

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДА ШАХТЁРСКА
МЕТОДИЧЕСКИЙ КАБИНЕТ**
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
"Шахтёрский ясли-сад №16"

«МАЛЫШИ-КРЕПЫШИ»
(оздоровительная работа с детьми раннего возраста)

(методическое пособие)

Шахтерск, 2016 г.

СОСТАВИТЕЛИ:

Платонова С. А.
воспитатель МДОУ «Шахтёрский ясли-сад
№16»

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Кокодзей А.В.
заведующий МДОУ «Шахтёрский ясли-сад
№16»

Климова А.В.
старший воспитатель
МДОУ «Шахтёрский ясли-сад №16»

Одобрено городским
научно-методическим советом.
Протокол № _____
от " ____ " _____ 2017г.

Заведующий МК
Максименко С.Л.

В методическом пособии автор раскрывает вопросы организации как традиционных, так и нетрадиционных форм оздоровительной работы с детьми раннего возраста, которые можно использовать как в повседневной жизни, так и в процессе организованных занятий.

Методическое пособие предназначено для воспитателей ДОУ.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	
Раздел I.....	
1 Школа содействия здоровью	
а)Цель.	
б)Задачи.	
2. Привлечение детей к здоровому образу жизни в условиях ДООУ .	
3.Содержание педагогической деятельности по физическому воспитанию.....	
Раздел II	
1. Формы физкультурно-оздоровительной работы	
2. Традиционные формы оздоровительной работы с детьми	
3. Нетрадиционно об оздоровлении	
4. Нетрадиционные формы оздоровительной работы с детьми	
5. Консультация для воспитателей на тему «Роль пальчиковых игр в развитии речи детей.....	
Раздел III.....	
Работа с родителями	
1. Консультация для родителей «Физическое воспитание в семье»	
2. Консультация для воспитателей «Эффективное взаимодействие дошкольного учреждения и семьи в процессе оздоровления и физического развития ребенка ».....	
3. Советы для родителей «Заботьтесь о физическом здоровье ребенка ».....	
4. Памятник по предупреждению травматизма среди детей летом	
5. Памятка для родителей «Профилактика инфекционных и кишечных заболеваний ».....	
Практический раздел	
Познаем мир с Развивайкой	
Литература	

ПРЕДИСЛОВИЕ

*«Забота о здоровье детей - это важнейший труд воспитателя.
От состояния здоровья, жизнерадостности,
бодрости детей зависит их духовная жизнь,
мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний,
вера в свои силы »*

Василий Сухомлинский

Здоровье детей - основной источник счастья, радости родителей, педагогов, общества в целом. Проблема формирования, сохранения, укрепления и восстановления здоровья детей была, есть и всегда будет стержневой и актуальной. Потому что каждая семья хочет и стремится видеть своего малыша, здоровым и счастливым, физически развитым, закаленным, защищенным от всяких невзгод.

Именно поэтому, мы выбрали физкультурно-оздоровительное направление работы и все педагоги нашего заведения работают над поставленными приоритетными задачами. А помогают нам в этом здоровьесберегающие технологии, которые широко применяются в ежедневной работе, они объединяют в себе все направления деятельности дошкольного учреждения по формированию, сохранению и укреплению здоровья детей и реализуются через создание безопасной развивающей среды, экологически благоприятного жизненного пространства, полноценного медицинского обслуживания, питания, оптимизации двигательного режима, системного подхода к формированию у детей ценностного отношения к собственному здоровью, соблюдение гармоничных, доброжелательных отношений между педагогами и воспитанниками, самими детьми. Самыми удачными и неотъемлемыми являются традиционные формы работы по физическому воспитанию так, как они закрепились годами и имеют положительные результаты.

О значении двигательной активности в жизни человека было известно еще две тысячи лет назад. В Элладе на стене были выбиты слова: "Если хочешь быть сильным - бегай, хочешь быть красивым - бегай, хочешь быть умным - бегай". Однако, сегодня в дошкольных учреждениях нередко можно услышать от воспитателей другие слова: "Сядьте, посидите, хватит бегать!". Неужели мы забыли, что здоровый ребенок это активный ребенок ?!

В нашем учреждении имеют место функции и новые нетрадиционные оздоровительные технологии, они дополняют и повышают эффективность всех форм работы по физическому воспитанию это: различные виды гимнастик (дыхательная и пальчиковая гимнастики, психогимнастика, речевая гимнастика). Они являются надежными помощниками как для профилактических так и лечебных целей, ценность этих упражнений в их разностороннем действии на опорно-двигательный

аппарат, сердечно сосудистую дыхательную и нервную систему ребенка и прекрасным средством для снятия психоэмоционального напряжения, обеспечивают оптимальную релаксацию, отдых для всех систем и органов, создают хорошее настроение, дарят заряд бодрости организма в целом.

Физкультурные праздники и развлечения очень нравятся воспитанникам и их родителям тем, что объединяют их общими переживаниями, дарят ощущение побед. Помогают формировать желание быть сильными, ловкими, выносливыми, заниматься спортом. Широко используются в практике работы детского учреждения различные виды массажей, которые являются важным тактильным раздражителем и успокаивающим средством для снятия усталости.

РАЗДЕЛ

Школа содействия здоровью



Цель. Сохранение и укрепление детского здоровья, формирование мотивации на здоровый образ жизни, интеллектуальное и моральное развитие детского организма, формирование гармонично развитой личности с новым взглядом на собственное «Я».

Задача. Создание в ДООУ условий для реализации актуальных задач мотивации детей дошкольного возраста на здоровый образ жизни, проведение просветительской, пропагандистской, агитационной работы среди родителей и общественности, формирование у детей сознательного отношения к личному здоровью, которое осуществляется в различных формах активности (двигательной, познавательной, речевой), различных видах деятельности.

ПРИВЛЕЧЕНИЕ ДЕТЕЙ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

Забота о детях, их счастье и здоровье, благополучие всегда была и будет главной заботой взрослого. Фундамент здоровья, физического и психического, закладывается именно в детстве. Здоровье ребенка, формирование характера, воспитания у него полезных навыков и умений - важнейшие задачи, которые стоят перед современными педагогами. В настоящее время родителей и педагогов, прежде всего, беспокоит вопрос, как укрепить здоровье детей. Мы все хорошо знаем, что здоровье каждого человека должно быть чисто личным делом. Медицина, безусловно, занимается этим вопросом, но в тот момент, когда человек заболел. Говорят, что человек - кузнец своего счастья, а значит, он должен быть кузнецом своего здоровья. Поэтому у ребенка с

момента рождения нужно формировать навыки бережного отношения к своему здоровью. Приоритетной задачей системы образования является воспитание человека в духе ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих как наивысшей индивидуальной и общественной ценности. Физическое воспитание детей направляется на охрану и укрепление здоровья, повышение сопротивляемости и защитных сил детского организма; на воспитание устойчивого интереса к двигательной активности, потребности в ней, выработка привычки к здоровому образу жизни. Дошкольное образовательное учреждение обязано своей деятельностью обеспечивать выполнение стандарта дошкольного уровня образования по всем направлениям развития ребенка. Природные потенции дошкольника не раскроются, а влияния образовательных учреждений окажутся малоэффективными, если не будут подкреплены развивающей средой - главным фактором становления и развития полноценной, творческой, самодостаточной личности. Важнейшим моментом полноценного развития личности, начиная с раннего детства, является деятельность: игра, общение и др. Чтобы ребенок мог удовлетворить свои интересы, стремление в деятельности, следует обеспечить организацию предметной среды: информативного, разностороннего, комплексного и тематического, динамического и мобильного, эффективного и действенного, вариативного и близкого к быту детей. Вместе с тем, в последнее время главным направлением становится оздоровление детей. Это вызвано целым рядом объективных причин. В последнее время наблюдается снижение числа абсолютно здоровых детей и число заболеваний дошкольников по всем видам болезней. Таким образом, поиск эффективных мер, направленных на оздоровление детей приобретает первостепенное значение. Опрос родителей показывает, что главным для них является физическое и психическое здоровье ребенка. Анкетирование педагогов выявило их желание включиться в комплексную работу, которая позволяет обеспечить улучшение здоровья детей. Факторы формирования здоровья ребенка учитываются в работе дошкольных учреждений. Одним из факторов, влияющих на состояние здоровья и развитие ребенка-дошкольника, является двигательная активность. Благотворное влияние на организм может быть сделано только в том случае, если ее уровень находится в пределах оптимальных величин. Так, при гиподинамии (режиме малоподвижности) возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к внешним условиям, которые изменяются. Гиперкинезия (чрезмерно большая двигательная активность) также нарушает принцип

