя, но внимание к себе, осознание себя и своих возможностей будут способствовать тому, что он приучится относиться внимательно к своему физическому и психическому здоровью, так необходимых ему для успешной адаптации к школе.

## Методические рекомендации по обучению детей комплексу аэробных упражнений

### Занятие №6

#### Примерная структура.

1. Самооценка настроения - «Домик настроения».
2. Упражнение «Шаг на месте».
3. Приставной шаг вправо-влево.
4. Круговое вращение плечом.
5. Самооценка настроения.

Упражнения выполняются без музыки.

#### Приемы.

Педагог приветствует детей: Здравствуйте, ребята! Мы начинаем заниматься новой физкультурой - психофизической тренировкой. Она поможет нам поднять наше настроение и укрепить здоровье и самочувствие. Для начала мы определим свое настроение. Но давайте вспомним, какое бывает настроение? (Педагог показывает пиктограммы, дети называют «настроение»)

- Подумайте, какое у вас сейчас настроение. Выберите пиктограмму своего настроения и прикрепите её к своему окошку с картинкой на левой половине «Домика настроений».

Педагог вместе с детьми прикрепляет пиктограмму своего настроения. Если дети прикрепляют пиктограмму грустного или спокойного настроения, педагог обращает на это внимание:

- Я надеюсь, что психофизическая тренировка поможет вам изменить свое тревожное настроение.

При разучивании упражнений педагог знакомит детей с названием каждого упражнения, использует игровые приемы на сравнение движений со знакомыми детям предметами или явлениями.

#### *«Круговое вращение плеча».*

Педагог – инструктор по ПФТ: Представим, что мы художники, а наши плечи это – карандаши. Сначала правым «карандашом» (плечом) рисуем квадрат – вперед, вверх, назад, вниз. И так же левым «карандашом» (плечом). Затем, возьмем ластик и сотрем уголки у квадратов. Что получилось?

Ответ детей: Круг. (Дети имитируют стирание ластиком уголков)

Педагог: Теперь нарисуем правым «карандашом» (плечом) круг и левым «карандашом» круг.

### Занятие №7

#### Примерная структура.

1. Самооценка настроения - «Домик настроения».
- Закрепление упражнений.
2. Упражнение «Шаг на месте».
3. Приставной шаг вправо-влево.
4. Круговое вращение плечом.
5. Самооценка настроения.

Сначала упражнения выполняются без музыки.

#### Приемы:

Соединение упражнений «Приставной шаг» и «Круговое вращение плечом» в сопровождении аудиозаписи автора технологии.



Педагог: Ходьба на месте (марш). Носки ног отрываются от пола, руки - на поясе. Спина прямая! Живот подтянут, на лице – улыбка! Молодцы!

**Упражнение «Приставные шаги в сторону с круговым вращением плеча».**

- 1) Шаг правой ногой вправо,
- 2) круговое движение правого плеча вперед, вверх, назад, опустили;
- 3) приставить левую ногу;
- 4) шаг правой ногой вправо, вращение правого плеча против часовой стрелки;
- 5) приставить левую ногу;
- 6) шаг левой ногой влево, вращение левого плеча против часовой стрелки;
- 7) приставить правую ногу;
- 8) шаг левой ногой влево, вращение левого плеча против часовой стрелки;
- 9) приставить правую ногу.

Повторить приставные шаги в правую и левую стороны по 4 раза.

## **Занятие №8**

### **Примерная структура.**

1. Самооценка настроения - «Домик настроения».

Закрепление упражнений под музыку.

2. Упражнение «Шаг на месте».
3. Приставной шаг вправо-влево.
4. Круговое вращение плечом.
5. Приставной шаг и круговое вращение плечом.
5. Самооценка настроения.

## **Занятие №9**

### **Примерная структура.**

1. Самооценка настроения - «Домик настроения».

Закрепление упражнений под музыку.

2. Упражнение «Шаг на месте».
3. Приставной шаг с круговым вращением плеча.
4. Новое упражнение «Открытый шаг» (без музыки).
5. Самооценка настроения.

### **Приемы.**

Разучивание нового упражнения «Открытый шаг». Педагог предлагает детям продолжить тему «Художники».

- Представим, что наши руки – это кисти художников. Правая рука – кисть с красной краской, а левая рука – кисть с желтой краской. Попробуем с вами нарисовать большие красивые круги:

- на счет 1 – рисуем красный круг,
- на счет 2 – рисуем желтый круг,
- на счет 3 – рисуем и красный, и желтый круги вместе,
- на счет 4 – опустили кисточку (руки) вниз.

Если дети усвоили это упражнение, можно выполнить его под музыку.

## Занятие №10

### Примерная структура.

1. Самооценка настроения - «Домик настроения».

Закрепление упражнений под музыку.

2. Шаг на месте.

3. Приставной шаг с круговым вращением плеча.

4. Открытый шаг.

5. Махи руками

6. «Открытый шаг» - соединение открытого шага с махами рук.

7. Самооценка настроения.

### Упражнение «Открытый шаг».

И.П. - руки на поясе. Ноги на ширине плеч. Спина прямая.

На счет 1 – присели, развели колени в стороны.

На счет 2 – выпрямились, поставив левую ногу на носок. Выполнили круг прямой правой рукой (вперед – вверх – назад – вниз).

На счет 3 – присели.

На счет 4 – выпрямились, поставив правую ногу на носок. Выполнили круг прямой левой рукой (вперед – вверх – назад – вниз).

На счет 5 – присели.

На счет 6 – поставили левую ногу на носок, сделали круг обеими руками вместе.

На счет 7 – присели, руки развели в стороны, на счет 8 – выпрямились, поставив правую ногу на носок, руки опустили.

Повторить Открытый шаг 2 раза.

Повторить Приставные шаги и Открытый шаг вместе 2 раза.

## Занятие №11

### Примерная структура.

1. Самооценка настроения - «Домик настроения».

Выполнение упражнений под музыку.

2. Шаг на месте.

3. Приставной шаг с круговым вращением плеча.

4. Открытый шаг.

5. Новые упражнения «Выпад», «Пружинка».

6. Самооценка настроения.

### Приемы.

Выпад нужно делать точно по центру, колени разведены, спина прямая. Педагог использует игровой прием:

- Дети, вспомните сказку «Маша и медведь». Превратимся в медведей. Шли мы по лесу долго, устали, а впереди пенек стоит. Сядем на пенек, съедим пирожок.

На слова «сядем на пенек» - дети делают выпад; на слова «съедим пирожок» - дети выпрямляются. Педагог уточняет, что на пенек нужно садиться точно по центру.

### Упражнение «Выпад».

И.П. - ноги вместе, руки на поясе. Спина прямая.

1 – шаг правой ногой в сторону в широкую стойку, полуприсед на обе ноги (колени и носки немного развернуты вперед, в стороны).

2 – толчок правой ногой, выпрямиться, приставив правую ногу в И.П.

3 – шаг левой ногой в сторону, полуприсед на обе ноги (колени и носки немного развернуты вперед, в стороны).

4 – толчок левой ногой, выпрямиться, приставив левую ногу в И.П.

Повторить 4 раза.

### **Упражнение «Пружинка».**

И.П. – основная стойка: стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены вдоль туловища.

1 – полуприсед, ноги сгибаются в коленях,

2 – выпрямляя ноги, подняться на носки.

1-2 повторить 8 раз.

## **Занятие №12-13**

### **Примерная структура.**

1. Самооценка настроения - «Домик настроения».

Выполнение упражнений под музыку.

2. Шаг на месте.

3. Приставной шаг с круговым вращением плеча.

4. Открытый шаг.

5. Выпад.

6. Пружинка.

7. Новое упражнение «Марш вперед».

8. Самооценка настроения.

### **Упражнение «Марш вперед» (Ходьба с продвижением)**

И.П. – основная стойка, руки согнуты в локтях, ладони на линии талии.

1 – шаг правой ногой вперед,

2 – шаг левой ногой вперед,

3 – шаг правой ногой вперед,

4 – подъем левой ноги вперед, колено вверх (голень книзу)

5 – шаг левой ногой назад,

6 – шаг правой ногой назад,

7 – шаг левой ногой назад,

8 – подъем правой ноги вперед, колено вверх (голень книзу).

Повторить движения 1-8 - 4 раза.

## **Занятие №14-16**

### **Примерная структура.**

1. Самооценка настроения - «Домик настроения».

Выполнение полного комплекса аэробики под музыку.

2. Шаг на месте.

3. Приставной шаг с круговым вращением плеча.

4. Открытый шаг.

5. Выпад.

6. Пружинка.

7. Марш вперед.

8. Самооценка настроения.

### **Приемы.**

Педагог: Встаньте напротив зеркал, давайте вспомним, как называется первая часть нашей психофизической тренировки? (*Аэробика*)

- Что же такое - аэробика? (*Это быстрые, энергичные упражнения*)

- А для чего нам нужны эти упражнения? (*Чтобы наполнить наш организм бодростью, энергией и хорошим самочувствием*)

- Молодцы! Давайте вспомним, какие движения входят в комплекс аэробики.

Педагог вместе с детьми повторяет медленно комплекс упражнений.

Затем педагог вместе с детьми выполняет аэробные упражнения под музыку, напоминая детям направления в пространстве: вправо, влево, вперед, назад.

- Ходьба на месте (марш). Носки ног отрываются от пола, руки - на поясе. Спина прямая! Живот подтянут, на лице – улыбка! Молодцы!

**1. Приставные шаги в сторону с вращением плеча.**

Повторить приставные шаги в правую и левую стороны по 4 раза.

**2. Открытый шаг.**

Повторить Открытый шаг 2 раза.

Повторить Приставные шаги и Открытый шаг вместе 2 раза.

**3. Выпад.**

Повторить 4 раза.

Повторить Приставные шаги, Открытый шаг и Выпад вместе 2 раза.

**4. Пружинка.**

1-2 повторить 8 раз.

Повторить Приставные шаги, Открытый шаг, Выпад и Пружинку вместе 2 раза.

**5. Марш вперед. (Ходьба с продвижением)**

Повторить движения 1-8 4 раза.

Повторить всю композицию 3 раза.

**6. Ходьба на месте с постепенным замедлением темпа.**

**7. Дыхательные упражнения в движении и стоя на месте.**

Педагог: Мы заканчиваем нашу быструю композицию. У вас все замечательно получается. Настроение отличное! На лице – улыбка! Молодцы!

**Приемы.**

После выполнения полного комплекса аэробики детям нужно предложить расслабиться, отдохнуть и полежать на полу под спокойную музыку. Для этого следует использовать авторский текст для релаксации.

**Методические рекомендации по обучению детей  
комплексу статических упражнений**

**Занятие №17 - 24**

**Структура занятия.**

1. Самооценка настроения.
2. Комплекс аэробики.
3. Знакомство со второй частью ПФТ – статическими упражнениями.

**Приемы.**

Педагог: Статические упражнения – это упражнения на напряжение и расслабление мышц. Давайте попробуем сжать пальцы рук сильно – мышцы напряглись, а теперь расслабьте пальцы – мышцы расслабились.

- Эти упражнения помогают нам стать выдержанными, спокойными, уверенными, они научат управлять своим телом.

- Для статических упражнений нам понадобятся коврики. Возьмите коврики, разложите их. Это ваше рабочее место. (Дети раскладывают туристические коврики в выбранное место, стараясь не помешать товарищу).

В процессе выполнения упражнений, по мере необходимости педагог подходит к детям, помогая выполнить движения более четко и красиво, напоминая о дыхании, правильном расположении тела, рук, ног.

**1. Прямо.**

Встаньте прямо. Плотно прижмите стопы к полу. Напрягите мышцы ног. Подтяните «животики». Сделайте глубокий вдох, выдох. Свободно опустите плечи. Расслабьте руки.

Постарайтесь вытянуть шею вверх, не поднимая и не опуская подбородок. Все тело станет упругим и легким, дыхание – свободным и ровным.

Из этого основного положения мы начинаем растягиваться во всех основных направлениях.

### **2. Растягивание вверх.**

Это упражнение сделает ваше тело более выносливым, сильным, красивым.

Итак, мы стоим прямо. На вдохе медленно поднимаем прямые руки вверх, делаем спокойный выдох. Руки сильные, красивые. Дыхание ровное, спокойное. На очередном вдохе медленно поднимаемся на носочки. Пальцы рук тянутся к потолку все выше и выше! Удерживаем равновесие. Молодцы. На очередном выдохе медленно опускаем пятки на пол. Хорошо. Делаем вдох и на выдохе медленно опускаем прямые руки вниз. Замечательно!

### **3. Растягивание в стороны.**

Это упражнение делает сильным позвоночник, улучшает работу сердца и головного мозга.

Итак, мы ставим ноги на ширину чуть шире плеч, разводим прямые руки в стороны, делаем глубокий вдох и тянемся руками в стороны. Спину держим прямой, ноги сильные, колени не сгибаем. Дышим ровно, спокойно. Хорошо. А теперь медленно опускаем прямые руки вниз, и ставим ноги вместе. Молодцы!

### **4. К центру.**

При выполнении этого упражнения, благодаря усиленному приливу крови к голове, ваше лицо станет более красивым и привлекательным, а глаза засияют ярким блеском.

Медленно опускаемся на колени и садимся на пятки. Делаем вдох, выдох, медленно наклоняемся вперед и кладем голову на колени. Руки свободно лежат на полу. Стараемся сделать спинку совершенно круглой. Расслабляемся. Дышим ровно, спокойно. Хорошо. Делаем вдох... и медленно возвращаемся в исходное положение – сидя на коленях.

### **5. Назад.**

Выполняя это упражнение, мы тренируем мышцы спины и ягодиц, укрепляем позвоночник. Это позволяет вашему телу сохранить гибкость и красоту.

Итак, ложимся на живот. Руки вытягиваем вдоль туловища, ладони вверх. Вытягиваем ноги и напрягаем мышцы ягодиц. На вдохе отрываем от пола плечи и ноги, не сгибая колен. Вытягиваем голову вперед. Позвоночник должен растягиваться равномерно по всей длине, поэтому не поднимаем голову выше ног. Дышим спокойно, ровно, а затем медленно опускаемся на пол. Хорошо.

### **6. Угол.**

Это упражнение отлично укрепляет мышцы спины и живота, способствует формированию правильной осанки, нормализует работу внутренних органов. Это, несомненно, улучшит ваше здоровье, внешний вид и настроение!

Итак, ложимся на спину. Руки вытягиваем вдоль тела ладонями вниз, ноги – вместе. Делаем вдох, выдох и одновременно поднимаем прямые ноги, туловище и руками тянемся к ногам. Удерживаем равновесие. Дышим спокойно, ровно..., и на вдохе медленно возвращаемся в исходное положение - лежа на спине. Молодцы!

### **Приемы.**

В процессе выполнения упражнений педагог подходит к каждому ребенку и помогает выполнить движение более четко и правильно, показывая определенное направление, напоминая о дыхании.

При разучивании упражнения «К центру» можно использовать игровой прием.

- Представьте, что вокруг нас зеленая поляна, а мы – красивые цветы на ней. Когда наступает ночь, цветы закрываются и засыпают (дети делают 1 часть упражнения).

- Делаем вдох и на выдохе наклоняемся вперед и кладем голову на колени. Дыхание свободное.

- И снова наступает утро, взошло солнце и цветочки просыпаются и распускаются (дети выполняют 2 часть упражнения).

- Сначала поднимается стебелек и расправляется (дети выпрямляют спину, подбородок прижат к груди).

- А затем распускается сам цветок и поднимается к солнышку (дети поднимают голову и возвращаются в исходное положение).

При разучивании упражнения «Дыхание животом» детям можно предложить стать воздушными шарами. На вдохе шар надувается (надувается живот), на выдохе шарик сдувается (живот «уходит в себя»).

При выполнении упражнения «Угол» положение рук и ног можно сравнить с рельсами, по которым ходит поезд.