оптимального физического нагрузки, что может вызвать перенапряжение сердечно-сосудистой системы и неблагоприятно отразиться на развитии организма ребенка. Поэтому требуется особое внимание к целенаправленному руководству двигательной деятельностью. Анализ организации двигательного режима в старших возрастных группах дошкольных учреждений позволил выявить основные причины, его несовершенства:

- относительно низкая моторная плотность;
- недостаточное использование циклических упражнений, направленных на развитие выносливости;
- нерациональный подбор игр и упражнений во время прогулок, а также недостаточное использование физкультурных пособий и всего окружающего пространства;
- отсутствие сезонного подхода при планировании и проведении физкультурно-оздоровительной работы;
- бессистемный подход к коррекционной работе с детьми по развитию моторики;
- несоответствие физкультурного оборудования возрастным особенностям развития моторики детей. Кроме того, не в полной мере педагогами учитываются индивидуальные проявления двигательной активности детей во время организованной и самостоятельной деятельности. В связи с этим возникает насущная необходимость совершенствования двигательного режима детей в дошкольных учреждениях, которая будет способствовать воспитанию здорового ребенка и его разностороннего развития. В основу разработки двигательного режима необходимо положить принципы: оздоровительная направленность; естественное стимулирование двигательной и интеллектуальной активности с учетом преемственности и своеобразия педагогических воздействий в различных возрастных группах; индивидуально-дифференцированный подход, что позволит обеспечить максимальное развитие каждого ребенка, мобилизацию его активности и самостоятельности. Необходимо определить оптимальное соотношение составляющих систем организационных форм физической культуры и самостоятельной двигательной деятельности, распланировать исполнение элементов спортивных игр и упражнений спортивного характера с применением специального инвентаря, различных упражнений на тренажерах и т.д.,

ориентироваться на поиск новых форм работы со способными к физкультуре детьми, разработать рациональную методику мониторинга качества физического воспитания детей дошкольного возраста, которые имеют определенные отклонения, в частности, нарушение осанки, плоскостопие и т. Весь образовательно-воспитательный процесс в дошкольном учреждении должен быть направлен на формирование у ребенка мотивации здоровья, то есть самосовершенствования. Для того, чтобы центр здоровья в середине ребенка был сформирован, необходимо заинтересованность к ребенку и участие по этой проблеме ближайшего семейного окружения. Чтобы эта работа имела успех, родители должны стать не только наблюдателями, но и непосредственными участниками. С этой целью необходимо проводить различные формы совместной деятельности детей, педагогов и родителей: конкурсы, блиц - турниры, спортивные соревнования, имитации телевизионных шоу и другое. Все эти меры используются в комплексе, потому что не лечение должно обеспечивать здоровье ребенка, а осознания им здорового образа жизни. Осознание каждым своей ответственности за состояние своего личного здоровья должно передаваться от матери, отца к ребенку, а если необходимо, то от ребенка к родителям. Ключевым фактором реализации природного потенциала ребенка является полноценная развивающая предметная среда. Основное требование к предметной среде - его развивающий характер. Оно имеет объективно через свое содержание и свойства создавать условия для творческой деятельности каждого ребенка, предоставлять возможность получать информацию, необходимую для определения и решения задач той или иной деятельности, обеспечивать зону ближайшего развития и его перспективу. Педагоги должны четко знать, что в условиях предметного вакуума у ребенка пропадает желание познавать новое, появляется апатия. Как известно, незаполненное и бесцветное предметно - игровая среда оказывает на детей негативное влияние, тормозит развитие личности. Перенасыщенная предметная среда так же плохо влияет на психику малышей. И только периодически обновляемая, вариативно, оптимально организованная предметно-игровая среда имеет развивающее влияние, побуждает ребенка к активной познавательной деятельности, положительно влияет на ее эмоциональную сферу, мобилизует процессы мышления. Окружающее ребенка должно быть важным условием для реализации ее потенциала: физического, психического, умственного и подготовкой к будущей жизни. Окружающая среда должна быть организована так, чтобы побудить ребенка к выполнению активных действий в соответствии с ее жизненным ритмом, физических и психических возможностей.

Учитывая разнообразие процессов, которые происходят в развивающей среде, их можно выделить в отдельные специфические пространства, которые переплетаются и взаимодействуют друг с другом, составляя единое целое. Любая среда должна обеспечивать развитие творческих компонентов мышления детей, давать им возможность свободно манипулировать объектами, конструировать различные модели видения мира, решать творческие задачи. Одним из центральных вопросов современности является отношение семьи к здоровью. Поскольку первыми воспитателями, наставниками, идеологами в жизни ребенка являются родители и люди из ближайшего окружения, то именно на них должна возлагаться ответственность за сохранение и укрепление здоровья. Отсюда следует закономерная необходимость сознательного отношения к сохранению здоровья в каждой семье и соблюдения основных правил здорового образа жизни. Ведущими средствами формирования здорового образа жизни ребенка является не только специальные меры, но и повседневный быт семьи, основой которого является исповедание ценностей жизни, среди которых ведущей является здоровье во всей его многогранности. Поэтому, привлечение детей к здоровому образу жизни предусматривает учет всех составляющих здоровья при условии обеспечения неуверенности и комплексности образовательно-воспитательного воздействия на ребенка.

Содержание педагогической деятельности по физическому воспитанию

Период раннего детства длится до 3-летнего возраста. Укрепление физического и психического здоровья детей этого возраста в значительной степени зависит от целесообразно организованной физкультурно-оздоровительной работы в детском саду.

- Мы разделяем взгляды Е. Вильчковского и А. Богинича на систему физического воспитания детей в детском саду, на основные структурные компоненты содержания физического развития личности на 3-м году жизни:
1. Состояние здоровья и образ жизни (содержит характеристику здорового поведения ребенка, сознательное соблюдение ребенком оздоровительного поведения).
 2. Развитие движений (основные движения, общеразвивающие, обогащаются скоростно-силовыми движениями - бегом и прыжками, упражнениями с построениями и перестроениями и средствами привлечения ребенка к спорту).
 3. Овладение двигательным опытом, что обеспечивает адаптацию детского организма к условиям жизни в естественной и социальной среде и оптимальное развитие организма.
 4. Гигиенические навыки.
 5. Культура пищевого поведения.

6. Навыки безопасного поведения.

Организация рационального режима дня обеспечивает оптимальное соотношение периодов активности и отдыха, предусматривает постепенный переход от одного режимного процесса к другому. Воспитатель должен учитывать индивидуальные особенности детей, уровень сформированных навыков по самообслуживанию, культурно-гигиенических навыков, от которых зависит скорость перехода ребенка от одного вида деятельности к другому.

Доброжелательное, заботливое отношение к ребенку, учет его настроения, не принудительное, а добровольное участие в различных режимных процессах помогут воспитателю сформировать у него привычку соблюдать режим дня.

Формирование культурно-гигиенических навыков детей, навыков самообслуживания происходит систематически и под постоянным контролем воспитателя. Он ежедневно напоминает детям, как нужно одеваться, в какой последовательности, как это зависит от погоды, помогает застегивать пуговицы, складывать вещи, поощряет детей для выполнения определенных самостоятельных действий. Взрослый контролирует процессы умывания и мытья рук малышей, следит, чтобы они насухо вытирались, вешали на место полотенце. Во время еды обращает внимание на то, как ребенок держит ложку, напоминает, что жевать следует с закрытым ртом, пользоваться салфеткой. Воспитатель обеспечивает полноценный сон детей, находится у них в спальне. Чтобы малыши уснули, создает спокойную атмосферу, говорит тихим, мягким голосом, а возле ребенка, который слишком возбужден, может и посидеть, поддержать или погладить руку, рассказать сказку и тому подобное. Закаливающие процедуры должны приносить детям удовольствие, поэтому не следует детей принуждать к этому. Воспитатель должен стимулировать желание детей участвовать вместе с другими в таких процедурах.

Нецелесообразно выполнять за малыша то, что он может сделать сам. Даже если ребенок достаточно медленно ест, умывается или одевается, следует предоставлять ему возможность самостоятельно упражняться в выполнении тех или иных действий, поощрять его стремление к независимости. Воспитателю важно обеспечить такие условия для взаимоотношений с детьми, чтобы они понимали его требования, спокойно их воспринимали и адекватно на них реагировали, а это может быть реализовано только при условии доброжелательных отношений. Активный двигательный режим обеспечивается ежедневным проведением утренней гимнастики, занятий по физической культуре, организацией подвижных игр и игровых упражнений, самостоятельной двигательной деятельности.

На третьем году жизни с детьми ежедневно проводится утренняя гимнастика, состоящая из 3-4 упражнений (повторяются 4-5 раз), количество прыжков 4-10 раз, продолжительность ее 4-5 минут. Упражнения для утренней гимнастики подбирают в определенной последовательности (для рук, туловища, ног) и имитационного характера. Использование общеразвивающих упражнений с предметами (лентами, погремушками, платочками, кубиками) повышает интерес детей к их выполнению, служит элементом осложнения, способствует развитию координации движений.

Комплекс утренней гимнастики разучивается на занятии и проводится в течение двух недель в группе или в зале, а в теплое время года (апрель-сентябрь) на воздухе. С целью сохранения интереса детей на второй неделе меняются исходные положения, дозировка упражнений, вводятся элементы новизны, игровые приемы.

После дневного сна проводится гигиеническая гимнастика с элементами коррекции. Количество упражнений и продолжительность такие же, как в утренней гимнастике, кроме этого к комплексу вводятся упражнения для предотвращения нарушения осанки (выполнение упражнений из положения лежа, различные упражнения на потягивание, прогибание туловища, ходьба с мешочком на голове и т.п.) и профилактики плоскостопия (ходьба по ребристой доске, по дорожке из фасоли, гороха и т.д., ходьба на цыпочках, на пяточках). Гимнастику после сна лучше проводить в проветренной групповой комнате, а не в спальне. Очень важно сочетать гимнастику с закаливающими процедурами (легкая одежда: трусики и майки, босиком на коврике; обтирания, обливания и т.д.).

Занятия по физической культуре проводятся ежедневно, одновременно со всеми детьми, длится 15-20 минут и имеет определенную структуру: вводная часть (различные виды ходьбы, бег в медленном и среднем темпе, комплекс общеразвивающих упражнений); основная часть (2-3 основные движения для различных групп мышц, разной степени интенсивности, игра большой подвижности, которая повторяется 3-4 раза) и заключительная часть (успокаивающее ходьба, упражнения на расслабление, на восстановление дыхания).

При планировании содержания занятий по физической культуре с детьми раннего возраста следует учитывать такие методические положения:

- физические упражнения должны соответствовать анатомо-физиологическим возможностям детей, нагружать все крупные мышечные группы (плечевой пояс, живот, спина, руки, ноги), выполнять упражнения из разных исходных положений (стоя, сидя, лежа);
- не допускать длительных статических положений и ожидания очереди для выполнения упражнения;
- постепенно увеличивать физические нагрузки вследствие осложнения движений и их дозирования;
- обеспечивать положительные эмоции у детей во время выполнения движений и игр, применять оптимальные способы организации детей во время выполнения физических упражнений;
- подбирать сюжет занятия в соответствии с возрастом детей, их жизненного опыта, к познавательным темам недели.

Технология проведения занятий имеет игровой характер, использование игровых упражнений, упражнения имитационного характера обеспечивает заинтересованность детей упражнениями, способствует качественному выполнению и приносит детям эмоциональное и мышечное удовольствие. Дети с радостью ползают по полу, как "собачки" - со звукопроизношением, лазают по лестнице, как "обезьянки", прыгают на двух ногах с продвижением вперед, как

"зайчики или мячики", ходят на цыпочках, как "мышки", перепрыгивают через «ручей» (две параллельные веревки, которые расположены на полу), подлезают "в норку" (под дугой) и т.д.. Однако важно помнить, что занятие, которое перенасыщено сюжетными линиями, отвлекает воспитателя от основной задачи занятия - правильность и качество выполнения движений детьми. Также следует учитывать, что подвижные игры на занятии проводятся со всей группой и имеют целью закрепить физические навыки детей.

На занятиях используют потоковый (дети выполняют движения друг за другом), фронтальный (все одновременно) и переменный (2-3 ребенка выполняют упражнение, а другие ждут) способы организации. При проведении занятий с одной подгруппой детей воспитатель создает условия для самостоятельной игровой деятельности, других детей под присмотром взрослого.

Физкультурные занятия осенью, зимой и весной (в холодную погоду) два из них проводят в физкультурном зале, а три - на свежем воздухе. С апреля по октябрь, учитывая погодные условия, все занятия проводятся на физкультурном площадке. Занятия в любое время года может состоять из 3-4 подвижных игр по такому принципу их отбора: первая игра - средней подвижности (способствует постепенному нарастанию физической нагрузки); вторая и третья - высокой подвижности; последняя - малой подвижности. Каждая игра повторяется 3-4 раза.

Следует помнить о создании необходимых гигиенических условий для проведения занятий по физической культуре: влажная уборка пола и проветривание помещения перед началом занятия (температура воздуха 18-20 °); дети одеты в майку, трусы (или футболку, шорты), носки или удобные тапочки (на коврике - босиком).

Один-два раза в месяц с детьми проводят физкультурные развлечения, планируемых на вторую половину дня в помещении или на площадке (зависит от времени года и погодных условий). Содержание физкультурных развлечений составляют подвижные игры, упражнения и игры сюжетного характера, в которых участвует вся группа. Физкультурные развлечения не требуют специальной подготовки. Их, в основном, строят на ранее усвоенных детьми упражнениях и играх. Однако это не исключает разучивание новых несложных подвижных игр. Главная цель физкультурных развлечений - создать у детей радостное настроение, совершенствовать их двигательные умения и навыки в непринужденной обстановке.

В подвижных играх роль ведущего принадлежит взрослому, и дети все выполняют одинаковые игровые действия, для них важен процесс участия в игре и пока не интересует результат. Приучаем детей в играх выполнять определенные правила - бегать в определенном направлении, останавливаться по сигналу и тому подобное.