Закончить выполнение упражнений можно небольшим отрывком из комплекса релаксации, приучая детей к расслаблению после физических нагрузок.

## **Методические рекомендации по обучению детей комплексу релаксации**

### **Занятие №25**

#### **Структура занятия.**

1. Самооценка настроения.

Весь комплекс упражнений 1,2 и 3 части выполняются под авторскую аудиозапись.

2. Комплекс аэробики.

3. Статические упражнения.

4. Знакомство с 3 частью ПФТ – релаксацией.

5. Самодиагностика.

#### **Приемы.**

При выполнении комплексов аэробики и статики педагог помогает детям выполнять упражнения, которые у них не очень хорошо получаются.

Переход к сеансу релаксации:

- А сейчас мы переходим к следующей части нашей психофизической тренировки - релаксации. Что же такое релаксация? Это отдых. Релаксация поможет нам расслабить мышцы и восстановить силы. Лягте на коврики на спину.

Дети ложатся на коврики на спину, закрывают глаза.

Педагог, по мере необходимости, подходит к детям, помогает им расслабиться, присаживаясь рядом и поглаживая их.

- Устраиваемся поудобнее, лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ладошки вверх, ноги выпрямлены. Голову можно немного повернуть на бок, глазки лучше закрыть, чтобы свет не мешал вам расслабиться. Молодцы!

- Сейчас нас ожидает оздоровительный сеанс, но не простой, а сказочный.

Стало тихо, очень тихо,  
Сон на всей земле,  
Только голос очень тихий  
Шепчет сказку мне.  
Стало тихо, очень тихо -  
Тихий, тихий час,  
Голос нежный, голос добрый  
Вводит в сказку нас.

Сказка добрая и светлая, лунная и длинная, хорошая, со счастливым концом. Сказка для тебя, сказка о тебе, сказка про тебя.

Представь, что ты лежишь на мягкой, согретой солнцем, нежной траве. Воздух наполнен ароматом хвои, он струится по коже, лаская, согревая, баюкая, целуя твой лобик и щеки, закрытые глазки и носик, подбородок и губы. Ветерок шепчет: - «Спи мой друг».

В нашей сказке прекрасной, будет все хорошо, будет каждый счастлив. Тебе шепчет облако: - «Пора отдохнуть!» Колышутся листья, время отдыха. Соловей замолк на ветке, время отдыха. Поводил ушами заяц, пора отдохнуть.

Приятно и легко струится воздух, окутывая, баюкая, согревая шею и грудь, живот, ноги, стопы. Как будто укутывая легким, прозрачным, теплым одеялом. Ветер шепчет, в ладошку носиком уткнись. Звезды, как веснушки, тихо смотрят вниз.

Словно ожившие шепчут деревья: «Отдохни, все будет хорошо! Ты сильный и смелый, красивый и умный, любимый и желанный. Ты самый лучший ребенок на свете! Ты звездочка, птичка, рыбка, цветочек. Самое лучшее, самое удивительное создание на свете. Спи, замечательный человечек! Расти, поправляйся. Ты солнышко, светлое и нежное. Все люди вокруг тебя хорошие и добрые, счастливые и здоровые!»

Всю нежность, всю любовь, всю доброту, все силы своей души и сердца, я направляю сейчас тебе! Я, как добрая волшебница, делаю тебя сильным, здоровым, радостным, защищенным. Ты отдыхаешь, все тело расслаблено.

Тебя как - будто покачивает в мягких, теплых объятиях, нежных как облако и теплых, как весеннее солнышко.

Восстанавливаются силы, улучшается здоровье, как в сказке, словно с нежной музыкой и тихим голосом в тебя вливается волшебная сила, сила любви, которая поможет преодолеть все трудности.

Самое главное - это чаще улыбаться и смеяться, радоваться! Ведь у тебя все получится! У тебя есть все для счастья и здоровья, как в сказке, так и наяву!

Вокруг тишина, покой, тепло, нежность, красота....

Твое тело отдыхает, сердце бьется ровно, дыхание свободное, мысли светлые, легкие, радостные. Отдыхай, замечательный человечек! Расти, набирайся сил и радости!

По окончании сеанса:

- А сейчас все мы вернемся в нашу комнату. Представь, что тебя касается озорной, прохладный, свежий ветер. Прохладным становится твой лоб, легкими веки, все тело упругое, сильное. Настроение хорошее. Ты открываешь глаза, улыбаешься, ты побывал в сказке, и она осталась у тебя в душе!

## Занятие № 26

### Структура занятия.

1. Самооценка настроения.

Весь комплекс упражнений 1,2 и 3 части выполняются под авторскую аудиозапись.

2. Комплекс аэробики.

3. Статические упражнения.

4. Релаксация.

5. Обучение самомассажу.

6. Самодиагностика.

### Приемы.

По окончании сеанса релаксации педагог спрашивает детей:

- Как называется часть нашей тренировки, на которой можете расслабиться? (Релаксация)

- Молодцы! А сейчас после хорошего отдыха проведем небольшой самомассаж.

Упражнения самомассажа выполняются сидя на ковриках. Педагог читает стихотворный текст, показывает движения.

*(Дети соединяют поочередно мизинцы, потом безымянные пальцы и т.д. до больших пальцев под счет.)*

Раз, два, три, четыре, пять,

*(Затем хлопают в ладоши.)*

Вышли пальцы погулять.

*(А вслед за этим идет поочередный массаж пальцев от основания к ногтю по внешней стороне правого большого пальца.)*

Этот пальчик самый сильный,  
*(Левого большого пальца:)*  
 Самый толстый и большой.  
*(Правого указательного пальца.)*  
 Этот пальчик для того,  
*(Левого указательного пальца)*  
 Чтоб показывать его.  
*(Правого среднего пальца)*  
 Этот пальчик самый длинный...  
*(Левого среднего пальца)*  
 И стоит он в середине.  
*(Правого безымянного пальца)*  
 Этот пальчик безымянный...  
*(Левого безымянного пальца)*  
 Он избалованный самый.  
*(Правого мизинца)*  
 А мизинчик хоть и мал...  
*(Левого мизинца)*  
 Очень ловок и удал!  
*(После этого дети интенсивно растирают кисти рук, и встряхивают их)*  
*(Сжатие и разжатие пальцев рук)*  
 Ну-ка, братцы, за работу!  
*(Указательными пальцами массирование БАТ у бровей)*  
 Крутим точки у бровей,  
 Глазки смотрят веселей!  
*(Поглаживание рук от плеча вниз к кистям)*  
 Побежали пальцы вниз  
 И все вместе собрались.  
*(Растирание голени обеих ног двумя руками)*  
 Ну-ка дружно, ну-ка ловко  
 Пальчикам нужна сноровка.  
*(Движения стопами ног вверх, вниз, вправо, влево)*  
 Вверх, вниз, вправо, влево  
 Разбудили мы все тело!

Заканчивая занятие, педагог обращает внимание детей на самооценку настроения и самочувствия.

- Вы молодцы, хорошо позанимались, у вас все отлично получилось! А теперь каждый из вас, и я вместе с вами, подойдем к «Домику настроений» и выберем пиктограмму своего настроения после нашего занятия. (Дети закрепляют на панно «Домик настроений» пиктограммы)

- Мы с вами отлично справились с заданием. Все, что мы задумали, мы выполнили. У меня настроение улучшилось, я чувствую себя легко, свободно, я в прекрасной форме. А вы? Как вы себя сейчас чувствуете? (Ответы детей)

- Я вижу, что у вас настроение бодрое, веселое. Ваше самочувствие отличное! И как всегда, в этом нам помогла наша любимая психофизическая тренировка!



## Диагностический материал

Психолого – педагогическая диагностика проводится с целью определения индивидуальных достижений детей по освоению ими программы «Психофизическая тренировка», готовности к обучению в школе и адаптированности к образовательному процессу в первом классе.

Диагностическое обследование детей проводится два раза в год:

- в начале учебного года до начала цикла занятий психофизической тренировкой;
- в конце учебного года по завершению цикла занятий психофизической тренировкой.

Диагностическое обследование проводит педагог-психолог в соответствии с составленной программой психологического исследования, используя следующие стандартизованные методики:

1. **Определение характера работоспособности** по Темпинг-тесту. (Реан А.А., Костромина С.Н. Как подготовить ребенка к школе. – СПб: Питер Ком, 1998г.);
2. **Определение степени нервно-психического состояния** с помощью цветового теста Люшера (компьютерный вариант теста фирмы «ИМАТОН»);
3. **Диагностика продуктивности и устойчивости внимания.** (Фигурная проба Т. Д. Марцинковской «Найди и вычеркни». Энциклопедия диагностики. Психодиагностика детей. Самара: Издательский Дом «Бахрах – М», 2008г.);
4. **Диагностика объема внимания.** Методика «Запомни и расставь точки» (Немов Р.С. Психология: Учеб. для студентов. пед.вузов: В 3 кн. – 3-е изд. – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 1999г.);
5. **Определение устойчивости внимания и динамики работоспособности** с помощью таблиц Шульте. Модификация для детей 6-7 летнего возраста А.А.Реана, С.Н. Костроминой (Реан А.А., Костромина С.Н. Как подготовить детей к школе. - СПб: Питер Ком, 1998г.; Методика «Таблицы Шульте» // Альманах психологических тестов. М., 1995г.);
6. **Определение уровня сформированности произвольной регуляции деятельности** по методике Пьерона-Рузера в интерпретации Н. и М. Семаго // «Школьный психолог», - Издательский Дом "Первое сентября" - 2003г. - №9;
7. **Диагностика мотивации учения** по методике Т.А.Нежной (Методика представляет собой модификацию для использования в коллективном эксперименте «Беседы о школе» Т.А. Нежной (Нежная Т.А. Динамика «внутренней позиции» при переходе от дошкольного к младшему школьному возрасту // Вестник МГУ. -Сер. 14 Психология - 1988г. - №1);
8. **Психолого-педагогическая оценка готовности ребенка к началу школьного обучения** по программе Н.Семаго и М.Семаго // «Школьный психолог», - Издательский Дом "Первое сентября" - 2003г. - №9.

### Определение характера работоспособности по Темпинг-тесту.

Цель исследования: определение характера работоспособности при помощи темпинг – теста.

Оборудование: бланк, представляющий собой стандартный лист (А-4), разделённые на шесть квадратов расположенных по три в два ряда, пронумерованных по часовой стрелке; карандаши, секундомер, протокол исследования.

Процедура исследования.

Исследование проводят в паре испытуемый и экспериментатор.

Испытуемого спрашивают о самочувствии и просят удобно расположиться за хорошо освещённым столом, взять бланк и карандаш.

Квадрат №1 – тренировочный, испытуемому предлагают проставить карандашом точки (как можно больше) в бланке ведущей рукой. По сигналу экспериментатора он должен переходить к расстановке точек из одного квадрата в другой по часовой стрелке.

Инструкция: «По моему сигналу начинайте проставлять карандашом точки в каждом

квадрате данного бланка. Старайтесь проставить как можно больше точек и переходите с одного квадрата на другой только по моей команде и только по направлению часовой стрелки. Теперь возьмите карандаш и по сигналу «Начали» проставляйте точки». Важно – испытуемый не должен облокачиваться на стол, рука должна находиться на весу.

Проверив правильность понимания инструкции, экспериментатор даёт сигнал «Начали!» и через каждые 5 секунд командует «Перейти на следующий квадрат». По истечении 5 секунд работы в шестом квадрате он говорит «Стоп».

#### Обработка результатов.

Цель обработки – определить характер работоспособности (РС) испытуемого во время выполнения темпинг – теста.

Для этого нужно: подсчитать количество точек, расставленных испытуемым за каждые 5 секунд в каждом квадрате. Затем подсчитать сумму всех точек и разделить сумму на 6.

#### Оценка результатов:

- 16 точек и меньше – ребенок склонен выполнять любые задания в медленном темпе
- 16-20 точек – нормальный средний темп работы.
- 20 точек и больше – ребенок умеет и может работать в очень быстром темпе.

Посмотрите, какой узор получился в квадратах, если в первом по счету квадрате точки стоят густо, а в последующих редеют – ребенок склонен быстро утомляться.

### **Определение степени нервно-психического состояния с помощью цветового теста Люшера (компьютерный вариант теста фирмы «ИМАТОН»)**

Цель исследования: определение степени нервно-психического состояния при помощи цветового теста Люшера.

Оборудование: бланк фиксации результатов, набор цветных карточек (8 цветов), компакт-диск с программой обработки, желательна наличие стола с белым покрытием.

Процедура исследования. Исследование проводят в паре испытуемый и экспериментатор.

Цветные карточки перемешиваются и раскладываются окрашенной поверхностью вверх примерно на одинаковом расстоянии друг от друга. После этого ребенку дается следующая инструкция: «Из предложенных цветов выбери тот, который тебе больше всего нравится.

После того, как будет выбрана нужная карточка, она убирается в сторону и кладется окрашенной стороной вниз. Далее ребенку вновь предлагается выбрать наиболее приятный цвет из оставшихся семи. Выбранную карточку надо положить цветной стороной вниз справа от первой, и так далее. Затем переписываются номера карточек в разложенном порядке.

Через две-три минуты опять перемешиваются карточки и повторяется процедуру обследования. При этом надо объяснить ребенку, что он должен выбирать цвета так, как будто их видит в первый раз. На этом тестирование завершается.

Затем данные цветовых выборов заносятся в компьютерную программу и распечатываются результаты тестирования по каждому ребенку отдельно.

Для анализа нервно-психического состояния ребенка мы брали такие параметры диагностики как, суммарное отклонение от аутогенной нормы (СО) и вегетативный коэффициент (ВК).

Показатель СО интегрально отражает нервно-психическое состояние, а также уровень непродуктивной нервно-психической напряженности ребенка. Эта напряженность заключается в неумеренно завышенном расходовании нервно-психических ресурсов при столь же неумеренно низком коэффициенте полезного действия.

#### Оценка результатов по показателю СО:

- 1-4 балла – нервно-психическое состояние благополучное, эмоциональное состояние позитивное, имеется установка на активную деятельность, низкий и средний уровень непродуктивной нервно-психической напряженности.
- 5-7 баллов – нервно-психическое состояние неблагополучное, характерны негативные эмоциональные переживания, повышенная утомляемость, истощаемость, повышенный уровень непродуктивной нервно-психической напряженности.

Показатель ВК соотносится с доминированием парасимпатического или симпатического отделов вегетативной нервной системы.

Оценка результатов по показателю ВК:

Общий смысл стандартных баллов:

- 4,5 – оптимальная мобилизация физических и психических ресурсов, установка на активное действие
- 3 – установка на оптимизацию расходования сил. Умеренная потребность в восстановлении и отдыхе
- 6,7 – избыточное возбуждение, суетливость
- 1,2 – истощенность, установка на бездействие

### **Диагностика продуктивности и устойчивости внимания.**

Цель исследования: исследование диагностики продуктивности и устойчивости внимания.

Оборудование: стандартный лист бумаги формата А4, который представляет из себя матрицу 10x14, с рядами чередующихся геометрических фигур (треугольники, квадраты, флажки, круги, звездочки, и т. д.), простой карандаш, секундомер.

Процедура исследования:

Исследование проводят в паре испытуемый и экспериментатор.

Ребенку дается инструкция: посмотри внимательно на эти фигуры, по сигналу «Начинай» ты должен зачеркивать кружки и обводить в кружок треугольники.

Оценка результатов:

Определяется количество предметов на рисунке, просмотренных за 2,5 минуты, а также за каждые 30 секунд.

$$S = \frac{0,5N - 2,8n}{t}$$

Где S – показатель продуктивности и устойчивости внимания,

N – количество фигур, которые просмотрел ребенок,

n – количество ошибок,

t – время работы (в сек.)

S > 1 – высокий уровень

0,5 < S < 1 – средний уровень

S < 0,5 – низкий уровень

### **Диагностика объема внимания. Методика «Запомни и расставь точки»**

Цель исследования: с помощью данной методики оценивается объем внимания

Оборудование:

Для данного исследования используется стимульный материал – таблица с точками. Лист с точками предварительно разрезается на 8 маленьких квадратов, которые затем складываются в стопку таким образом, чтобы вверху оказался квадрат с двумя точками, а внизу – квадрат с девятью точками (все остальные идут сверху вниз по порядку с последовательно увеличивающимся на них числом точек). А также бланк протокола для каждого ребенка.

Процедура исследования:

Перед началом эксперимента ребенок получает следующую инструкцию:

*«Сейчас мы будем с тобой играть в игру на внимание. Я буду тебе одну за другой показывать карточки, на которых нарисованы точки, а потом ты сам будешь рисовать эти точки в пустых клеточках в тех местах, где ты видел эти точки на карточках».*

Далее ребенку последовательно, на 1-2 сек, показывается каждая из восьми карточек с точками сверху вниз в стопке по очереди и после каждой очередной карточки предлагается воспроизвести увиденные точки в пустой карточке за 15 сек. Это время дается ребенку для того,

чтобы он смог вспомнить, где находились увиденные точки, и отметить их в пустой карточке.

#### Анализ результатов:

Объемом внимания ребенка считается максимальное число точек, которое ребенок смог правильно воспроизвести на любой из карточек (выбирается та из карточек, на которой было воспроизведено безошибочно самое большое количество точек).

Результаты эксперимента оцениваются в баллах следующим образом:

10 баллов - ребенок правильно за отведенное время воспроизвел на карточке 6 и более точек.

8 – 9 баллов – ребенок безошибочно воспроизвел на карточке от 4 до 5 точек.

6 – 7 баллов – ребенок правильно восстановил по памяти от 3 до 4 точек.

4 – 5 баллов - ребенок правильно воспроизвел по памяти от 2 до 3 точек.

0 – 3 балла – ребенок смог правильно воспроизвести на одной карточке не более одной точки.

#### Выводы об уровне развития:

10 баллов – очень высокий

8-9 баллов – высокий

6-7 баллов – средний

4-5 баллов – низкий

0-3 балла – очень низкий

### **Определение устойчивости внимания и динамики работоспособности с помощью таблиц Шульце**

(модификация для детей 6-7 летнего возраста А.А.Реана, С.Н. Костроминой)

Цель исследования: определение устойчивости внимания и динамики работоспособности.

Оборудование: стимульный материал представляет из себя пять таблиц, на которых в произвольном порядке расположены числа от 1 до 9; протокол исследования на каждого ребенка; секундомер.

#### Процедура исследования:

Исследование проводят в паре испытуемый и экспериментатор.

Ребенку показывается первая таблица: «на этой таблице числа от 1 до 9 расположены не по порядку». Затем таблицу закрывают и продолжают: «Назови и покажи все числа по порядку от 1 до 9, Постарайся это делать как можно быстрее и без ошибок». Таблицу открывают и одновременно с началом выполнения задания включают секундомер. Вторая, третья и последующие таблицы предъявляются без всяких инструкций.

#### Анализ результатов:

Основной показатель – время выполнения, а также количество ошибок отдельно по каждой таблице. Сравнивается время работы по каждой из таблиц. Норма 11 сек на одну таблицу. Средняя норма 14-15 сек. В норме на каждую таблицу уходит примерно одинаковое время.

По результатам выполнения этого теста вычисляются такие показатели как

эффективность работы - ЭР

степень вработываемости – СВ

психическая устойчивость – ПУ

**Степень эффективности** работы вычисляется по формуле:

$ЭР = (T_1 + T_2 + T_3 + T_4 + T_5) / 5$ , где  $T_i$  – время работы с  $i$ -той таблицей

**Степень вработываемости** вычисляется по формуле:  $СВ = T_1 / ЭР$

Результат меньше 1,0 показатель хорошей вработываемости, соответственно, чем выше данный показатель, тем больше испытуемому требуется подготовка к основной работе.

**Психическая устойчивость** вычисляется по формуле:  $ПУ = T_4 / ЭР$

Показатель результата меньше 1,0 говорит о хорошей психической устойчивости, соответственно, чем выше данный показатель, тем хуже психическая устойчивость испытуемого к выполнению задания.

## Определение уровня сформированности произвольной регуляции деятельности по методике Пьерона-Рузера в интерпретации Н. и М. Семаго

### Цель исследования:

Выявление сформированности произвольной регуляции деятельности (удержание алгоритма деятельности), возможностей распределения и переключения внимания, работоспособности, темпа и целенаправленности деятельности.

### Оборудование:

Стандартный лист бумаги формата А 4, который представляет из себя матрицу 10х6, с рядами чередующихся геометрических фигур (квадраты, треугольники, круги, и т. д.), а также образец, который поможет ребенку ориентироваться в задании, фактически схема инструкции; простой карандаш, секундомер.

В соответствии с требованиями методики Пьерона-Рузера фигуры должны быть заполнены знаками, не повторяющими формы самих фигур (например, в кружке не должно быть точки, а в квадрате — просто линии, параллельной одной из сторон). Одна (последняя) фигура всегда должна оставаться пустой.

Перед началом проведения скрининга специалист должен во всех бланках соответствующим образом поставить «метки» в фигуры-образцы данного задания. Это удобно делать перед размножением бланков. Метки должны быть четкими, достаточно простыми (крестик, галочка, точка и т.п.) и занимать среднюю часть фигуры, не подступая к ее краям.

### Процедура исследования:

Инструкция: *«Посмотрите внимательно. Вверху листа, на выделенной линии нарисованы фигуры. В каждой из них стоит свой значок. Сейчас вы будете ставить в пустые фигуры знаки. Это надо делать так: в каждом квадрате поставить точку (сопровождается показом и постановкой точки в середине квадрата на доске), в каждом треугольнике — вертикальную палочку (сопровождается показом и постановкой соответствующего знака в треугольник на доске), в кружке вы будете рисовать горизонтальную палочку (сопровождается соответствующим показом), а ромбик останется пустым. В нем вы не рисуете ничего. У вас на листе (специалист показывает на бланке образец заполнения) показано, что нужно рисовать. Найдите это у себя на листе (покажите пальцем, поднимите руку, кто увидел...).*

*Все фигуры нужно заполнять по очереди, начиная с самого первого ряда (сопровождается жестом руки по первому ряду фигур слева направо по отношению к сидящим перед специалистом детям). Не спешите, будьте внимательны. А теперь возьмите простой карандаш и начинайте работать».*

### Анализ результатов:

**Успешным** считается безошибочное заполнение геометрических фигур в соответствии с образцом за период до 2 минут (оценка — **5 баллов**). Допустимо собственное единичное исправление или единичный пропуск заполняемой фигуры. При этом графика ребенка не выходит за пределы фигуры и учитывает ее симметричность (графическая деятельность сформирована в зрительно-координационных компонентах).

Одна случайная ошибка (в особенности в конце, когда ребенок перестает обращаться к эталонам заполнения) или наличие двух самостоятельных исправлений оценивается в **4,5 балла**.

При двух пропусках заполняемых фигур, исправлениях или одной-двух ошибках в заполнении качество выполнения задания оценивается в **4 балла**. Если задание выполняется без ошибок, но ребенок не успевает доделать его до конца в отведенное для этого время (остается незаполненной не более одной строчки фигур), оценка также **4 балла**.

**Средне успешным** является такое выполнение, когда присутствуют не только два пропуска заполняемых фигур, исправления или одна-две ошибки в заполнении, но еще и плохая графика заполнения (выход за пределы фигуры, несимметричность фигуры и т.п.). В этом случае качество выполнения задания оценивается в **3 балла**.

В **3 балла** оценивается также безошибочное (или с единичной ошибкой) заполнение фигур в соответствии с образцом, но пропуск целой строки или части строки, а также одно-два самостоятельных исправления.

**Неуспешным** считается такое выполнение, когда при одной-двух ошибках в сочетании с плохой графикой заполнения и пропусками ребенок не успел выполнить все задание за

отведенное время (остается незаполненной более чем половина последней строки). Такой вариант выполнения оценивается в **2 балла**.

Оценивается в **1 балл** такой вариант выполнения, когда имеются не соответствующие образцам метки в фигурах, ребенок не способен удержать инструкцию (то есть начинает заполнять вначале все кружочки, потом все квадратики и т.п., и после замечания педагога продолжает выполнять задание в том же стиле). При наличии более двух ошибок (не считая исправлений), даже если все задание выполнено, дается также **1 балл**.

Особое внимание должно уделяться таким результатам выполнения, когда за отведенный срок ребенок не успевает сделать задание целиком. Это может характеризовать как низкий темп деятельности, трудность самого задания, так и утомление ребенка (поскольку это задание идет одним из последних).

Темп выполнения этого задания необходимо сравнить (в том числе и по листу наблюдений, где можно отметить, успевает ли ребенок выполнять задания одновременно с другими детьми или каждое задание, даже не нормируемое по времени, он выполняет медленнее других) с темпом выполнения других заданий (в частности задания № 1). Если задание № 4 выполняется существенно медленнее, чем все остальное, — это говорит о высокой «цене» подобной деятельности, то есть о *компенсации* трудностей за счет снижения темпа. Но это-то и является отражением физиологической неготовности ребенка к регулярному обучению.

При невозможности выполнить задание в целом (например, ребенок начал делать, но не смог закончить даже одной строчки, или сделал несколько неправильных заполнений в разных углах и больше ничего не сделал, или допустил множество ошибок) дается оценка **0 баллов**.

### **Диагностика мотивации учения по методике Т.А. Нежновой**

#### Цель исследования:

Исследование внутренней позиции и составление мотивационного профиля ребенка.

#### Оборудование:

Бланк методики, простой карандаш. Предназначена для учащихся первых классов и подготовительных групп детских садов.

#### Процедура исследования:

Работа может проводиться психологом вместе с ассистентом, но не учителем, работающим в классе. Последнее может исказить получаемые результаты.

Каждому ребенку выдается бланк методики, на котором уже заранее написаны фамилия, имя ребенка и другие требуемые данные.

Детям предлагается рассмотреть бланки, затем дается инструкция:

«Вы все знаете буквы А и Б. Психолог пишет на доске буквы А и Б, поочередно указывает на каждую из них и спрашивает: это какая буква? А это? После ответов детей вновь указывает на каждую букву: это А. Это Б.»

В классах, где дети читают свободно достаточно просто написать буквы на доске и показать их.

«А теперь каждый пусть посмотрит на лист, который ему дали. Что вы видите на нем?» (Дети отвечают). «Правильно, строчки-прямоугольники, а в каждом из них буквы А и Б. Посмотрите». Психолог поднимает бланк, показывает на буквы А и Б, называет их.

«Я буду рассказывать вам истории про две школы А и Б, а каждый из вас должен самостоятельно, ни с кем ни советуясь, выбирать, какая из школ ему больше нравится и подчеркнуть нужную букву. Давайте попробуем.

*Представьте, что две школы - школа А и школа Б. В школе А в каждом классе есть живой уголок: в клетках живут птицы, черепахи, хомяки, а цветов очень мало. А в школе Б наоборот живого уголка нет, но везде много цветов. В какой школе ты хотел бы учиться? Если тебе больше нравится школа А подчеркни букву А (показывает на доске, затем стирает), а если школа Б – букву Б (показывает на доске, затем стирает). Помни, надо подчеркивать только одну букву.*

Это первый рассказ и букву вы должны зачеркнуть в верхней строчке -прямоугольнике. Все нашли? Покажите».

Вместе с ассистентом ходит по классу, проверяя выполнение детьми задания.

«Сейчас я повторю первый рассказ, а каждый из вас подчеркнет букву той школы, в которой хотел бы учиться.

*Представьте, что две школы - школа А и школа Б. В школе А в каждом классе есть живой уголок: в клетках живут птицы, черепахи, хомяки, а цветов очень мало. А в школе Б наоборот живого уголка нет, но везде много цветов. В какой школе ты хотел бы учиться? Если тебе больше нравится школа А подчеркни букву А (показывает на доске, затем стирает), а если школа Б – букву Б (показывает на доске, затем стирает). Помни, надо подчеркивать только одну букву.*

Вместе с ассистентом психолог ходит по классу, проверяя как дети поняли инструкцию и выполнили первое задание. В ходе дальнейшей работы инструкция может быть повторена как для группы в целом, так и для отдельного ребенка. Важно, однако, чтобы это влияло на делаемый ребенком выбор. За правильным выполнением инструкции следует следить на протяжении всего выполнения методики.

«Теперь поставьте ручки на следующую строчку-прямоугольник с цифрой 1 (рисует на доске перед буквами А и Б). Все нашли? Покажите (Вместе с ассистентом проходят по рядам, проверяя). Слушайте следующий рассказ».

Эта процедура должна повторяться перед каждым заданием.

*Текст надо читать дословно. Повторять его психолог может столько раз, сколько потребуется для того, чтобы все дети в группе поняли задание, но заменять слова или перефразировать нельзя.*

#### Анализ результатов:

Ответы ребенка сопоставляются с ключом:

**Таблица 1**

МОТИВАЦИЯ	№ вопроса										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Учебно-познавательная	А					А		А	Б	Б	Б
Внешняя «позиционная»		Б	А	Б	А						
Ориентация на отметку							Б				А
Игровая, дошкольная	Б	А	Б	А	Б	Б	А	Б	А	А	

Подсчитывается общее количество ответов, свидетельствующих о преобладании учебной или «Дошкольной» «мотивации».

#### Интерпретация результатов:

1. Преобладание в ответах игровой, дошкольной мотивации свидетельствует о несформированности учебной мотивации, об ориентации ребенка на дошкольные виды деятельности.

2. Суммарное преобладание трех типов ответов, характеризующих учебную мотивацию, - собственно учебно-познавательную, основанную на желании узнать, научиться, т. е. на познавательной потребности; позиционной, связанной с внешней атрибутикой учения, «позицией ученика», и ориентации на отметку – свидетельствует о наличии учебной мотивации разного типа.

В случаях, когда ребенок дает 5 или 6 ответов, относящихся к трем категориям учебных мотивов, и 5 или 6, - свидетельствующих о преобладании дошкольных видов деятельности, или наоборот, делается вывод о примерном равенстве этих типов мотивации.

3. Соотношение числа ответов, относящихся к каждой из категории мотивов, позволяет представить «мотивационный профиль» школьника.

## **Психолого-педагогическая оценка готовности ребенка к началу школьного обучения по программе Н.Семаго и М.Семаго**

### Цель исследования:

Оценка уровня сформированности предпосылок к учебной деятельности ребенка, его готовность к началу школьного обучения.

### Оборудование:

Раздаточные подписные бланки с заданиями на каждого ребенка индивидуально, два простых и один красный карандаши по количеству детей, секундомер, лист наблюдений за поведением детей в процессе группового обследования.

### Процедура исследования:

Специалист работает с группой детей, состоящей не более чем из 12–15 человек. Дети рассаживаются за партой по одному. Каждому ребенку дается подписанный бланк с заданиями, два простых карандаша мягкости «М» без ластика и один цветной карандаш. Третье и четвертое задания при объяснении частично рисуются на доске. Инструкция подается короткими предложениями, четко, внятно и не быстро.

Исследование состоит из 5-ти заданий, все задания (кроме дополнительного к заданию №2) выполняются простым карандашом. Каждое следующее задание подается после того, как все дети группы закончили выполнять предыдущее.

Инструкции даются с интонационными ударениями и паузами (в инструкциях такие смысловые ударения выделены жирным шрифтом).

Все инструкции и анализ результатов выполнения заданий прописаны в программе и методических рекомендациях авторов.