На прогулке (за час до дневного сна) и в течение дня планируются игровые упражнения и подвижные игры, продолжительность выполнения которых 30-35 мин. При этом учитывается время года и температура воздуха. Зимой желаемые игры более высокой подвижности со всеми детьми одновременно. Летом, в жару игры с бегом и прыжками даются после полудника, когда температура

воздуха снижается. Игровые упражнения имеют конкретный, двигательный характер: «Догони мяч», «Доползи до медвежонка», или подражательный: «Собачки», «Котята» (ползание), «Уточки» (ходьба) и др. Ежедневно проводится 3-4 подвижные игры, количество повторений 4-5 раз. Подвижные игры имеют определенный сюжет: «Зайчик серенький сидит», «Птички прилетели». Если дети хорошо усвоили игру, можно вводить определенные осложнения. Например, в подвижной игре «Птички и автомобили» дети-птички сначала просто бегают по площадке, затем можно предложить им прыгать, продвигаясь вперед, спрыгивать с пенечку или низкой бревна не выше 15 см. Вариативность игр обеспечит длительный интерес малышей к ним, будет способствовать повышению их двигательной подготовленности. Необходимо ежедневно организовывать самостоятельную двигательную деятельность детей, создавая необходимые условия, стимулируя ежедневные упражнения каждого ребенка и отмечая ее двигательные достижения, исполнительность, настойчивость.

Для самостоятельной двигательной деятельности детей воспитателю следует вынести на площадку моторные игрушки (мячи, каталки, машинки, обручи), поощрять детей к выполнению движений на физкультурном оборудовании (лазить по лестнице, наклонной доске, перелезать через шины, спрыгивать с них и т.п.). Предлагать детям природные материалы для метания - шишки, каштаны, снежки. Зимой целесообразно выносить санки, предлагать малышам возить на них игрушки, катать на санках детей по очереди. Им интересно будет вместе с воспитателем лепить снеговика, строить башню из снежков, протаптывать дорожки.

Активные дети в течение дня могут изменять движения, позы от 550 до 1000 раз. Это обеспечивает им длительную активность, поскольку напряжения и расслабления различных групп мышц происходит поочередно. Однако малоподвижны дети требуют особого внимания воспитателя, который следит, чтобы они долго не находились в одной позе, привлекает к различным видам деятельности.

В процессе организации двигательной деятельности детей воспитателю важно знать и учитывать особенности развития их моторной сферы, направлять работу таким образом, чтобы обеспечить качественное овладение двигательными действиями.

Дети в начале года еще плохо ориентируются в пространстве, поэтому целесообразным будет использование ходьбы и бега стайкой, в колонне, в разных направлениях, парами, по дорожке, между предметами. Воспитатель направляет внимание детей на естественные движения рук и ног и ровную осанку, предлагает смотреть вперед, использует зрительные ориентиры на уровне глаз (шарики, игрушки).

В метании самое главное сначала научить детей энергично толкать мяч в определенном направлении. С этой целью учим их в скатывании мяча с горки, прокатыванию воспитателю, под дугой, по дорожке и только после этого в разных видах метания сначала большим, затем маленьким мячом.

Трудно дается детям и сохранения равновесия, поэтому упражнения в ходьбе по дорожке должно предшествовать ходьбе по веревке или скамье. «Золотое

правило» обучения упражнениям по сохранению равновесия - это овладение детьми сохранения равновесия на ограниченной площади опоры, сначала на полу, а уже потом на возвышенности (скамейка, куб).

В прыжках детей наблюдается слабое отталкивание, ибо отталкиваются они, как правило, не одновременно двумя ногами. Поэтому начинать нужно с подпрыгиваний на месте, с продвижением вперед, извлечением ладони воспитателя, шарик, ленты, постепенно увеличивая расстояние до предмета. Впоследствии переходим к прыжкам в длину, глубину. Ползание по полу - это естественное движение ребенка, которым он хорошо владеет. Врожденная перекрестная координация рук и ног обеспечивает ползания разноименными способами. Дети охотно подлезают под предметы, однако не умеют сочетать подлезание с прогибом спины, поэтому важно использовать колокольчики, которые сигнализируют, что необходимо прогнуть спину и пролезть. Во время выполнения различных движений воспитателю следует находиться у детей, помогать, если кто-то не уверен в своих силах или боится высоты. В конце третьего года жизни движения детей становятся более четкими, более скоординированными, увереннее.

Компетентность воспитателя, последовательность использования средств физического воспитания, осознания их значения и роли в физическом развитии детей способствует формированию у них двигательных навыков, адаптации к условиям окружающей среды и удовлетворения естественной потребности в движениях.

РАЗДЕЛ II

Формы физкультурно-оздоровительной работы



Таковыми традиционными формами физкультурно-оздоровительной работы, обязательные для внедрения в образовательный процесс, является познавательно-развивающая деятельность по физической культуре, которые по содержанию и поставленным задачам являются разных видов (учебно-тренировочная, сюжетная, игровая, тематическая, интегрированная или физкультурно-познавательная, деятельность с элементами ритмической гимнастики, контрольная и т.п.); физкультурно-оздоровительные мероприятия (утренняя гимнастика, гимнастика после сна, физкультминутки, физкультпаузы, закаливающие процедуры); различные формы организации двигательной активности в повседневной жизни (физические упражнения на прогулках, физкультурные праздники и развлечения, детский туризм,

подвижные игры, самостоятельная двигательная деятельность, дни здоровья, индивидуальная работа по физическому воспитанию).

Наряду с традиционными формами важное место занимают и нетрадиционные формы и технологии, включающие в себя различные методы закаливания (босохождение по песку, длительное пребывание на свежем воздухе, умывание и обливание ног (в летний период), сухие и влажные обтирания различных частей тела и т.д.) специальные лечебно-профилактические процедуры (игры с песком, лечебная физкультура, различные виды массажей и т.д.).

Среди инновационных оздоровительных технологий для детей дошкольного возраста целесообразно выделить: фитболгимнастику, художественную гимнастику, пальчиковую (упражнения, игры, картинки), дыхательную и звуковую гимнастику, иммунную гимнастику, психогимнастику (упражнения, игры, этюды, пантомимы). Для укрепления физического здоровья детей и формирования у них уверенной красивой осанки, создание положительных эмоций и оптимистического мироощущения, как нетрадиционные методы оздоровления используем также элементы релаксации, массажа и самомассажа. Эти методики имеют ряд преимуществ среди других видов физической активности: они не требуют больших помещений и дорогостоящего оборудования для занятий и могут проводиться с детьми разного возраста. Изучая опыт педагогов по физическому воспитанию, мы стараемся по возможности внедрять их в практику своей работы.

Анализ концептуальных подходов ученых к оздоровлению детей разного возраста с применением современных технологий в процессе физического воспитания дает основание для вывода: движения тела (мышц крупных и мелких), которые являются составляющими формированием двигательных умений различных физических упражнений, способствующих сохранению, укреплению и восстановлению здоровья дошкольников. Чтобы заинтересовать детей движениями и побудить к их выполнению, можно разнообразить их - то есть предлагать не только те движения, которые развивают опорно-двигательный аппарат (мышцы тела активизируют кору головного мозга через центральную нервную систему), но и те, что влияют на функции кожи, слизистую оболочку носа, дыхательного горла, активизируют легкие, мышцы сердечно-сосудистой системы, зрительные нервы, мелкие мышцы лица, пальцев рук и ног. То есть при выполнении определенных движений возбуждаются проприорецепторы всего тела, всех его частей. Таким образом, мы систематизировали различные технологии, которые в определенной последовательности применяют в утренней, гигиенической,

лечебной гимнастике, и во время физической деятельности, проведения различных видов образовательно-воспитательных мероприятий.