## **Определение школьной мотивации учащихся**

Для скрининговой оценки уровня школьной мотивации можно использовать специальную анкету «Определение школьной мотивации учащихся» (Лусканова Н.Г. Методы исследования детей с трудностями в обучении – М., 1993.) Ответы на 10 вопросов анкеты оцениваются от 0 до 3 баллов (отрицательный ответ – 0 баллов, нейтральный – 1 балл, положительный – 3 балла). Анкета допускает повторные опросы, что позволяет оценить динамику школьной мотивации. Ее снижение может служить критерием школьной дезадаптации ребенка, а его повышение – критерием положительной динамики в обучении и развитии.

Диагностику невротических расстройств у детей младшего школьного возраста можно провести с помощью родительской анкеты для выявления пограничных нервно-психических расстройств у детей младшего школьного возраста.



## Результативность программы

Апробация программы «Психофизическая тренировка для детей дошкольного возраста» проводилась в условиях экспериментальной деятельности МАДОУ детский сад комбинированного вида № 11 «Капелька» города Протвино Московской области.

Для оценки ее эффективности были сформированы 2 группы: контрольная и экспериментальная, каждая из которых состояла из 25 дошкольников, имеющих синдром вегетативной дистонии. Дети контрольной группы 3 раза в неделю занималась по традиционной программе физической культуры Л.Д. Глазыриной. У дошкольников экспериментальной группы два занятия из трех проводились в форме ПФТ.

Полученные результаты свидетельствуют о положительном влиянии применяемой здоровьесберегающей технологии на психофизическое здоровье детей.

Установлено, что у детей экспериментальной группы в отличие от контроля уменьшилась выраженность вегетативных нарушений, что проявилось снижением частоты выявления клинических признаков СВД.

У детей экспериментальной группы отмечалось возрастание функциональных резервов автономной нервной системы (АНС). В контрольной группе статистически значимых изменений не отмечено.

**Таблица 2**

**Динамика частоты клинических проявлений СВД у дошкольников экспериментальной и контрольной групп (%)**

Клинические проявления СВД	Группы обследованных детей			
	Контрольная (n = 25)		Экспериментальная (n = 25)	
	в начале года	в конце года	в начале года	в конце года
Повышенная утомляемость	80	76	84	32***
Снижение настроения	72	76	76	24***
Эмоциональная лабильность	84	84	84	28***
Нарушения сна	68	64	64	16***
Вестибулопатии	60	52	64	20***
Цефалгии	64	68	60	16***
Кардиалгии	36	32	32	8*
Боли в ногах вечером и в ночное время	28	28	24	8

*Примечание:* \* - достоверное отличие по сравнению с исходным состоянием при  $p < 0,05$ ; \*\* - то же при  $p < 0,005$ .

**Таблица 3**

**Динамика показателей variability сердечного ритма у дошкольников экспериментальной и контрольной групп**

Показатели	Группы обследованных детей			
	Контрольная (n = 25)		Экспериментальная (n = 25)	
	в начале года	в конце года	в начале года	в конце года
Фоновая запись				
TP, мс <sup>2</sup>	5124 ± 640	7153 ± 732*	5210 ± 654	5721 ± 676
VLF, %	33 ± 6	18 ± 6	34 ± 6	30 ± 7
LF, %	35 ± 6	39 ± 7	34 ± 7	44 ± 8

HF, %	32 ± 5	43 ± 6	32 ± 6	26 ± 6
LF/HF, усл. ед.	1,09 ± 0,07	0,91 ± 0,07	1,06 ± 0,10	1,69 ± 0,12*
Ортостатическая проба				
TP, мс <sup>2</sup>	1825 ± 446	2872 ± 388 *	1793 ± 402	1810 ± 388
VLF, %	51 ± 6	35 ± 7 *	54 ± 7	57 ± 8
LF, %	38 ± 5	41 ± 5	39 ± 6	44 ± 7
HF, %	11 ± 4	24 ± 5 *	7 ± 3	13 ± 4
LF/HF, усл. ед.	3,45 ± 0,46	1,71 ± 0,52*	5,57 ± 0,48	3,38 ± 0,52*

*Примечание:* \* - достоверное отличие по сравнению с исходным состоянием,  $p < 0,05$

Одним из важнейших положительных влияний ПФТ на эмоциональную сферу дошкольников явилось снижение уровня тревожности по данным теста Тэмбла – Дорки – Амена (таблица 4). Отражением этого служит уменьшение доли детей с высоким уровнем тревожности с 76 до 44 % ( $p < 0,05$ ).

**Таблица 4**

**Динамика уровня тревожности (по тесту Тэмбла – Дорки – Амена) у дошкольников экспериментальной и контрольной групп (%)**

Уровень тревожности	Группы обследованных детей			
	Контрольная (n = 25)		Экспериментальная (n = 25)	
	в начале года	в конце года	в начале года	в конце года
Высокий	60	72	76	44*
Средний	32	28	24	56*
Низкий	8	0 *	0	0

*Примечание:* \* - достоверное отличие по сравнению с исходным состоянием,  $p < 0,05$ .

Оценка результатов цветового теста Люшера (таблица 5) не продемонстрировала статистически значимых изменений его показателей при повторном обследовании детей контрольной группы. Одновременно в группе дошкольников, прошедших курс ПФТ (экспериментальная группа), зарегистрировано достоверное снижение значений по шкалам «Нестабильность выбора» и «Отклонение от аутогенной нормы». С другой стороны, у этих детей имела место тенденция уменьшения фактора тревожности. Следовательно, данные теста Люшера свидетельствуют о гармонизирующем влиянии психофизической тренировки на эмоциональную сферу старших дошкольников.

**Таблица 5**

**Динамика психологических характеристик дошкольников экспериментальной и контрольной групп по показателям теста Люшера**

Показатели теста Люшера	Группы обследованных детей			
	Контрольная (n=25)		Экспериментальная (n=25)	
	в начале года	в конце года	в начале года	в конце года
Нестабильность выбора	35,8 ± 6,4	29,8 ± 5,5	44,4 ± 5,8	20,6 ± 4,4*
Отклонение от аутогенной нормы	44,2 ± 3,5	37,8 ± 3,8	45,2 ± 4,1	30,5 ± 4,1*
Тревожность	18,3 ± 3,8	23,4 ± 4,0	21,0 ± 4,1	13,3 ± 4,1
Активность	50,6 ± 3,5	55,4 ± 3,8	42,5 ± 3,0	49,6 ± 4,3
Работоспособность	66,0 ± 4,6	68,2 ± 4,4	69,8 ± 4,4	81,4 ± 3,4*

*Примечание:* \* - достоверное отличие по сравнению с исходным состоянием,  $p < 0,05$ .

В процессе занятий по программе психофизической тренировки наблюдается повышение устойчивости сердечно-сосудистой системы детей к нагрузкам динамического характера, что отражается снижением показателя максимальной ЧСС на их пике с  $132,0 \pm 2,4$  до  $124,1 \pm 2,1$  ( $p < 0,01$ ).

Анализ динамики уровня сформированности произвольной регуляции деятельности

(методика Пьерона - Рузера в интерпретации Н. и М. Семаго, 2003) показал достоверное возрастание доли высоких значений этого показателя у детей экспериментальной группы (с 73 до 95 %), в то время как в контрольной группе статистически значимых изменений не отмечено.

Таким образом, в процессе занятий ПФТ у детей дошкольного возраста произошло уменьшение выраженности вегетативных расстройств, улучшение эмоциональной сферы и повышение уровня сформированности произвольной регуляции деятельности.

По наблюдениям за детьми воспитатели и родители отметили следующее.

Воспитанники привыкли к новому виду физкультуры, им очень нравится заниматься аэробикой, выполнять нетрудные статические упражнения. Особенно детям нравится спать – так они называют релаксацию.

После каждого занятия психофизической тренировкой у детей улучшается настроение, а в конце учебного года положительные эмоции преобладают почти у всех. Плохое настроение отсутствует.

Динамическое наблюдение за состоянием здоровья и физическим развитием выпускников выявило, что у детей, занимающихся психофизической тренировкой, адаптационный период к школе проходит благоприятно. Дети научились сознательно контролировать себя, свои действия, познавательные процессы и поведение в целом. Сформировался достаточный уровень произвольной саморегуляции. У выпускников детского сада заметно улучшилось самочувствие, настроение, повысилась умственная и физическая работоспособность.

Формирование этих характеристик является непременным условием успешного школьного обучения.

Проведенные исследования показали, что использование психофизической тренировки в процессе физического воспитания детей 6-7 лет улучшает состояние здоровья, гармонизирует самооценку, повышает устойчивость организма к физическим нагрузкам, способствует формированию самоконтроля и произвольности поведения. Будущие первоклассники приобретают на занятиях по психофизической тренировке умения переключаться от активности к расслаблению, сдерживать импульсивные эмоции и влечения, ответственно относиться к здоровью.

Все эти качества помогают детям преодолевать трудности первоначального пребывания в школе без ущерба для здоровья.

## Литература

1. Кучма В.Р., Степанова М.И. Новые стандарты школьного обучения: гигиенические требования к их реализации // Актуальные вопросы гигиены и охраны здоровья детей и подростков. Библиотечка журнала «Вестник образования России» №7 – 2009..
2. Лусканова Н.Г. Методы исследования детей с трудностями в обучении – М., 1993.
3. Марцинковская Т.Д. «Найди и вычеркни» // Энциклопедия диагностики. Психодиагностика детей. Самара: Издательский Дом «Бахрах – М», 2008г.
4. Нежкина Н.Н. Психофизическая тренировка: Учебно – методическое пособие / Н.Н. Нежкина, М.К. Майорова. – Иваново: ИПК и ППК, 2006.
5. Нежкина Н.Н. и др. Психофизическая тренировка – основа вариативных программ по физическому воспитанию детей в учреждениях образования: учебно – методическое пособие / Н.Н. Нежкина, Л.А. Жданова, М.К. Майорова, И.Е. Бобошко. – Иваново: ИПК и ППК, 2005.
6. Нежкина Н.Н. Методические основы общей и лечебной физической культуры // Здоровье детей –2006 - №18 – с.24-31.
7. Нежкина Н.Н. Теория и практика психофизической тренировки у детей дошкольного и младшего школьного возраста: монография / Н.Н. Нежкина, Е.М. Спивак. – Ярославль: ООО «Издательско-полиграфический комплекс «Индиго», 2012. – 132 с.
8. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студентов. пед.вузов: В 3 кн. – 3-е изд. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999г.
9. Нежнова Т.А. Динамика «внутренней позиции» при переходе от дошкольного к младшему школьному возрасту // Вестник МГУ. Сер. 14. Психология - 1988г. - №1.
10. «О введении в действие федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования». Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 ноября 2009 г. N 655.
11. "О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы". Указ Президента РФ от 01.06.2012 N 761.
12. Организация физического воспитания детей в образовательных учреждениях: Учебно-метод. Пособие / Авт.-сост. Н.Н. Нежкина, Н.А. Гречин и др. – Иваново: ИПК и ППК, 2007.
13. Проект: Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» (приложение к письму Департамента государственной политики в образовании Минобрнауки России от 13.03.09 №03-451) // Вестник образования России – Первое полугодие – 2009 – с.17.
14. Психолого-педагогическая диагностика развития детей раннего и дошкольного возраста / Под ред. Е.А. Стребелевой - М., «Просвещение», 2005г.
15. Реан А.А., Костромина С.Н. Как подготовить ребенка к школе. – СПб: Питер Ком, 1998г.
16. Семаго Н.Я, Семаго М.М. Психолого-педагогическая оценка готовности к началу школьного обучения // «Школьный психолог» - 2003г. - №9.
17. Семаго Н.Я., Семаго М.М. Руководство по психологической диагностике: Дошкольный и младший школьный возраст. Методическое пособие. – М.: Изд-во АПКИПРО РФ, 2004.
18. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2005. - (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
19. Тест Тревожности, авторы Р. Тэмлл, М. Дорки, В. Амен, / Под ред. В. М. Астапова – М., КДЦ «Медик».
20. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования. Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003г. №28-02-484/16.
21. Цветовой тест М. Люшера. Научное издание - Руководство по использованию восьмицветового теста Люшера / Составитель О. Ф. Дубровская – М., «Когито-Центр» 2005г.

## КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО БЛОКА

### Занятие №1

#### Из детского сада в школу

**Цель.** Формировать у детей представление о школьнике, как о новом социальном статусе.

**Задачи:** Провести диагностику мотивации детей к школьному обучению.

Помочь детям определить основные отличия школы от детского сада (игра – учение, режим дня).

Определить с детьми долговременные цели обучения в школе (зачем учиться?).

Подвести детей к пониманию того, что для успешной учебы в школе необходимы хорошее самочувствие и настроение.

**Предварительная работа:** Экскурсия в школу. Беседа с детьми о профессиях, о том, как их родители ходили в школу.

**Словарная работа:** Активизировать понятия: школа, класс, школьник, ученик, уроки, перемена, учиться.

**Оборудование и материал:**

- Демонстрационное панно «Учитель в школе»;
- Предметные картинки по теме «Школа» - ранец, пенал, мел, тетрадь, доска, глобус, парта и т.д.
- Картинки «Грустный ученик», «Радостный ученик».
- Колокольчик.

#### Ход занятия.

1. Диагностика представлений детей о школе и необходимости учиться.

- Ребята, очень скоро, через год, 1 сентября вы пойдете в школу. Мы с вами узнали много интересного о школе, когда ходили на экскурсию. Сегодня мы поговорим о школе.

В процессе беседы воспитатель фиксирует ответы детей.

- **Ребята, вы хотите учиться в школе?** (Ответы детей)

- **Почему вы хотите (не хотите) учиться в школе?** (Ответы детей)

- **Скажите, зачем вы пойдете в школу?** (Ответы детей)

- Правильно, в школу дети ходят, чтобы учиться. Конечно, это трудно. Сначала они учатся читать, писать, считать и решать задачи. Учатся слушать учителя, отвечать у доски, выполнять домашнее задание. Затем у школьников начинаются другие уроки, на которых они узнают много интересного о городах и странах, о реках и горах, о звездах и солнце, о себе и своем организме.

- **Как вы думаете, зачем нужно учиться?** (Ответы детей)

В случае затруднения детей с ответом, воспитатель загадывает загадку и объясняет:

Стоит дом,

Кто в него войдет,

Тот ум приобретет. (Школа)

- Учиться нужно для того, чтобы много знать, быть умным, а когда повзрослеете, получить нужную профессию. Учиться и получать знания – очень важно для любого человека.

- **Ребята, кем вы мечтаете работать, когда станете взрослыми?** (Ответы детей)
- **Почему вы уже сейчас не можете быть летчиками, воспитателями, милиционерами, парикмахерами?** (Ответы детей)
- Да, вы правы, сейчас вы еще многого не знаете и не умеете, вы еще не учились в школе. Для исполнения ваших желаний, как вы сами заметили, вам нужно учиться в школе, получить необходимые знания и умения. Учась в школе, вы начнете приближать свою мечту. Я точно знаю, что в достижении мечты главное настойчивость и хорошее настроение. Именно, хорошее настроение помогает преодолевать любые трудности, справляться с любыми заданиями.

Воспитатель предлагает детям рассмотреть две картинки, на которых изображены школьники: грустный и радостный.

- Как вы думаете, кто из этих ребят будет лучше учиться? На кого из этих учеников вам хотелось бы быть похожим? (*На ученика с хорошим настроением*)
- Очень хорошо! Значит, вы тоже думаете, что хорошее настроение помогает лучше учиться. А тому, как создавать себе хорошее настроение – мы будем учиться с вами в этот предшкольный год.

## 2. Беседа воспитателя с детьми о школе.

Воспитатель обращает внимание детей на стенд, на котором размещены предметные картинки по теме «Школа» - ранец, пенал, мел, тетрадь, доска, глобус, парта).

- Ребята, посмотрите, пожалуйста, на эти картинки, назовите то, что на них изображено. Как вы думаете, что объединяет все эти предметы? (Примерные ответы детей: *Все эти предметы нужны для того, чтобы учиться в школе*).

- Давайте сравним детский сад и школу.

Воспитатель показывает детям панно «Учитель в школе». Предлагает детям рассмотреть картину и сказать.

- Как вы думаете, ребята, кто изображен на этой картинке? Кто учит детей? (*учитель*)
- Кто занимается с детьми в детском саду? (*воспитатель*).
- Как называется комната в детском саду, где вы играете и занимаетесь? (*группа*). Комната, в школе, в которой дети сидят за партами, слушают учителя у доски, называется класс.
- Чем отличается, на ваш взгляд, учебный класс от нашей группы? (Примерные ответы детей: *в классе много парт, на стене большая доска, много плакатов, и т.д.*)
- Ребята, припомните, что вы делаете в детском саду? (Примерные ответы детей: *играем, занимаемся, рисуем, гуляем, едим, спим и т.п.*)
- В детском саду вы много узнаете на занятиях, а в школе дети учатся на уроках.
- А как вы узнаете, что наше занятие закончено? (*Об этом говорит воспитатель.*) А в школе после каждого урока звенит звонок, и все знают, что урок закончен, началась перемена. Перемена - это промежуток времени между уроками, когда дети могут отдохнуть, расслабиться, подвигаться. Сейчас я дам звонок, и мы с вами подвигаемся, как школьники на перемене.

Воспитатель звонит в колокольчик.

Физкультминутка.

Крутим мельницу вперед,  
А потом наоборот.

*(вращение прямых рук вперед и назад)*

Наклоняться будем все,  
Будто прыгаем в бассейн.

*(Наклоны вперед)*

А потом назад прогнемся,  
Хорошенько разомнемся.

*(Наклоны назад)*

И попрыгать нам пора,  
Мы не прыгали с утра.

*(Прыжки на месте)*

Будем в классики играть,

На одной ноге скакать.  
А теперь еще немножко  
На другой поскачем ножке.  
(Прыжки на одной ноге поочередно)  
Шаг на месте в заключение.  
Это тоже упражненье.  
(Ходьба на месте)  
Поскакали, потянулись –  
Вот и славно отдохнули!  
(Дети садятся).

- Ребята, вот вы и отдохнули, как школьники на перемене. А что делают дети в детском саду после обеда? (*Отдыхают, ложатся спать*). Со школы у вас начнется такой режим дня, как у взрослых. В школе дети чаще всего не спят. После обеда дети идут домой, делают домашнее задание. Как у взрослых, у вас будут свои обязанности ученика.
- Школьная жизнь очень интересна и насыщена. У школьника очень много различных дел: на уроках сидеть и слушать учителя, выполнять задания в тетрадях, проводить интересные опыты, на переменах нужно успеть отдохнуть после урока, пообщаться с друзьями, поиграть в интересные игры, подвигаться, расслабиться. А потом, через 10 минут перемены, опять сесть за парту, внимательно слушать учителя, правильно выполнять задания.
- Чтобы стать хорошим учеником, получать пятерки, быть таким же ответственным, как взрослый, надо иметь хорошее настроение и хорошее самочувствие. Ведь, когда у человека хорошее настроение, у него все всегда получается! А хорошее настроение у нас бывает, тогда, когда мы себя прекрасно чувствуем – у нас ничего не болит, хочется сделать как можно больше добрых дел.

### 3. Итог занятия.

- Сегодня вы многое узнали о школе. Как вас будут называть, когда вы пойдете в 1 класс? (*первоклассники, ученики, школьники*). Я думаю, это звание вы будете носить с гордостью.
- Скажите, как называется помещение, где учатся ученики? (*класс*)
- Как называется перерыв между уроками в школе? (*перемена*)
- Для чего нужна перемена? (*Для того чтобы дети могли, отдохнуть, подвигаться, расслабиться*)
- Что помогает школьнику справляться со всеми трудностями? (*хорошее настроение и самочувствие*)
- Кем бы вы ни желали стать - врачами, учителями, милиционерами, военными, пожарными, продавцами – вам всем обязательно нужно получить знания в школе, чтобы быть мастером своего дела. Так же как ваши мамы и папы, бабушки и дедушки вы тоже пойдете в первый класс, станете школьниками, будете учиться с хорошим настроением. А в этом году вы научитесь всегда уметь создавать себе хорошее настроение.

## Занятие №2

### В школу с хорошим настроением

**Цель.** Сформировать у детей представления о взаимосвязи успешности обучения в школе с хорошим настроением.

**Задачи:** Развивать способность детей определять эмоциональное состояние с помощью цвета. Развивать у детей умение наблюдать и понимать настроение. Закрепить у детей понимание того, что для успешной учебы в школе необходимы хорошее самочувствие и настроение.

**Предварительная работа:** Просмотр мультфильмов по произведениям Л.Зубковой «Ох и АХ» и «Ох и АХ идут в поход».

**Словарная работа:** Активизировать словарь: настроение; его словообразование.

### **Оборудование и материал:**

Материал для фланелеграфа или магнитной доски:

- два облака (серо-фиолетовое и разноцветное),
- цветные капельки – черные, серые, фиолетовые, желтые, красные, оранжевые, розовые - по количеству детей (можно больше).
- два детских пластмассовых ведра.

### **Ход занятия.**

1. Беседа воспитателя с детьми о настроении.

- Ребята, сегодня мы с вами поговорим о настроении.
- Что такое настроение? (Примерные ответы детей: *«когда весело или грустно», «когда ничего не хочется делать», «когда хочется плакать» и др.*)
- Настроение – это те переживания или эмоции, которые мы чувствуем в течение всего дня. Настроение – настрой на какое-то дело. Как ты себя настроишь, так и дело сделаешь.
- Каким бывает настроение? (Примерные ответы детей: *хорошее, плохое, веселее, грустное, спокойное и др.*)
- Когда у вас бывает плохое настроение? (Примерные ответы детей: *когда мама ругает, когда зуб болит, игрушку отобрали и др.*)
- Когда у вас бывает хорошее настроение? (Примерные ответы детей: *когда праздник, когда мама целует, когда подарки дарят и др.*)
- Ребята, что помогает людям понять, что у другого человека радостное или грустное настроение? (Примерные ответы детей: *лицо, улыбка, брови, губы, глаза; тело - осанка, как двигается*).
- Правильно, узнать о настроении человека можно по выражению лица и тела. Когда человек сердится, чем-то недоволен, он хмурит брови, смыкает плотно губы, сутулитесь. Когда люди радуются, их лица разглаживаются, губы растягиваются в улыбке, брови и плечи распрямляются, глаза смотрят прямо.

2. Мимическая разминка.

Воспитатель предлагает детям провести разминку для лица.

- Давайте попробуем нахмуриться, как:
  - осенняя тучка (ребенок, у которого отняли мороженое)
  - Попробуем испугаться, как
- котенок, на которого лает собака (заяц, увидевший волка).
- Разозлимся, как:
  - собака, у которой отнимают кость( рассерженный тигренок)
- Улыбнемся, как:
  - кошка, греющаяся на солнце (хитрая лисичка).
- Молодцы! У вас замечательно получается.

3. Беседа воспитателя с детьми о школе.

- На прошлом занятии мы с вами говорили о школе. Вы все хотите идти в школу.
- Какие оценки вы хотите получать в школе? (*пятерки*)
- Вы уже знаете, чтобы хорошо учиться в школе, получать пятерки, надо иметь хорошее настроение и хорошее самочувствие. Ведь, когда у человека хорошее настроение, у него все



всегда получается! А хорошее настроение у нас бывает, тогда, когда мы себя прекрасно чувствуем – у нас ничего не болит, хочется сделать как можно больше добрых дел.

- Вспомните мультфильм про двух друзей Ох и Ах.
- Какой был Ах? (*веселый, шутник, неунывающий, трудолюбивый и т.д.*)
- Каким был Ох? (*грустный, ворчливый, недовольный, ленивый и т.д.*)

Воспитатель читает отрывок из стихотворения Л. Зубковой «Ох и Ах»:

Жили рядом ОХ и АХ  
Друг от друга в двух шагах.  
АХ – шутник и хохотун,  
ОХ – отчаянный ворчун.  
АХ работы не боится,  
АХу охать не годится.  
Улыбнется, скажет: «Ах!»  
Дело спорится в руках.  
ОХ глаза косит на АХа  
На дела глядит со страхом.  
И, наверно, потому  
Не везет в делах ему.

- Представьте себе, что наши друзья пошли в школу. И вдруг...

Хлынул дождь, ударил гром.  
АХ бежит с пустым ведром.  
АХ с улыбкой ахнул:  
«Хорошо бабахнул!»  
Ноет ОХ: «Ох-ох-ох!»  
Я от грохота оглох!»

Воспитатель обращает внимание детей на 2 облака, размещенных на фланелеграфе (магнитной доске).

- Посмотрите на эти облака. Из этих облаков и полил дождик на наших друзей. Одно из них поливает землю дождиком грустным, а другое - веселым.
- Как вы думаете, какое из этих облаков облако плохого настроения? (Примерные ответы детей: *оно темное, серое, фиолетового цвета, некрасивое.*)
- Почему вы решили, что второе облако – облако хорошего настроения? (Примерные ответы детей: *у него яркие цвета, оно пестрое, красивое, нарядное и т.д.*)
- Как вы думаете, из какого облака полил дождик Аха? (*Из облака хорошего настроения*). Почему? (*Потому, что у Аха всегда хорошее настроение, он никогда, не унывает, не боится, веселый и т.д.*)
- Какой дождик поливал Оха? (Грустный дождик из облака плохого настроения) Почему? (*Потому что Ох всего боится, прячется, охает и т.д.*)

4. На полу заранее разложены разноцветные капельки. Воспитатель детям предлагает игру «Собери дождик»:

АХ прищурился хитро:  
«Туча, лезь ко мне в ведро!»

- Ох и Ах стали собирать капли дождя в свои ведра, но капельки перемешались. Давайте поможем им и соберем веселые капельки в ведро Аха, а грустные – в ведро Оха.

Дети берут по одной капельке и складывают в ведра.

- Молодцы, вы правильно собрали. В ведро Ох вы сложили капельки серых, темных, фиолетовых и синих оттенков. В ведро Ах вы положили яркие веселые капли – желтые, оранжевые, красные, розовые, ярко-зеленые. Вы помогли двум друзьям не задерживаться и скорее идти в школу.

## 5. Итог занятия.

- Сегодня мы с вами говорили о настроении и школе. Что же такое настроение? (*Настроение – это те переживания или эмоции, которые мы чувствуем в течение всего дня.*)
- Как можно понять, что у человека хорошее или плохое настроение? (*По его лицу, улыбке, глазам; по осанке, по его движениям.*)
- С помощью чего можно выразить, описать свое настроение? (*С помощью цвета, природы, предметов, словами.*)
- Вы теперь знаете, что настроение – это настрой на какое-то дело. Как ты себя настроишь, так и дело сделаешь. С каким настроением Ох делал все свои дела? Как они у него получались? (*Ох «на дела глядит со страхом, и, наверно, потому не везет в делах ему». «Все не так, все не так, охать Ох большой мастак». Ох всегда грустил, был недовольный, всего боялся. У него никакое дело не получалось*)
- Как вы думаете, как Ох со своим настроением будет учиться в школе? (*Будет получать плохие отметки – двойки.*)
- Вспомните, с каким настроением Ах делал все дела? Как у него получались дела? (*«Ах работы не боится». Ах всегда веселый, жизнерадостный, у него все дела хорошо получались*).
- Как вы думаете, как будет учиться в школе Ах? (*Будет учиться хорошо - на пятерки и четверки*)
- Вы через год тоже в школу собираетесь. Как бы вам хотелось учиться в школе? С каким настроением нужно учиться, чтобы все школьные дела удачно получались?
- Значит, мы с вами пришли к выводу: что с плохим настроением в школе будут плохие отметки – двойки, а с хорошим настроением в школе будет успех и хорошие оценки – пятерки и четверки.
- А чтобы понять, какое у вас настроение и что нужно сделать, чтобы оно всегда было хорошим, вы узнаете на следующем занятии.

## Занятие №3

### Мое настроение

**Цель:** Научить применять самооценку своего настроения и самочувствия на практических занятиях.

**Задачи:** Закрепить у детей представление об изменениях настроения человека.

Формировать у детей представление о способах оценки настроения с помощью образных выражений, пиктограмм.

Научить детей самостоятельно определять и отмечать свое настроение и самочувствие в начале и в конце занятия.

**Словарная работа:** Обогащать словарь детей синонимами с эмоциональной оценкой настроения.

### Оборудование и материал:

- Фотографии детей с разным выражением лиц – улыбающееся, грустное, плачущее.
- Демонстрационные пиктограммы трех основных эмоциональных состояний – радость, грусть, спокойствие.
- Раздаточные карточки на каждого ребенка – пиктограммы – грусть (серая), радость (красная или желтая), спокойствие (зеленая).
- Предметные картинки – белое облако, солнце, радуга, цветы, бабочка, молния, тучи, костер и т.п. в количестве большем численности детей.

- Панно самооценки «Домик настроений».
- Список детей группы.

### Ход занятия.

1. Воспитатель предлагает детям рассмотреть две детские фотографии.

- Рассмотрите, пожалуйста, фотографии детей. Скажите, чем отличаются дети друг от друга на этих фотографиях? (Примерные ответы детей: *один мальчик улыбается, весел, у него хорошее настроение, другой – грустит, глаза не веселые, уголки губ опущены, у него плохое настроение*).
- Как вы думаете, дети, почему первый мальчик радуется? (Примерные ответы детей: *потому что он вышел погулять, мама купила ему новую игрушку, у него день рождения, другие ответы детей*).
- Как вы узнаете, что у человека хорошее настроение? (Примерные ответы детей: *у него на лице улыбка, глаза блестят, светятся, смеются, легкая походка, он добрый*). Покажите, пожалуйста, какие у вас лица, когда вы в хорошем настроении.
- Давайте теперь попробуем понять, почему грустит мальчик на второй фотографии? (Примерные ответы детей: *мальчик, поссорился с другом, у него сломалась игрушка, у него болит голова и др.*)

2. Дидактическая игра «На что похоже мое настроение».

Воспитатель выкладывает перед детьми предметные картинки с природными явлениями или объектами (предметами) в количестве большем численности детей. Предлагает каждому ребенку выбрать картинку, похожую на свое настроение.

- Посмотрите на эти картинки, попробуйте ими воспользоваться и описать свое настроение. Я начну рассказывать о своем настроении первой, а затем вы расскажете о своем по кругу.
- Сейчас мое настроение похоже на белое пушистое облако в спокойном голубом небе. А твое? (Обращается к ребенку слева от себя).

Дети рассказывают о своем настроении, пользуясь картинками, которые они выбрали. Воспитатель помогает ребенку в случае затруднения с определением своего настроения.

3. «Домик настроений».

- Наше настроение мы смогли передать словами и сравнить с природными явлениями – с солнышком, с цветочком, с тучей.
- Есть еще один способ обозначения настроения. Настроение можно передать простыми картинками, похожими на лица людей, которые называются – пиктограммы.

Воспитатель демонстрирует детям пиктограммы основных эмоциональных состояний – радость, грусть, спокойствие, и называет их.

- Вы все рассказали сейчас о своем настроении. А теперь попробуем запомнить его. В этом нам поможет «Домик настроений».
- У «Домика настроений» есть две части с цветными окошками, часть слева поможет нам запомнить, какое настроение у нас было до начала занятия. А правая часть поможет нам отметить свое настроение после занятия. У каждого из вас будет свое личное окошко с картинкой на каждой половинке. В правом нижнем углу находятся три коробочки с пиктограммами настроений. В одной коробочке лежат пиктограммы радостного, веселого настроения, они красные, в другой коробочке – пиктограммы спокойного настроения, зеленые, а в третье - лежат грустные пиктограммы серого цвета

Воспитатель организует распределение между детьми персональных картинок с окошками. (Распределение можно организовать в разных вариантах)

Дидактическая игра «Волшебный мешочек».