Воспитание у дошкольников потребностей в здоровом образе жизни осуществляется при познавательно-развивающей деятельности по физкультуре, в играх, в повседневной жизни по следующим направлениям:

- привитие устойчивых культурно-гигиенических навыков;
- формирование у ребенка сознательного отношения к своему здоровью, умение определить свое состояние и самочувствие
- обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
- формирование элементарных представлений об окружающей среде;
- формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений;
- развитие представлений о строении собственного тела, значение органов.

Оздоровление дошкольников при проведении различных форм во время образовательной деятельности и воспитания, а также физического воспитания, будет эффективным только в условиях, когда педагог хорошо овладеет технологиями, включающие двигательные действия, влияющие на различные проприорецепторы, которые активируют в комплексе все органы и системы организма детей, их анализаторы и способствуют формированию базовых программных двигательных умений и навыков; когда созданное здоровьезбегающая среда как на физкультурных так и на других видах познавательно-развивающей деятельности (речь идет о наличии различного оборудования необходимого для внедрения каждой технологии), соблюдение дифференцированного подхода к использованию той или иной оздоровительной процедуры, объединение детей в медицинские подгруппы, четкое дозирование упражнений и физической нагрузки на организм ребенка.

Практическую работу с использованием современных технологий оздоровления детей в процессе различных форм физического воспитания начинаем с определения структуры познавательно-развивающей деятельности физического развития, ее содержания и задач, которые должны реализовываться в каждой из них. Проанализировав роль каждой оздоровительной технологии, ее влияние на организм детей, ее целесообразность и необходимость. Также обращаем внимание на необходимость использования выбранной технологии в той или иной части деятельности, до или после конкретных движений, а затем планируем в комплексе. Например, в вводной части когда выполняется ходьба, бег, целесообразно включить корректирующую гимнастику для профилактики плоскостопия и элементы танцев в комплексе с ходьбой и бегом.

После построения и перестроения проводим активный отдых, во время которого загадываются загадки, рассказываются стихи, потешки о здоровье, они эмоционально настраивают детей на выполнение сложных двигательных задач. Телодвижения детей периодически совмещаем с движениями пальцев рук, ног подражанием элементов действий животных, птиц, насекомых и т. Эти действия сопровождаем музыкой, она способствует эффективному оздоровлению организма детей. Также вводим одно-два упражнения

корректирующего характера для профилактики или коррекции осанки детей, предотвращает искривление позвоночника.

Очень полезным и интересным детям является выполнение знакомых упражнений под музыкальное сопровождение. Это способствует повышению эмоционального настроения детей. А после выполнения упражнений целесообразно сделать массаж стопы ног, рук, груди маленькими мячами и др ...

Перед выполнением основных движений предлагаем детям упражнения для укрепления зрительных мышц, которые готовят к сосредоточению зрения на конкретных двигательных заданиях. Для подвижных игр целесообразно использовать яркие игрушки, атрибуты, природный материал, а после игр выполнить самомассаж этой атрибутикой. Под конец физической деятельности заканчиваем упражнениями на расслабление, с элементами психогимнастики.

Таким образом, личностно-ориентированный подход к процессу оздоровления способствует созданию благоприятных социально-психологических и педагогических условий для физического и интеллектуального развития детей.

Традиционные формы оздоровительной работы с детьми

Подборка подвижных игр

Игры с ходьбой и бегом

«Птички в гнездышках»

Цель: учить детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга; приучать их быстро действовать по сигналу воспитателя, помогать друг другу.

Ход игры: дети сидят на стульчиках, расставленных по углам комнаты. Это - гнездышки. По сигналу ведущего все птички вылетают на середину комнаты, разлетаются в разные стороны, приседают, разыскивая корм, снова летают, размахивая руками-крыльями. По сигналу «Птички, в гнездышки!» дети возвращаются на свои места.

Указания к проведению: воспитатель следит за тем, чтобы дети-птички действовали по сигналу: летели от гнездышка как можно дальше и возвращались только к своему гнездышку.

Для гнездышек можно использовать большие обручи, положенные на пол. Это могут быть и круги, начертанные на земле, в которых дети приседают на корточки.

Воспитатель учит детей быть внимательными во время бега. Дети приучаются уступать место тем, кто бежит навстречу, чтобы не столкнуться; аккуратно выпрыгивать из гнездышек (обручей), контролировать собственные движения, учитывая общий темп игры.

«Лошадки»

Цель: приучать детей двигаться друг за другом, согласовывать движения, а не подталкивать того, кто бежит впереди, даже если он движется не очень быстро.

Ход игры: детей объединяют в пары по желанию: один -лошадка, другой - кучер, который запрягает лошадку(надевает вожжи) и едем по площадке с одной стороны в другую и обратно. Затем по предложению воспитателя дети меняют роли, игра продолжается.

Указания к проведению: сначала воспитатель помогает детям надеть вожжи и непосредственно участвует в игре в роли кучера. Целесообразно сначала подобрать в пары примерно одинаковых по уровню двигательной подготовки детей.Вместо вожжей могут быть использованы цветные канаты или скакалки. По мере того, как дети научатся запрягать коня и аккуратно ездить по площадке, можно предложить устроить «скачки» для нескольких пар не только на площадке, но и на прилегающей дорожке.

«Мыши и кот»

Цель: приучать детей легко бегать на носках, не наталкиваясь друг на друга; ориентироваться в пространстве, менять движения по сигналу воспитателя.

Ход игры: дети сидят на скамейках или стульчиках. Это мыши в норках. С противоположной стороны комнаты или площадки сидит кот. Он засыпает (закрывает глаза), а мыши разбегаются по всей комнате. Но наконец кот просыпается, потягивается, мяукает и выходит на охоту. Мыши быстро бегут и прячутся в норках (занимают свои места). Пойманных мышей ведет к себе. Когда все спрячутся, кот еще раз проходит по комнате, затем возвращается на свое место и снова засыпает.

Указания к проведению: мыши могут выбегать из норок только тогда, когда кот закроет глаза и заснет, а возвращаться к норки - когда кот проснется и замаякает.Воспитатель следит, чтобы все дети выбегали и разбегались как можно дальше от своих мест.Норками, кроме стульев, могут служить дуги для подлезания. Когда мыши возвращаются назад, они могут просто забежать за свой стульчик или дугу и спрятаться, присев за ними.

«Дети и волк»

Цель: учить детей выполнять движения в соответствии со словами; закреплять умение бегать в разных направлениях. Развивать ловкость, уверенность.

Ход игры: участок или комната изображают лес. Дети с воспитателем собирают клубнички. Взрослый, который изображает волка, скрывается.

Воспитатель говорит:

Мы клубнички спелые

В лесу собирали.

На полянках, на пригорке

Вкусненькое искали.

Но вдруг ветви хрусь ... (пауза).

Дети, дети, спешите, волк за дубом - все бегите!

Дети разбегаются, а волк ловит.

«К куклам в гости»

Цель: приучать детей соблюдать указанного направления, двигаться группой, организованно.

Ход игры: дети сидят на стульях, расставленных вдоль одной из стен комнаты. Воспитатель сообщает детям, что они пойдут сейчас в гости к куклам. Она спрашивает детей:

* Где живут наши куклы?

Дети указывают на игровой уголок.

* Пойдемте, дети, поиграем, только никуда не будем заходить по дороге, пойдём прямо к куклам. Дети встают со стульчиков и медленно, вместе с воспитателем идут проводить кукол. Они здороваются с ними, разговаривают. Взрослый говорит:

* Уже поздно, пора домой.

Дети возвращаются, идут и садятся на стульчики.

Указания к проведению: несколько кукол перед началом игры нужно разместить и в другом месте комнаты. При повторении игры дети их проводят.

«По дорожке»

Цель: упражнять детей в ходьбе по ограниченной плоскости, развивать чувство равновесия, ловкости.