Дети вынимают из мешочка любую картинку, она становится его личным символом. Воспитатель вносит в список детей личный символ каждого.

- А теперь найдите свою картинку на «Домике настроений» и прикрепите к ней пиктограмму своего настроения.

Дети выполняют задание.

- Теперь вы умеете определять свое настроение, выражать его не только с помощью слов, но и с помощью цвета, пиктограммы, символа. Теперь у вас есть «Домик настроений», который поможет вам определять и запоминать свое настроение.

А на следующем занятии мы узнаем, как дружат хорошее настроение и здоровье.

## Занятие №4

### Здоровье и хорошее настроение – большие друзья

**Цель:** Помочь детям понять взаимосвязь здоровья и настроения.

**Задачи:** Закрепить способы оценки самочувствия и настроения с помощью условных обозначений - пиктограмм.

Дать элементарное представление о строении вегетативной нервной системы и ее влиянии на жизнедеятельность, здоровье и настроение человека.

Развивать понимание детьми того, что хорошее настроение и здоровье принесут успех в школе.

**Предварительная работа:** Просмотр мультфильмов по произведениям Л.Зубковой «Ох и Ах» и «Ох и Ах идут в поход».

**Словарная работа:** Активизировать словарь: настроение, здоровье, самочувствие.

#### Оборудование и материал:

Материал для фланелеграфа и магнитной доски:

- два белых мяча,
  - красный мяч,
  - серый мяч,
  - пособие «Паровозик «Хорошее настроение».
  - пособие «Паровозик «Плохое настроение».
- Резиновый мяч.

Демонстрационные таблицы:

- «Тело человека. Нервная система»,
- «Бегущий человек»,
- «Гуляющий мальчик».

#### Ход занятия

1. На магнитной доске (фланелеграфе) прикреплены два плоских белых мяча. В ходе рассказа воспитатель заменяет белый мяч на мяч соответствующего цвета.

- Ребята, сегодня мы с вами узнаем, как могут дружить здоровье и хорошее настроение. Помните наших старых знакомых – Ох и Ах? Я вам расскажу продолжение этой сказки.

- Наши друзья, как и вы, любили играть. Их самые любимые игрушки – мячи. Как-то все жители этой сказки решили устроить спортивные соревнования. Ох и Ах тоже захотели принять в них участие. Ах очень старался. Каждое утро он брал свой любимый мяч и делал с ним зарядку. Даже если у него что-то не получалось, Ах не унывал и продолжал тренироваться. После тренировок Ах был бодрым, веселым, щечки у него краснели. Ах заметил, что его мяч

стал красным. Ведь он тренировался вместе с ним. (Прикрепляет красный мяч)

- Ох, вы помните, был ленивым, не хотел рано вставать, не делал зарядку, ничем не занимался. А когда у него не получалось что-то, то он злился, и капризничал. И все заметили, что любимый мяч Оха, который все время лежал без дела, изменился. Он стал серым. (Прикрепляет серый мяч).

- И вот наступил день соревнований. Все пришли участвовать в эстафете с мячами. Настроение бодрое, веселое. Только у Оха, как всегда, настроение плохое. Как выдумаете, с каким мячом и кто победил в соревнованиях? Конечно, Ах со своим красным мячом. У Оха ничего не получалось, он устал и его серый мяч не помог Оху в соревнованиях. Ох был самым последним.

- Ребята, вы, конечно, догадались, почему у наших друзей мячи стали красным, а другой серым, и почему красный помог выиграть соревнования, а серый - нет. (Примерные ответы детей: *Потому что Ох был всегда с плохим настроением, не хотел тренироваться, поэтому его мяч стал серым, как туча. Ах был веселый, старался, тренировался, поэтому его мяч стал красным, как щечки*)

- Вы уже знаете, что такое настроение? Настроение – настрой на какое-то дело. Как ты себя настроишь, так и дело сделаешь. В истории про Ох и Ах так и произошло. Как друзья настроили себя на дело – соревнования, так и выполнили его. Кто был с плохим настроением, настроением – проиграл, другой, с хорошим настроением, настроением – выиграл.

- После соревнований Ох еще больше огорчился, разворчался и заболел.

2. - А сейчас мы с вами поговорим о своем организме. Ребята, я заметила, что когда у меня плохое настроение, у меня начинает что-то болеть, я плохо себя чувствую. Вы в себе такое наблюдали? ( Ответы детей)

- Так всегда происходит, когда мы капризничаем, обижаемся, волнуемся, или чего-то боимся, мы начинаем плохо себя чувствовать, болеть. Вы иногда слышали от взрослых такие слова: «Берегите нервы, не нервничай». Так говорят, когда человек чем-то огорчен, расстроен, и ему желают здоровья. От хорошего или плохого настроения зависит, заболит человек или останется здоровым. В нашем организме за это отвечают нервы. Каждый участок нашего тела, каждый внутренний орган - глаза, уши, руки, ноги, живот - снабжен нервами. (*Демонстрация таблицы «Тело человека. «Нервная система»*). Нервы похожи на тоненькие ниточки, с помощью которых мы чувствуем тепло, холод, боль. Нервы управляют нашими чувствами, движениями. Без нервов мы не смогли бы двигаться. (*Таблицы «Бегущий человек», «Гуляющий мальчик»*) Нервы нам помогают формировать настроение, радоваться красоте окружающего мира, общаться с людьми.

- Но, к сожалению, мы иногда очень сильно устаем за целый день, и наши нервы натягиваются, как ниточки, и начинают нас беспокоить. У нас болит голова, сильнее бьётся сердечко, мы становимся слабыми и раздражительными. Мы можем заплакать, плохо спать ночью. Чтобы такого не случилось, и наши нервы были в порядке, нужно заботиться о них. Давайте поиграем с мячом и вспомним, что с вами происходит, когда у вас плохое настроение.

3. Игра – самодиагностика с мячом.

Дети и воспитатель встают в круг. Воспитатель бросает мяч любому ребенку и задает вопрос. Ребенок ловит мяч, отвечает на вопрос и кидает мяч воспитателю.

Вопросы:

- От чего у тебя портится настроение?
- Замечал ли ты, что тебе трудно заснуть?
- Когда у тебя болит голова?
- Ты часто вздыхаешь?
- Бывает ли тебе плохо в автобусе, в машине?
- Часто ты огорчаешься? Обижаешься? Капризничаешь?
- С каким настроением ты приходишь в детский сад?

- С каким настроением ты пойдешь в школу?
- Молодцы, ребята, что замечаете состояние своего самочувствия и настроения.

#### 4. Игра «Паровозики настроения».

- Мы с вами теперь знаем, чтобы не болеть и быть здоровым, нужно не унывать, больше радоваться, иметь хорошее настроение. Потому что здоровье и хорошее настроение – большие друзья! Здоровье не дружит с плохим настроением. Это вы сами заметили. Посмотрите на эти два паровозика на фланелеграфе.

Воспитатель с детьми выясняет (по их внешнему виду), какой из паровозиков - «Хорошее настроение», какой - «Плохое настроение», предлагает детям присоединить к ним вагончики:

- **«Плохое настроение»** - грусть (рот с опущенными уголками), болезнь (лекарства), слабость (худой человек), лень (подушки), неудачи (единицы и двойки).
- **«Хорошее настроение»** - веселье (улыбка), здоровье (спортивные снаряды), сила (мускулистый человек), трудолюбие (садовый инвентарь), успех (пятерки и четверки).
- На каком паровозике вы хотели бы поехать в школу? (*На паровозе «Хорошее настроение»*)

#### 4. Воспитатель предлагает детям поиграть в подвижную игру «Паровозик настроения».

Дети выстраиваются друг за другом паровозиком.

Педагог объясняет детям правила игры: воспитатель читает стихотворение. Если в нем говорится о плохом настроении, то дети - вагончики начинают медленно идти, кашлять и хромать. Если стихотворение о хорошем настроении, то дети - вагончики гудят и набирают быстрый ход.

1. С кем, ребята, вы дружны?  
Знать об этом вы должны!  
Солнце, воздух и вода –  
Наши лучшие друзья!

2. Не хочу я заниматься,  
Кувыркаться и играть,  
Не хочу я улыбаться,  
А хочу я только спать!

3. С красивой фигурой  
Гордо смотрим мы вперед.  
Мы не лечимся микстурой,  
Мы здоровы целый год.

4. Дам хороший я совет,  
Чтобы избежать вам бед.  
Если будешь прыгать, бегать,  
Проживешь ты много лет!

5. Кто-то охает – устал,  
Оттого, что приседал.  
И, не выполнив разминку,  
Он уселся на тропинку.

6. Если к спорту не приучен  
И к зарядке не привык,  
Ты, в конце концов, получишь  
Корь, ангину или грипп.

7. Люблю, вздыхая, слезы лить  
И предлагаю вам.  
Давайте вместе погрустим,  
О чем, не знаю сам.

8. Если будешь бодр и смел,  
То всем на удивление  
Любую трудность победишь  
С хорошим настроением!

9. Так пусть всегда, так пусть везде  
Повсюду слышен смех!  
Улыбка, радость на лице  
Несут тебе успех!

По окончании игры.

- Ребята, вам понравилась игра?
- Какое у вас теперь настроение?
- Как вы себя чувствуете?

- Улучшить наше настроение нам помогла игра и движения. С хорошим настроением наши нервы будут крепче, мы будем меньше болеть, будем бодрыми и веселыми! Будем здоровы!
- На следующем занятии вы узнаете о том, как можно улучшать свое настроение и здоровье.

## Занятие №5

### Психофизическая тренировка – способ улучшения настроения и самочувствия

**Цель:** Познакомить детей с новым способом улучшения настроения и самочувствия - психофизическая тренировка.

**Задачи:** Развивать у детей умение наблюдать и понимать состояние своего организма и настроение.

Формировать представления о способах изменения настроения и самочувствия.

Предложить детям новый способ улучшения настроения и самочувствия – специальная физкультура - «Психофизическая тренировка».

**Предварительная работа:** Рассматривание иллюстраций, фотографий людей с разным настроением, обсуждение ситуаций изменения настроения у людей.

**Словарная работа:** Обогащение словаря детей понятиями: психофизическая тренировка, аэробика, статические упражнения, релаксация.

#### Оборудование и материал:

- панно «Домик настроений»;
- мультимедийный проектор,
- экран;
- ноутбук;
- видеозапись фрагментов практического занятия ПФТ с детьми 7 лет.

#### Ход занятия

1. Воспитатель напоминает детям о том, что они познакомились с «Домиком настроений». Воспитатель предлагает определить детям свое настроение и поместить соответствующую пиктограмму в окошко «Домика».

Воспитатель обращает внимание детей, что у некоторых ребят грустное настроение.

- Ребята, когда у вас бывает радостное настроение? С чем оно связано? (Примерные ответы детей: *«Я радуюсь, когда мне разрешают поиграть в любимую игру», «Мне радостно, когда я вместе с папой играю в футбол», «Я веселая, когда не ссорюсь с подружкой» и др.*)

- Что вы чувствуете, когда у вас плохое настроение? (Примерные ответы детей: *мне скучно, грустно, хочется к маме, я плачу, начинает болеть голова и т.д.*)

- Да, с плохим настроением самочувствие ухудшается. Ребята, нужно ли ждать, когда пройдет плохое настроение? Что можно сделать, чтобы развеселиться и не огорчаться? Как можно изменить свое плохое настроение? (*Можно послушать веселую музыку, съесть шоколадку, потанцевать, поиграть с другом, и т.д.*)

- Но, к сожалению, не всегда можно съесть мороженое, если горло болит; купить игрушку, мама не купит; покататься на каруселях, надо ехать далеко. Поэтому надо найти такой способ, чтобы поднимать настроение самим.

- Я знаю такой способ улучшения настроения. Хотите, чтобы у вас всегда было хорошее настроение и самочувствие? Ведь, мы знаем, что хорошее настроение и здоровье – большие друзья! Тогда я открою вам один секрет. Для того чтобы человек хорошо себя чувствовал,

чтобы у него было хорошее настроение, нужно правильно двигаться и отдыхать, заниматься специальной физкультурой.

2. – Вы любите физкультуру? Почему вы любите физкультуру? (Примерные ответы детей: *нам нравится бегать, прыгать, играть, соревноваться, лазать, ползать и др.*)

- Моя специальная физкультура называется – психофизическая тренировка. Какое слово из этого названия вам знакомо? (*Тренировка*). Правильно. Это такая тренировка, которая тренирует наше тело и мысли, помогает быть здоровым, красивым и веселым. Психофизическая тренировка состоит из трех видов различных упражнений.

Воспитатель демонстрирует детям фрагменты видеофильма, в котором дети занимаются психофизической тренировкой. В процессе просмотра воспитатель вносит пояснения.

- Посмотрите, как дети занимаются психофизической тренировкой. Сейчас они выполняют быстрые упражнения под быструю ритмичную музыку. Это первая часть тренировки. Она называется – аэробика. Посмотрите, как дети красиво двигаются, стараются правильно выполнить упражнение, смотрят на себя в зеркало. Эти упражнения очень хорошо поднимают настроение.

- Ребята, посмотрите, у детей после аэробики появилась улыбка, заблестели глазки, зарумянились щечки. Настроение бодрое, хорошее.

- Вторая часть занятия – статические упражнения. Посмотрите, как дети выполняют статические упражнения. В них нужно правильно дышать и долго сохранять какую-либо позу, или движение. Посмотрите на детей, они стараются правильно делать вдох и выдох, медленно и плавно выполняют движения. Дети сосредоточены, внимательны, старательны.

- Следующая часть тренировки – отдых, релаксация. После выполнения быстрой аэробики и упражнений, в которых нужно очень стараться, надо отдохнуть, расслабиться. Посмотрите, как это делают дети. Звучит спокойная мелодия. Дети ложатся на ковер и отдыхают. Посмотрите на их лица – они спокойны, расслаблены, им приятно слушать добрые ласковые слова. Может быть они спят?

- Вот, дети открывают глаза, потягиваются. Они хорошо отдохнули. У них спокойное хорошее настроение, они уверены в себе. У них все получилось.

3. По окончании просмотра видеофильма воспитатель спрашивает у детей:

- Понравился вам фильм?
- Какие упражнения выполняли дети в начале занятия? Во второй части занятия? В третьей части занятия?
- Кто запомнил, как называются эти упражнения?
- Какое настроение у детей было во время выполнения аэробики?
- Какие лица были у детей в статических упражнениях?
- Что помогло детям отдохнуть?
- Как вы думаете, какое настроение у детей стало после этого занятия?
- Вы сами хотите позаниматься психофизической тренировкой? Хотите попасть в этот необыкновенный зал, где так много зеркал и такой мягкий ковер на полу? Хотите научиться самим улучшать свое настроение?
- Тогда на следующем занятии я вас приглашаю на психофизическую тренировку.



## **КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ ПРАКТИЧЕСКОГО БЛОКА**

### **Сценарий практического занятия**

#### **Психофизическая тренировка – способ улучшения настроения и самочувствия**

**Цель:** Укрепление психофизического здоровья детей.

**Задачи:**

1. Закрепить умение детей регулировать тонус основных мышечных групп с помощью различных по форме и интенсивности физических нагрузок.
2. Формировать у детей желаемый уровень самочувствия и настроения, гармонизировать самооценку.
3. Закрепить умение детей применять на практике самооценку своего настроения в начале и в конце занятия.
4. Формировать представление детей о том, что психофизическая тренировка является эффективным способом улучшения настроения и самочувствия.
5. Формировать у детей практические навыки организации деятельности – планирование, контроль, понимание и умение действовать по инструкции, внесение коррекции по ходу деятельности, оценка собственной деятельности, организация рабочего пространства, умение переключаться от активности к расслаблению.