Ход игры: воспитатель проводит на полу две параллельные линии (или кладет две веревки) длиной 2,5-3 м на расстоянии 35-30 см и говорит детям, что это узкая длинная дорожка в лесу, по которой они пойдут гулять. Идти нужно очень осторожно. Дети идут медленно один за другим, а затем возвращаются по ней.

Указания к проведению: дети не должны наступать на линии или веревки, мешать друг другу, наталкиваться на идущего впереди.

«Переступи через палку»

Цель: приучать детей во время ходьбы не шаркать ногами, поднимать их выше. Развивать умение перешагивать через предметы, которые встречаются на пути.

Ход игры: положить на пол посреди комнаты параллельно две палки на расстоянии 80-100 см. Впереди палок с другой стороны комнаты поставить стул и на сиденье положить флажок.

Ребенок становится в 2-3 шагах от палок лицом к ним. По указанию взрослого она идет по первой палке, переступает через нее, затем переступает через вторую палку, идет к стулу, берет флажок, поднимает его вверх и движет им. Порухавшись, кладет флажок и возвращается на свое место. Задача выполняет следующий ребенок.

Указания к проведению: если дети быстро и уверенно выполняют упражнение, можно ее усложнить: положить на пол параллельно 4-6 палок или несколько обручей и предложить детям переступать через них.

«Догони меня»

Цель: учить детей бегать в одном направлении, слушать сигнал воспитателя и начинать движения по сигналу.

Ход игры: дети сидят на стульях или на скамье с одной стороны комнаты или площадки. "Догони меня", - говорит воспитатель и бежит на противоположную сторону. Дети бегут за ним, стремятся поймать педагога. Воспитатель останавливается, когда дети подбегают, говорит: "Бегите, бегите, догоню". Дети бегом возвращаются на свои места.

Указания к проведению: сначала декабря целесообразно проводить с 4-6 детьми, увеличивая количество до 10-12 детей. Воспитатель должен не очень быстро бежать, чтобы дети догнали его. Когда малыши заняли место на стульях, их стоит похвалить, отметить, как хорошо они бегают.

«Птички и автомобиль»

Цель: учить детей выполнять движения в соответствии со словами; закреплять умение имитировать повадки птиц, учить детей бегать в заранее оговоренное место. Воспитывать внимательность, смелость.

Ход игры: дети бегут вместе, как птички, разведя руки в стороны и помахивая ними, как крыльями. Воспитатель стоит в стороне и говорит:

Птички маленькие, дружно полетели

Все летали, все летали, крылышками махали.

Так они летали, крылышками махали,

На тропинку сели, зернышки клевали.

На слова «На дорожку сели» дети приседают и постукивают пальчиками (*птички клюют зернышки*).

Птички клюют еще некоторое время после окончания слов воспитателя. Затем воспитатель, держа в руках обруч, как руль автомобиля, бежит по направлению к «птичкам», говоря «би-би». Дети убегают от автомобиля и бегут в заранее обусловленное место комнаты - "гнездышко".

Роль автомобиля можно поручать ребенку или нескольким детям.

Впоследствии можно предложить детям прыгать, продвигаясь вперед, спрыгивать с пенечка или низкого бревна не выше 15 см.

«Детки маленькие ходят тихонько»

Цель: приучить детей ходить тихо, на цыпочках.

Ход игры: дети идут стайкой вместе с воспитателем в одном направлении. Вдруг воспитатель говорит: "А теперь посмотрим, кто из вас умеет ходить тихо, на цыпочках" (показывает, как нужно идти).

Дети поднимаются на цыпочки и стремятся пройти как можно тише. Они продолжают идти в том направлении, в котором шли раньше. Затем воспитатель незаметно отходит в сторону и говорит: "А теперь все бегите ко мне". Дети бегут к воспитателю. Воспитатель хвалит тех, кто старательно и хорошо выполнил упражнение.

Указания к проведению: некоторые дети во время ходьбы на цыпочках неестественно пригибают голову, втягивая ее в плечи. Им кажется, что они в этом случае тише идут. Нужно следить за этим, указывая детям на ошибки и исправлять их. Ходьба на цыпочках полезна для физического развития ребенка,

поскольку укрепляет стопу. Однако не следует утомлять детей чрезмерно длительным выполнением этого упражнения. Игра повторяется 3-4 раза.

«Воробышки»

Цель: учить детей выполнять движения в соответствии со словами; закреплять умение имитировать повадки птиц, учить детей бегать врассыпную и в заранее оговоренное место. Воспитывать внимательность, смелость.

Ход игры: дети-воробы сидят на стульчиках (в гнездышках) и спят. На слова воспитателя:

В гнезде воробы живут, утром с солнышком встают.

Дети открывают глаза и громко поют:

Чик-чирик, чик-чирик, свою песенку ведут.

После этого дети разбегаются по комнате. На слова воспитателя: «*В гнездополетели*», - возвращаются на места.

«Мишка»

Цель: учить детей выполнять движения в соответствии со словами; учить детей бегать в рассыпную и в заранее оговоренное место. Воспитывать внимательность, смелость.

Ход игры: роль медведя сначала выполняет кто-то из взрослых:

Как-то мы в лес ходили и мишку встретили

На пригорке он лежал под елочкой спал.

Вокруг мишку ходили, медлительно будили,

Просыпайся-ка, вставай и детишек догоняй.



Комплекс утренней гимнастики с детьми 1-3 лет

Комплекс утренней гимнастики № 1

Взрослому стать на колени, опереться руками об пол. По его просьбе ребенок должен проползти под ним, опираясь на колени и предплечья, или на животе. Выполнять 5 раз.

Комплекс утренней гимнастики № 2

Малыша взять за талию, поднять вверх и подержать 3-5 секунд над головой, затем опустить. Выполнять 3-5 раз.

Комплекс утренней гимнастики № 3

Ребенка взять за руки и помочь ему сделать подпрыгивания на обеих ногах как можно быстрее. Выполнять 5-10 раз.

Комплекс утренней гимнастики № 4

Посадить ребенка на плечи и осторожно сделать приседания. Выполнять 8-10 раз.

Комплекс утренней гимнастики № 5

Держа малыша за ноги, взрослый должен помочь ему сделать стойку на руках. Выполнять 3-5 раз.

Комплекс утренней гимнастики № 6

Малышу нужно сделать стойку, положив руки на стопы взрослого. Держа ребенка в таком положении за ноги, взрослый должен в течение 20-40 секунд медленно его покачивать.

Комплекс утренней гимнастики № 7

Взрослый становится на колени, ладони должны опираться на пол. Тело должно быть прижато к полу так, чтобы ребенок смог сесть на спину верхом. Затем взрослый должен выпрямить руки, поднять туловище. Ребенок - в положении верхом, удерживается в вертикальном положении. Выполнять 5 раз.

Комплекс утренней гимнастики № 8

Взрослый садится на пол и выпрямляет ноги. Ребенку нужно лечь на них, лицом вверх. Сгибая ноги в коленях, взрослый поднимает ребенка, придерживая его за плечи. Ребенок, в свою очередь, пытается удерживать туловище ровным. Выполнять 5 раз.

Комплекс утренней гимнастики № 9

Взрослый и малыш должны вместе сесть (ребенок спиной к взрослому). Взрослый берет ребенка под локти и поднимает вверх. Малыш должен удерживать ноги согнутыми в течение 8-10 секунд. Выпрямляясь, ребенок должен встать на пол. Выполнять 3-4 раза.

Комплекс утренней гимнастики № 10

Взрослый и ребенок ложатся на пол лицом друг к другу, в их согнутых руках гимнастическая палка.

1 - палку нужно поднять, выпрямить руки вверх и прогнуться.

2 - вернуться в исходное положение (далее - В. П.). Выполнять 5 раз.

Физкультминутки

«Зайчата»

Забавлялися зайчата,

Встать, поднять руки вверх, потянуться.

Высматривая маму и папу.

Руки на пояс, поворот влево-вправо с приседаниями.

Вот так - лапку к лапке.

Похлопать в ладоши,

Вот так - шапку к шапке.

Руки к голове - вверх.

Вот так - усом встряхните.

Покачать головой.

Да да да!

Попрыгать.



«Деревцо»

Дует ветер нам в лицо.
Помахать руками к себе.
Зашаталось деревцо.
Руки вверх, покачать влево-вправо.
Ветерок все тише, тише,
Помахать руками, присесть.
Деревцо все выше, выше.
Руки вверх, потянуться.

«Путешествие в лес»

Петрик шел, шел, шел
И землянику нашел.
Съел и дальше пошел.
Петрик шел, шел, шел
И орешек нашел.
Съел и дальше пошел.
Петрик шел, шел, шел
И грибочек нашел.
Положил в корзинку
И домой пошел.
Имитация действий мальчика

«Улитка»

Вон улитка ползет,
Руки вниз. Поочередно левое и правое плечо вперед.
И свой домик везет.
Поочередно левое и правое плечо назад.
Домик у улитки странный -
Руки к плечам. Свести и развести локти.
На спине он у нее.
Показать.
Когда улиткаотдыхает,
Руки к плечам. Локти развести.
Рожки и ножку прячет в нем.
Свести локти, "спрятать" голову.

«Гуси»

Серые гуси налетели
Руками помахать.
И на лугу тихо сели,
Положить ладони на стол.
Походили-походили,
«Походить» пальчиками по столу.
Поели-поели,

*Показать пальчиками.
Взлетели и улетели.
Помахать руками.*

«Считалка»

*Будем мы отдыхать.
Встряхнуть кистями рук.
Давайте пальцы считать.
Руки на столе ладонями вверх.
Один два три четыре пять.
Загибать пальцы на правой руке. Затем - на левой. Затем - на двух руках.*

«Ветер»

*Налетел из-за леса ветер.
Помахать руками к себе.
И сердитый и порывистый.
Покрутил в саду нам цветы,
Круговые движения кулачками.
Раскачал все ветви.
Руки вверх, покачать из стороны в сторону.
Окно, дверь захлопнул,
Похлопать в ладоши.
Расстелил по дому дым,
Показать пальчиками.
Упал на дорогу и умчался на луга,
Руки положить ладонями вниз.
Я наперегонки с ним.
Постучать пальчиками по столу.*

Гимнастика пробуждения (оздоровительные комплексы после дневного сна)

Комплекс №1 «В гостях у солнышка»

(с использованием методов снятия психоэмоционального напряжения и самомассажа)

Играет спокойная музыка. В окна заглядывает солнышко.
Воспитатель подходит к каждому ребенку, гладит его по голове.
В-ль: Ребята, посмотрите, как светло и тепло у нас в спальне.
А знаете ли вы, почему? К нам в гости заглянул солнечный зайчик, он заглянул вам в глазки. Закрывайте их. Он побежал дальше по лицу, вы нежно погладьте ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте его аккуратно, чтобы не спугнуть. Теперь погладьте его на голове, шее, затем животике, руках, Он забрался за шиворот — погладьте его и там. Он не озорник — он просто любит ласкать вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним. Вставайте, и давайте поиграем с солнечным зайчиком.

1. «Улыбнись солнышку». И. п. — стоя, ноги слегка расставив, руки на плечах. Правую ногу и правую руку вперед, ладошка вверх, улыбнуться. Вернуться в и. п. То же самое выполнить другой рукой и ногой. Вернуться в и. п. Повторить три раза; темп умеренный.

Указание: быть внимательным, четко выполнять задание: одновременно действовать правой рукой и правой ногой.

2.«Играем с солнышком». И. п. — сидя, ноги согнуты в коленях, колени обхвачены руками. Поворот на ягодицах, переступая ногами, на 360°. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

Указание: при повороте руками не помогать.

3.«Играем с солнечными лучами». И. п. — сидя, ноги вместе, и опущены. Ноги развести в стороны, ладошками хлопнуть по коленям. Вернуться в и. п. Повторить шесть раз; темп быстрый.

Указание: ноги в коленях не сгибать.

4. «Отдыхаем на солнышке». И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Перекатиться на правый бок. Вернуться в и. п. Перекатиться на левый бок. Вернуться в и. п. Выполнить по три раза в каждую сторону, темп умеренный.

(переходят в группу, проводятся закаливающие процедуры)

Комплекс №2 «Просыпающиеся котята»

(с элементами самомассажа)

Звучит колыбельная песенка «Серенькая кошечка», муз. Витлина, ел. Н. Найденовой.

В-ль. Ребята, а вы знаете, кто к вам приходил, когда вы спали? Отгадайте загадку:

Мохнатенькая, усатенькая,

Лапки мягонькие, а коготки остренькие. *(Киска)*

В-ль. Правильно, киска. Давайте поиграем, сегодня с вами — маленькие пушистые котята.

Кот решил котят учить,

Как же нужно лапки мыть,

Мы недалеко сидели,

Все движенья подглядели.

Выполняют движения по тексту

Лапку правую потрем,

А потом ее встряхнем.

Вот и левой лапке тоже

Правой лапкой мы поможем.

Ушко левое свое

Левой лапкой достаем,

Правое не забываем,

Лапкой правой умываем.

Проведем по шерстке лапкой,

Будет лобик чистый, гладкий.

Дальше глазки закрываем,
Каждый гладим, умываем.
Чистим носик осторожно.
Грудку нам разгладить можно.
Вот и чистые котята,
Вот и выпались ребята!

Звучит колыбельная песенка «Серенькая кошечка». Ребята «котята» ложатся на живот и «точат» свои «коготки», тихо «мяукают». Отдыхают. Воспитатель подходит к каждому ребенку и гладит его. Дети встают, выполняют закаливающие процедуры

Комплекс №3 «Веселый зоопарк»

(с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)

В-ль: Дети, за вами было интересно смотреть, когда вы спали. Кто-то сопел, как маленький котенок, кто-то во сне потягивался, как лисенок, кто-то уткнулся в подушку, как маленький медвежонок. Давайте сейчас своими упражнениями изобразим некоторых животных.

1.«Звери проснулись». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Зевнуть и хорошо потянуться. Повторить несколько раз; темп медленный.

В-ль. Отгадайте загадку:

В лесу зимой холодной

Ходит злой, голодный.

Он зубами щелк! Это серый... (волк)

2.«Приветствие волчат». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Руки поднести к груди, затем вытянуть вперед. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

3.«Филин». И. п. — лежа на спине, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Втягивая живот — вдох, выпячивая живот — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф». Повторить четыре раза; темп медленный.

4.«Ловкие обезьянки». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. По команде воспитателя «Животик» повернуться на живот. По команде «Спинка» повернуться на спину. Повторить пять раз; сначала умеренно, затем быстро.



Нетрадиционно об оздоровлении

Как нетрадиционные методы, можно использовать с целью оздоровления детей в условиях дошкольного учреждения, ученые отмечают различные отдельные методы. Так, по мнению некоторых авторов, для улучшения состояния здоровья могут быть использованы дыхательные упражнения, поскольку увеличение резервов дыхательной системы, как отмечают исследователи, является самым распространенным методом коррекции и лечения, зачастую приводит к полному исцелению. Кроме этого, одним из приемов, применяемых в комплексе оздоровительных методов может применяться для профилактики многих заболеваний, массаж биологически активных точек организма. При условии правильного проведения массажа, его эффективность, как указывают ученые, является достаточно высокой.