**Оборудование и материал:**

- Аудиозапись практического занятия психофизической тренировкой (автор д.м.н. Н.Н. Нежкина).
- Туристические коврики на каждого ребенка.
- Панно «Домик настроений» и пиктограммы для самооценки настроения.

#### **Ход занятия**

##### **1. Самооценка настроения.**

Педагог приветствует детей.

- Здравствуйте, ребята! Помогают нам движения в улучшении настроения. Продолжаем заниматься нашей любимой психофизической тренировкой. Для начала мы определим свое настроение. Подумайте, какое у вас сейчас настроение. Выберите пиктограмму своего настроения и прикрепите её к своему окошку с картинкой на левой половине «Домика настроений».

Воспитатель вместе с детьми прикрепляет пиктограмму своего настроения. Если дети прикрепляют пиктограмму грустного или спокойного настроения, педагог обращает на это внимание:

- Я, как и вы тоже волнуюсь. Но я надеюсь, что психофизическая тренировка поможет нам изменить свое тревожное настроение.

##### **2. Аэробные упражнения.**

Педагог: А теперь встаньте напротив зеркал, давайте вспомним, как называется первая часть нашей психофизической тренировки? (Аэробика)

Звучит аудиозапись практического занятия «Психофизическая тренировка».

Педагог вместе с детьми выполняет аэробные упражнения, напоминая детям направления в пространстве: вправо, влево, вперед, назад.

Педагог: Ходьба на месте (марш). Носки ног отрываются от пола руки свободно полусогнуты у талии. Спина прямая! Живот подтянут, на лице – улыбка! Молодцы!

### **1. Приставные шаги в сторону с вращением плеча.**

- 1) шаг правой ногой вправо,
- 2) круговое движение правого плеча вперед, вверх, назад, опустили;
- 3) приставить левую ногу;
- 4) шаг правой ногой вправо, вращение правого плеча против часовой стрелки;
- 5) приставить левую ногу;
- 6) шаг левой ногой влево, вращение левого плеча против часовой стрелки;
- 7) приставить правую ногу;
- 8) шаг левой ногой влево, вращение левого плеча против часовой стрелки;
- 9) приставить правую ногу.
- 10) Повторить приставные шаги в правую и левую стороны по 4 раза.

### **2. Открытый шаг.**

И.П. - руки на поясе. Ноги на ширине плеч. Спина прямая.

На счет 1 – присели, развели колени в стороны.

На счет 2 – выпрямились, поставив левую ногу на носок. Выполнили круг прямой правой рукой (вперед – вверх – назад – вниз).

На счет 3 – присели.

На счет 4 – выпрямились, поставив правую ногу на носок. Выполнили круг прямой левой рукой (вперед – вверх – назад – вниз).

На счет 5 – присели.

На счет 6 – поставили левую ногу на носок, сделали круг обеими руками вместе.

На счет 7 – присели, руки развели в стороны, на счет 8 – выпрямились, поставив правую ногу на носок, руки опустили.

Повторить Открытый шаг 2 раза.

Повторить Приставные шаги и Открытый шаг вместе 2 раза.

### **3. Выпад.**

И.П. - ноги вместе, руки на поясе. Спина прямая.

1 – шаг правой ногой в сторону в широкую стойку, полуприсед на обе ноги (колени и носки немного развернуты вперед, в стороны).

2 – толчок правой ногой, выпрямиться, приставив правую ногу в И.П.

3 – шаг левой ногой в сторону, полуприсед на обе ноги (колени и носки немного развернуты вперед, в стороны).

4 – толчок левой ногой, выпрямиться, приставив левую ногу в И.П.

Повторить 4 раза.

Повторить Приставные шаги, Открытый шаг и Выпад вместе 2 раза.

### **4. Пружинка.**

И.П. – основная стойка: стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены вдоль туловища.

1 – полуприсед, ноги сгибаются в коленях,

2 – выпрямляя ноги, подняться на носки.

1-2 повторить 8 раз.

Повторить Приставные шаги, Открытый шаг, Выпад и Пружинку вместе 2 раза.

### **5. Марш вперед. (Ходьба с продвижением)**

И.П. – основная стойка, руки согнуты в локтях, ладони на линии талии.

1 – шаг правой ногой вперед,

2 – шаг левой ногой вперед,

3 – шаг правой ногой вперед,

4 – подъем левой ноги вперед, колено вверх (голень книзу)

5 – шаг левой ногой назад,

6 – шаг правой ногой назад,

7 – шаг левой ногой назад,

8 – подъем правой ноги вперед, колено вверх (голень книзу).

Повторить движения 1-8 4 раза.

Повторить всю композицию 3 раза.

### **6. Ходьба на месте с постепенным замедлением темпа.**

### **7. Дыхательные упражнения в движении и стоя на месте.**

Педагог: Мы заканчиваем нашу быструю композицию. У вас все замечательно получается. Настроение отличное! На лице – улыбка! Молодцы!

## **3. Статические упражнения**

– А сейчас мы переходим к совсем другим упражнениям, которые называются... (Статические упражнения)

- Приготовьте, пожалуйста, себе рабочее место. (Дети раскладывают туристические коврики в выбранное место, стараясь не помешать товарищу)

Звучит аудиозапись практического занятия «Психофизическая тренировка».

В процессе выполнения упражнений, по мере необходимости педагог подходит к детям, помогая выполнить движения более четко и красиво, напоминая о дыхании, правильном расположении тела, рук, ног.

### **1. Прямо.**

Встаньте прямо. Плотно прижмите стопы к полу. Напрягите мышцы ног. Подтяните «животики». Сделайте глубокий вдох, выдох. Свободно опустите плечи. Расслабьте руки. Постарайтесь вытянуть шею вверх, не поднимая и не опуская подбородок. Все тело станет упругим и легким, дыхание – свободным и ровным.

Из этого основного положения мы начинаем растягиваться во всех основных направлениях.

### **2. Растягивание вверх.**

Это упражнение сделает ваше тело более выносливым, сильным, красивым.

Итак, мы стоим прямо. На вдохе медленно поднимаем прямые руки вверх, делаем спокойный выдох. Руки сильные, красивые. Дыхание ровное, спокойное. На очередном вдохе медленно поднимаемся на носочки. Пальцы рук тянутся к потолку все выше и выше! Удерживаем равновесие. Молодцы. На очередном выдохе медленно опускаем пятки на пол. Хорошо. Делаем вдох и на выдохе медленно опускаем прямые руки вниз. Замечательно!

### **3. Растягивание в стороны.**

Это упражнение делает сильным позвоночник, улучшает работу сердца и головного мозга.

Итак, мы ставим ноги на ширину чуть шире плеч, разводим прямые руки в стороны, делаем глубокий вдох и тянемся руками в стороны.. Спину держим прямой, ноги сильные, колени не сгибаем. Дышим ровно, спокойно. Хорошо. А теперь медленно опускаем прямые руки вниз, и ставим ноги вместе. Молодцы!

### **4. К центру.**

При выполнении этого упражнения, благодаря усиленному приливу крови к голове, ваше лицо станет более красивым и привлекательным, а глаза засияют ярким блеском.

Медленно опускаемся на колени и садимся на пятки. Делаем вдох, выдох, медленно наклоняемся вперед и кладем голову на колени. Руки свободно лежат на полу. Стараемся сделать спинку совершенно круглой. Расслабляемся. Дышим ровно, спокойно. Хорошо. Делаем вдох... и медленно возвращаемся в исходное положение – сидя на коленях.

### **5. Дыхание животом (диафрагмальное дыхание).**

Подтягивая живот мы укрепляем его мышцы, улучшаем работу важных органов: печени, селезенки, почек, кишечника... А также формируем красивую фигуру.

Итак, мы сидим на коленях. Наши ноги от кончиков пальцев до колен касаются пола, и на них приходится вся тяжесть тела. Колени держаться вместе. Голова, шея, туловище образуют одну прямую линию. Кладем правую руку на область живота. Хорошо.

Сосредоточим внимание на дыхании. Делаем вдох – выдох, втягиваем при этом живот. Вдох – живот идет вперед. Мы контролируем это движение правой рукой. Выдох – живот втягивается. Еще раз: вдох – живот вперед, выдох – живот втягивается. Самостоятельно: вдох – выдох. Молодцы.

### **6. Назад.**

Выполняя это упражнение, мы тренируем мышцы спины и ягодиц, укрепляем позвоночник. Это позволяет вашему телу сохранить гибкость и красоту.

Итак, ложимся на живот. Руки вытягиваем вдоль туловища, ладони вверх. Вытягиваем ноги и напрягаем мышцы ягодиц.

На вдохе отрываем от пола плечи и ноги, не сгибая колен. Вытягиваем голову вперед. Позвоночник должен растягиваться равномерно по всей длине, поэтому не поднимаем голову выше ног. Дышим спокойно, ровно..., а затем медленно опускаемся на пол. Хорошо.

### **7. Угол.**

Это упражнение отлично укрепляет мышцы спины и живота, способствует формированию правильной осанки, нормализует работу внутренних органов. Это несомненно, улучшит ваше здоровье, внешний вид и настроение!

Итак, ложимся на спину. Руки вытягиваем вдоль тела ладонями вниз, ноги – вместе. Делаем вдох, выдох и одновременно поднимаем прямые ноги, туловище и руками тянемся к ногам. Удерживаем равновесие. Дышим спокойно, ровно..., и на вдохе медленно возвращаемся в исходное положение - лежа на спине. Молодцы!

## **4. Оздоровительный сеанс. Релаксация.**

В соответствии с текстом автора, по окончании статических упражнений, дети ложатся на коврики на спину, закрывают глаза.

Педагог, по мере необходимости, подходит к детям, помогает им расслабиться, присаживаясь рядом и поглаживая их.

Звучат слова автора в аудиозаписи.

- А теперь устраиваемся поудобнее, лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ладошки вверх, ноги выпрямлены. Голову можно немного повернуть на бок, глазки лучше закрыть, чтобы свет не мешал вам расслабиться. Молодцы!

Сейчас нас ожидает оздоровительный сеанс, но не простой, а сказочный. И как у любой сказки есть начало, так и у нашей оно тоже есть.

И оно такое...

Стало тихо, очень тихо  
Сон на всей земле,  
Только голос очень тихий  
Шепчет сказку мне.  
Стало тихо, очень тихо  
Дрема без забот.  
Только голос очень тихий,

Словно мягкий кот.  
Стало тихо, очень тихо  
Тихий, тихий час,  
Голос нежный, голос добрый  
Вводит в сказку нас.

Сказка добрая и светлая, лунная и длинная, хорошая, со счастливым концом. Сказка для тебя, сказка о тебе, сказка про тебя.

Представь, что ты лежишь на мягкой, согретой солнцем, нежной траве. Воздух наполнен ароматом хвои, он струится по коже, лаская, согревая, баюкая, целуя твой лобик и щеки, закрытые глазки и носик, подбородок и губы. Ветерок шепчет: - «Спи мой друг».

В нашей сказке прекрасной, будет все хорошо, будет каждый счастлив. Тебе шепчет облако: - «Пора отдохнуть!» Кольшутся листья, время отдыха. Соловей замолк на ветке, время отдыха. Поводил ушами заяц, пора отдохнуть.

Приятно и легко струится воздух, окутывая, баюкая, согревая шею и грудь, живот, ноги, стопы. Как будто укутывая легким, прозрачным, теплым одеялом. Ветер шепчет, в ладошку носиком уткнись. Звезды, как веснушки, тихо смотрят вниз.

Словно ожившие шепчут деревья: «Отдохни, все будет хорошо! Ты сильный и смелый, красивый и умный, любимый и желанный. Ты самый лучший ребенок на свете! Ты звездочка, птичка, рыбка, цветочек. Самое лучшее, самое удивительное создание на свете. Спи, замечательный человек! Расти, поправляйся. Ты солнышко, светлое и нежное. Все люди вокруг тебя хорошие и добрые, счастливые и здоровые!»

Всю нежность, всю любовь, всю доброту, все силы своей души и сердца, я направляю сейчас тебе! Я, как добрая волшебница, делаю тебя сильным, здоровым, радостным, защищенным. Ты отдыхаешь, все тело расслаблено.

Тебя как - будто покачивает в мягких, теплых объятиях, нежных как облако и теплых, как весеннее солнышко.

Восстанавливаются силы, улучшается здоровье, как в сказке, словно с нежной музыкой и тихим голосом в тебя вливается волшебная сила, сила любви, которая поможет преодолеть все трудности.

Самое главное - это чаще улыбаться и смеяться, радоваться! Ведь у тебя все получится! У тебя есть все для счастья и здоровья, как в сказке, так и наяву!

Вокруг тишина, покой, тепло, нежность, красота....

Твое тело отдыхает, сердце бьется ровно, дыхание свободное, мысли светлые, легкие, радостные. Отдыхай, замечательный человек! Расти, набирайся сил и радости!

А сейчас все мы вернемся в нашу комнату. Представь, что тебя касается озорной, прохладный, свежий ветер. Прохладным становится твой лоб, легкими веки, все тело упругое, сильное. Настроение хорошее. Ты открываешь глаза, улыбаешься, ты побывал в сказке, и она осталась у тебя в душе!

По окончании сеанса релаксации педагог спрашивает детей:

- Как называется часть нашей тренировки, на которой можете расслабиться? (Релаксация)
- Молодцы! А сейчас после хорошего отдыха проведем небольшой самомассаж.

## 5. Самомассаж.

Упражнения выполняются сидя на ковре.

*(Дети соединяют поочередно мизинцы, потом безымянные пальцы и т.д. до больших пальцев под счет.)*

Раз, два, три, четыре, пять,

*(Затем хлопают в ладоши.)*

Вышли пальцы погулять.

*(А вслед за этим идет поочередный массаж пальцев от основания к ногтю по внешней стороне правого большого пальца.)*

Этот пальчик самый сильный,

*(Левого большого пальца.)*

Самый толстый и большой.

*(Правого указательного пальца.)*

Этот пальчик для того,

*(Левого указательного пальца)*

Чтоб показывать его.

*(Правого среднего пальца)*

Этот пальчик самый длинный...

*(Левого среднего пальца)*

И стоит он в середине.

*(Правого безымянного пальца)*

Этот пальчик безымянный...

*(Левого безымянного пальца)*

Он избалованный самый.

*(Правого мизинца)*

А мизинчик хоть и мал...

*(Левого мизинца)*

Очень ловок и удал!

*(После этого дети интенсивно растирают кисти рук, и встряхивают их)*

*(Сжимание и разжимание пальцев рук)*

Ну-ка, братцы, за работу!

*(Указательными пальцами массирование БАТ у бровей)*

Крутим точки у бровей,

Глазки смотрят веселей!

*(Поглаживание рук от плеча вниз к кистям)*

Побежали пальцы вниз

И все вместе собрались.

*(Растирание голени обеих ног двумя руками)*

Ну-ка дружно, ну-ка ловко

Пальчикам нужна сноровка.

*(Движения стопами ног вверх, вниз, вправо, влево)*

Вверх, вниз, вправо, влево

Разбудили мы все тело!

## **6. Самооценка настроения и самочувствия.**

Воспитатель:

- Вы молодцы, хорошо позанимались, у вас все отлично получилось! А теперь каждый из вас и я вместе с вами, подойдем к «Домику настроений» и выберем пиктограмму своего настроения после нашего занятия. (Дети закрепляют на панно «Домик настроений» пиктограммы)

- Мы с вами отлично справились с заданием. Все, что мы задумали, мы выполнили. У меня настроение улучшилось, я чувствую себя легко, свободно, я в прекрасной форме. А вы? Как вы себя сейчас чувствуете? (Ответы детей)

- Я вижу, что у вас настроение бодрое, веселое. Ваше самочувствие отличное! И как всегда в этом нам помогла наша любимая психофизическая тренировка!

## ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ ПО ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКЕ

### «В школу с ПФТ и хорошим настроением»

#### Задачи:

- Показать родителям умения детей с помощью психофизической тренировки управлять своим состоянием, улучшать самочувствие и настроение.
- Убедить детей, что психофизическая тренировка – стабильный способ саморегуляции – умения владеть своим состоянием, изменения настроения в нестандартной ситуации.
- Убедить родителей и детей в том, что психофизическая тренировка – отличный способ подготовки психофизического здоровья ребенка к школе.
- Доставить детям и родителям радость и чувство удовлетворения.

#### Оборудование.

- Туристические коврики по количеству детей.
- Музыкальное оформление каждой части занятия ПФТ.
- Магнитная доска «Дом» - 4 шт. (для детей и родителей до и после занятия)
- Пиктограммы настроений на каждого присутствующего взрослого и ребенка в двойном количестве.
- Детский стол – 4 шт.

По 4 шт.:

- пиктограмма хорошего настроения,
- пиктограмма плохого настроения,
- гантели,
- бутылочка «Актимель»,
- апельсин,
- книга,
- подушка,
- таблетки.

#### Участвуют:

- ведущий – тренер – инструктор по психофизической тренировке.
- дети подготовительной группы и их родители,
- герои мультфильмов Ох и Ах – 2 ребенка этой же группы.

#### Предварительная работа.

Раздать текст релаксации мамам 3 детей.

Выучить стихотворный диалог героев Ах и Ох двум детям.

#### Ход занятия.

Дети в спортивной форме входят под музыку в зал. Садятся на стулья.

**Ведущий:** Здравствуйте, ребята! Здравствуйте, мамы и папы, бабушки и дедушки. Сегодня наше занятие пройдет в необычной форме. Мы пригласили ваших родителей, для того, они увидели, чему вы научились за этот год на занятиях психофизической тренировкой. Осталось совсем немного времени, и скоро вы пойдете в школу.

- Ребята, зачем вы пойдете в школу? (Примерные ответы детей: *чтобы учиться*)
- А для чего нужно учиться? (*Чтобы получать знания, быть умным, приобрести профессию, стать умелым, самостоятельным и т.д.*)
- Кем вы хотите стать, когда будете взрослыми? (*Дети называют желаемые профессии*)
- Для исполнения ваших желаний, вам надо учиться в школе.
- А как бы вы хотели учиться, какие отметки получать? (*хорошие отметки, пятерки и четверки*)
- Как вы думаете, с каким настроением надо учиться, чтобы в школе был успех и хорошие оценки? (*с хорошим, радостным, отличным, веселым, бодрым и т.д.*)

Ведущий:

- А хорошее настроение бывает тогда, когда мы себя прекрасно чувствуем, у нас ничего не болит, и хочется сделать как можно больше добрых дел. И в этом году мы хорошо научились менять свое настроение и даже оценивать его.
- Скажите, каким цветом вы отмечаете хорошее, радостное, бодрое настроение на наших занятиях? (*красным*)
- А каким цветом вы отмечаете спокойное, уравновешенное настроение? (*зеленым*) Плохое, грустное настроение? (*серым*)
- Давайте оценим наше настроение. Определитесь, какое у вас сейчас настроение, дети? У вас, уважаемые родители? Отметьте, пожалуйста, пиктограммами на нашем домике настроений.

По очереди дети подходят к своему «Дому настроений», родители – к своему, отмечают с помощью пиктограмм.

Ведущий: Но мы с вами уже знаем способ, который помогает иметь хорошее настроение и самочувствие. И сегодня покажем его.

Звучит музыка. В зал вбегает Ах. За ним медленно идет Ох.

Ведущий: Жили рядом Ох и Ах  
 Друг от друга в двух шагах.  
 Ах – шутник и хохотун. (*Ах хохочет*)  
 Ох – отчаянный ворчун. (*Ох ворчит*)  
 Ай-ай-ай! Как Оху плохо!  
 Что же делать с нашим Охом?

Дети: 1 р. – Эй! Ему бы подлечиться!  
 2 р. – Не нужна ему больница!  
 3 р. – Тренировка – вот аптека  
 Для такого человека!

Ведущий: Правильно, ребята! А какая тренировка всегда помогает поднять настроение и улучшить самочувствие?

Дети: Психофизическая тренировка.

Ведущий: Она состоит из 3-х частей. Каждая очень важна для учебы. В школе надо быть активным, энергичным, бодрым. Какая часть психофизической тренировки помогает нам развить эти качества?

Дети: Аэробика.

Ах: Сразу стану я счастливым  
 И веселым и красивым!

Ох: Вряд ли что-нибудь поможет!  
 Ох веселым стать не сможет!

Ведущий: Ох, попробуй вместе с ребятами позаниматься. У тебя обязательно все получится!

Построение перед аэробикой. Ох и Ах занимаются вместе с ребятами.

Ведущий: Давайте вспомним, какие движения входят в комплекс аэробики.

1. – Приставные шаги с круговыми вращениями плеча.



2. - Открытый шаг.
  3. – Выпад.
  4. - Пружинка.
  5. - Марш вперед и назад.
- Ведущий: А теперь выполним весь комплекс быстро под музыку.

### **Дети выполняют комплекс аэробики.**

По окончании, все остаются на своих местах.

Ах и Ох ведут диалог.

Ах: Ах! Настроение я поднял!

Ох: Ох! А я уже устал!

Ведущий: И действительно, в школе вы будете уставать. Поэтому важно уметь переключаться на более плавные нагрузки, которые позволяют и поработать и отдохнуть одновременно. Как они называются?

Дети: Статические упражнения.

Ведущий: Правильно. Возьмите коврики и приготовьте себе рабочее место.

Дети берут туристические коврики, кладут их на пол по своим местам.

### **Выполняется комплекс статических упражнений.**

- 1 упражнение - «Растягивание вверх»;
- 2 упражнение – «Растягивание в стороны»;
- 3 упражнение – «К центру»;
- 4 упражнение – «Назад»;
- 5 упражнение – «Угол».

Ох и Ах занимаются вместе с ребятами.

По окончании, все остаются на своих местах.

Ведущий: Ох, как ты себя чувствуешь?

Ох: Ох, ох, ох! Я выбился из сил!

Ведущий: Не переживай, Ох! Ведь сейчас мы перейдем к третьей части психофизической тренировки. Как она называется?

Дети: Релаксация, отдых.

Ведущий: Релаксация помогает полностью расслабиться, отдохнуть и хорошо восстановить свои силы.

Ох: Это дело я люблю!

Наконец-то я посплю!

Ах: Всем давно уже известно,

Отдыхать всегда полезно!

Ведущий: Когда мы ложимся отдыхать, очень хорошо подумать о приятном, услышать ласковые слова, особенно, если их говорит мама. Сейчас сеанс релаксации проведут ваши мамы. Устраивайтесь поудобнее, лежа на спине, руки и ноги расслаблены, голову можно немного наклонить, глаза лучше закрыть, чтобы свет не мешал вам расслабиться.

### **Сеанс релаксации.**

Мамы встают со своих мест и спокойным голосом читают текст.

1 мама: Сейчас нас ожидает оздоровительный сеанс, но не простой, а сказочный. И как у любой сказки есть начало, так и у нашей оно тоже есть.

И оно такое...

Стало тихо, очень тихо  
Сон на всей земле,

Только голос очень тихий  
Шепчет сказку мне.  
Стало тихо, очень тихо  
Дрема без забот.  
Только голос очень тихий,  
Словно мягкий кот.  
Стало тихо, очень тихо  
Тихий, тихий час,  
Голос нежный, голос добрый  
Вводит в сказку нас!

Сказка добрая и светлая, лунная и длинная, хорошая, со счастливым концом. Сказка для тебя, сказка о тебе, сказка про тебя.

Представь, что ты лежишь на мягкой, согретой солнцем, нежной траве. Воздух наполнен ароматом хвои, он струится по коже, лаская, согревая, баюкая, целуя твой лобик и щеки, закрытые глазки и носик, подбородок и губы. Ветерок шепчет: - «Спи мой друг».

2 мама: В нашей сказке прекрасной, будет все хорошо, будет каждый счастлив. Тебе шепчет облако: - «Пора отдохнуть!» Колышутся листья, время отдыха. Соловей замолк на ветке, время отдыха. Поводил ушами заяц, пора отдохнуть.

Приятно и легко струится воздух, укутывая, баюкая, согревая шею и грудь, живот, ноги, стопы. Как будто укутывая легким, прозрачным, теплым одеялом. Ветер шепчет, в ладошку носиком уткнись. Звезды, как веснушки, тихо смотрят вниз.

Словно ожившие шепчут деревья:

- «Отдохни, все будет хорошо!»  
Ты сильный и смелый,  
Красивый и умный,  
Любимый и желанный.  
Ты самый лучший ребенок на свете!  
Ты звездочка, птичка, рыбка, цветочек.  
Самое лучшее, самое удивительное создание на свете.  
Спи, замечательный человечек!  
Расти, поправляйся.  
Ты солнышко, светлое и нежное.  
Все люди вокруг тебя хорошие и добрые,  
Счастливые и здоровые!

Всю нежность, всю любовь, всю доброту, все силы своей души и сердца, я направляю сейчас тебе! Я как добрая волшебница делаю тебя сильным, здоровым, радостным, защищенным. Ты отдыхаешь, все тело расслаблено.

Тебя будто покачивает в мягких, теплых объятиях, нежных как облако, теплых, как весеннее солнышко.

3 мама: Восстанавливаются силы, улучшается здоровье, как в сказке, словно с нежной музыкой и тихим голосом в тебя вливается волшебная сила, сила любви, которая поможет преодолеть все трудности. Самое главное - это чаще улыбаться и смеяться, радоваться! Ведь у тебя все получится! У тебя есть все для счастья и здоровья, как в сказке, так и наяву!

Вокруг тишина, покой, тепло, нежность, красота....

Твое тело отдыхает, сердце бьется ровно, дыхание свободное, мысли светлые, легкие, радостные. Отдыхай, замечательный человечек! Расти, набирайся сил и радости!

А сейчас мы вернемся в нашу комнату. Представь, что тебя касается озорной, прохладный, свежий ветер. Прохладным становится твой лоб, легкими веки, все тело упругое, сильное. Настроение хорошее. Ты открываешь глаза, потягиваешься, садишься, улыбаешься, ты побывал в сказке, и она осталась у тебя в душе!

Ведущий: Хорошо отдохнули? Вы молодцы ребята! У вас сегодня всё отлично получалось! Как вы себя чувствуете? *(Ответы детей)*

Ведущий: Что надо сделать, чтобы полностью проснуться?

Дети: Гимнастику.

### **Самомассаж.**

Ведущий предлагает детям сесть в позу полулотоса.

Ведущий: А сейчас после хорошего отдыха проведем небольшой ...

Дети: самомассаж.

Дети вместе с воспитателем выполняют и проговаривают комплекс самомассажа.

*(Дети соединяют поочередно мизинцы, потом безымянные пальцы и т.д. до больших пальцев под счет.)*

Раз, два, три, четыре, пять,

*(Затем хлопают в ладоши.)*

Вышли пальцы погулять.

*( Вслед за этим идет поочередный массаж пальцев от основания к ногтю по внешней стороне правого большого пальца.)*

Этот пальчик самый сильный, *(Левого большого пальца:)*

Самый толстый и большой. *(Правого большого пальца.)*

Этот пальчик для того, *(Левого указательного пальца)*

Чтоб показывать его. *(Правого указательного пальца)*

Этот пальчик самый длинный...*(Левого среднего пальца)*

И стоит он в середине. *(Правого среднего пальца)*

Этот пальчик безымянный... *(Левого безымянного пальца)*

Он избалованный самый. *(Правого безымянного пальца)*

А мизинчик хоть и мал...*(Левого мизинца)*

Очень ловок и удал! *(Правого мизинца)*

*(После этого дети интенсивно растирают кисти рук, и встряхивают их)*

*(Сжимание и разжимание пальцев рук)*

Ну-ка, братцы, за работу!

*(Указательными пальцами массирование биологически активные точки у бровей)*

Крутим точки у бровей,

Глазки смотрят веселей!

*(Поглаживание рук от плеча вниз к кистям)*

Побежали пальцы вниз

И все вместе собрались.

*(Растирание голени обеих ног двумя руками)*

Ну-ка дружно, ну-ка ловко

Пальчикам нужна сноровка.

*(Движения стопами ног вверх, вниз, вправо, влево)*

Вверх, вниз, вправо, влево

Разбудили мы все тело! – повторить 3 раза.

Ведущий: Молодцы! Вы очень хорошо занимались. У вас все прекрасно получилось! А как себя чувствуют Ох и Ах?

Ох: Потихоньку, еле-еле

Трудности преодолели!

Ах: Помогали нам движения

В улучшении настроения.

Надо нам идти вперед!

Нас с тобою школа ждет!

**Ведущий:** Действительно, всех вас ждет школа. Давайте поиграем в игру «**Что я возьму в школу**».

Музыка.

Дети убирают коврики. Группа делится на 4 колонны. Напротив каждой колонны воспитатели ставят стол, на каждом столе разложены предметы:

- пиктограмма хорошего настроения,
- пиктограмма плохого настроения.
- гантели,
- бутылочка «Актимель»,
- апельсин,
- книга,
- подушка,
- таблетки.

**Ведущий:** (Объясняет правила игры) По сигналу дети бегут по очереди, выбирают предмет, который, по их мнению, символизирует то, что поможет им учиться в школе, затем становятся в конец колонны.

По окончании игры ведущий подводит итог.

- У кого в руках подходящий предмет, тот поднимает его над головой и всем показывает. Дети высказывают свое мнение о том, что им поможет хорошо учиться в школе?

- Кто возьмет с собой в школу здоровье? (бутылочка «Актимель»)
- Сулу и бодрость? (гантели)
- Хорошее настроение? (пиктограмма хорошего настроения)
- Витамины и энергию? (апельсин)
- Любознательность? (книга)
- Почему вы оставили подушку? (лень)
- Почему вы не взяли лекарства? (болезнь)
- Почему осталась серая пиктограмма? (плохое настроение)

**Ведущий:** Вот и подошло к концу наше праздничное занятие по психофизической тренировке.

- Ребята, какое у вас сейчас настроение? А у вас, уважаемые взрослые?  
- Как вы себя чувствуете?  
- Молодцы! У вас прекрасное бодрое настроение, вы полны сил и энергии. С таким хорошим настроением я желаю вам отправиться в школу. Хочу обратить ваше внимание на этот дом. (Выставляется магнитная доска «Дом») Это наш родной детский сад «Капелька». Наполните нашу «Капельку» настроением, которое вы получили сегодня на занятии по психофизической тренировке. Возьмите пиктограмму своего настроения и закрепите магнитом под крышей этого дома.

Ведущий сравнивает настроения детей и родителей до занятия и после. Отмечает, что настроение у всех улучшилось.

**Ведущий:** Пусть психофизическая тренировка и дальше помогает вам успешно учиться в школе, так же как она помогла нам сегодня!

## Содержание

<b>Пояснительная записка</b>	3
• Концепция	3
• Программные задачи	5
• Ожидаемые результаты	6
<b>Тематический план образовательной деятельности</b>	7
<b>Содержание программы</b>	11
<b>Методическое обеспечение</b>	12
• Оснащение образовательного процесса	12
• Организационно – методические рекомендации к проведению теоретических и практических занятий	13
• Методические рекомендации по обучению детей комплексу аэробных упражнений	16
• Методические рекомендации по обучению детей комплексу статических упражнений	20
• Методические рекомендации по обучению детей комплексу релаксации	22
<b>Диагностический материал</b>	25
<b>Результативность программы</b>	33
<b>Литература</b>	36
<b>Приложения</b>	
Приложение 1. Конспекты занятий теоретического блока	37
Приложение 2. Конспекты занятий практического блока	49
Приложение 3. Итоговое занятие по психофизической тренировке	55