Интерес представляет система волевой ликвидации глубокого дыхания, разработанная К. Бутейко. Итак, как показывает анализ, проблема оздоровления детского организма, а также выбор наиболее эффективных методов коррекции функционального состояния организма, без особых эндогенных и экзогенных усилий, выступает как насущная, требующая решения в плане как разработки эффективных путей использования нетрадиционных методов оздоровления детей. Такими методами являются различные виды лечебно-профилактического массажа, дыхательная гимнастика, корректирующая гимнастика, игры-медитации, психогимнастика, природные факторы - воздух, вода, солнце. **Психогимнастика** - приобретение опыта эмоциональных переживаний, общение. Задача "психогимнастики" является сохранение психического здоровья, предотвращение эмоционального расстройства у ребенка из-за снятия психического напряжения, развитие лучшего понимания себя и других, создание возможностей для самовыражения личности.

Игры - медитации, тематика которых может быть произвольной, но обязательно здесь задействованы лучшие человеческие чувства: доброта, милосердие, искренность, терпение. Большинство упражнений предусматривает пребывание ребенка некоторое время в неподвижной позе, но есть и такие упражнения, требующие выполнения определенных движений. Например, в одном случае дети внимательно рассматривают какой-то предмет, в другом - с закрытыми глазами что-то повторяют за воспитателем или просто слушают, как шумит ветер в ветвях деревьев, как поют птички... В основе медитаций лежит контроль за собственным вниманием, потому что во время них дети определенный отрезок времени учатся сосредотачиваться на одном предмете или процессе. Психологический

тренинг, которым является игра-медитация, обеспечивает состояние уравновешенности и душевного покоя, меры направленные на укрепление адаптационных возможностей организма ребенка настраивает малыша на соответствующую работу.

Закаливание воздухом, солнцем и водой. Эти природные факторы надо задействовать умеренно, не забывая об основных требованиях к закаливающим процедурам: системность, последовательность, регулярность, учета состояния здоровья и эмоционального отношения ребенка к оздоровительным процедурам.

Нетрадиционные формы оздоровительной работы с детьми

Конспект занятия по физкультуре на тему:

«Сильными растем с помощью сказки»

(с использованием нетрадиционных методов физкультурно-оздоровительной работы)

Программное содержание: продолжать упражнять детей в различных видах ходьбы; развивать равновесие при ходьбе по веревке.

Закреплять умение выполнять самомассаж, передвигаться по гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях и ладонях; подпрыгивать на двух ногах, пытаясь достать колокольчик. Совершенствовать умение самостоятельно контролировать силу дыхания во время выполнения дыхательных упражнений. Воспитывать выдержанность, интерес к физическим упражнениям, желание быть здоровым.

Оборудование: шипованные разноцветные мячики, ребристая доска, разноцветные корзины для мячей, шнуры, обручи разного цвета; корригирующие коврики, пособие «река», соль насыпана в бассейне.

Пособия для игры: колобки на липучей основе, лисичка - игрушка для кукольного театра.

Ход занятия.

Дети заходят в зал, выстраиваются в шеренгу, воспитатель выносит мягкую игрушку - «Солнышко».

Солнышко

- Добрый день, дети!

Воспитатель

- Дети, а давайте поздороваемся с Солнышком.

(дети здороваются)

-А теперь давайте улыбнемся солнышке.

Упражнения для лица:

* растяните улыбку шире, не показывая зубки;

* теперь покажите зубки;

* улыбайтесь громко вместе с солнышком

(Солнышко смеется, дети повторяют)

1. «ха-ха-ха»

2. «хо-хо-хо»

3. «хи-хи-хи»

Воспитатель

- Ой, как хорошо вы развеселили солнышко и оно хочет проводить нас в путешествие в сказку.

- Вот нам солнышко дает лучик (желтая лента). Воспитатель держит лучик вместе с первым ребенком.

- А какая это будет сказка, мы сейчас узнаем в пути.

- Шагом марш.

(ходьба в колонне по одному обычная)

1. «Лисичка» - на цыпочках, круговые движения руками на уровне груди.

2. «Медведь» - ходьба на внешней стороне стопы.

3. «Зайчик» - прыжки на двух ногах, передвигаясь вперед.

4. «Волк» - бег обычный в среднем темпе.

Ходьба обычная.

Дыхательные упражнения.

Дети приставляют ладошку к носу.

Воспитатель

Свежий ветерок шепчет

Нам ладошечку щекочет.

(дети дуют на ладошку свободно)

Если сильный ураган, -

Уже ладошки сложили две.

(слаживают две ладони, дуют сильнее, имитируя звук ветра)

Ветерок наш вдруг исчез:

Может он от нас ушел?

(дуют еле-еле, чтобы ладошка

не чувствовала ветра)

Вот он, ласковый, все шепчет

Опять ладошечку щекочет.

(дуют ласково, как сначала)

Воспитатель

- Дети, а каких же зверей мы встретили?

- С какой они сказки?

(дети отвечают)

- Посмотрите, нас уже ждут колобочки. Они необычные, а разноцветные.

- Каждый колобок в корзине своего цвета.

(воспитатель предлагает детям выбрать себе колобка определенного цвета. Дети берут шипованные мячики и рассаживаются по кругу).

Воспитатель

- Давайте вспомним, как появился колобок ...

Комплекс общеразвивающих упражнений с использованием самомассажа.

1. Сначала «Получим муку с верхней полки»

И.П. - стоя, ноги на ширине плеч. Поднимаясь на носки, руки с мячиком вверх, посмотрели на мячик.

2. «Разомните тесто»

И.П. - сидя на полу со скрещенными ногами (полулотоса), нажимаем ладонями на мячик.

3. «Скатайте кругленького колобка»

И.П. - тоже, круговые движения руками, мяч между ладонями.

4. «Слепим ручки колобку»

И.П. - сидя в позе полулотоса мячик держим в правой руке, левая- прямая лежит на колене, ладонью вверх. Выполняем мячиком постукивающие движения, начиная от пальцев до плеча.

5. «Слепим ножки колобку»

И.П. - сидя, левая нога прямая, правая согнута, лежит на бедре левой подошвой вверх. Правой рукой держимся за правую стопу. Мячик в левой руке. Массируем стопу правой ноги круговыми и постукивающими движениями. Также выполняем для левой ноги.

6. «Положили колобка в печь»

И.П. - Лежа на спине, мячик находится между затылочной костью и седьмым шейным позвонком.

Воспитатель

-Красивых испекли мы колобков.А теперь наши колобочки отправляются в путешествие, чтобы быть сильнее и проворнее.

(дети отправляются на расположенное по всему залу оборудования поточным методом)

1. Ходьба по ребристой доске - держим мяч в вытянутых вперед руках.
2. Ходьба по цветному (цвет выбирает ребенок) шнуру боковым приставным шагом.
3. Ходьба по коррегирующему коврику - руки впереди.
4. Бросание мяча в корзину (выбранного цвета) с расстояния 1 метра.
5. Ползание на коленях и ладонях по гимнастической скамейке.
6. Топание ножками в бассейне с сухой солью.
7. Прыжки по коррегирующим коврикам.
8. Подпрыгнуть, пытаясь достать обеими руками колокольчика, подвешенного выше поднятых вверх рук ребенка.

Игра подвижная «Колобки»

(воспитатель показывает детям мягкую маску лисички, дает детям погладить)

- Хотите поиграть с лисичкой?

(дети-колобки: им на футболки приклеивают колобков-липучек. Дети занимают свои домики - разноцветные обручи, каждый выбирает себе цвет по желанию. Воспитатель следит, изменилось ли настроение ребенка в течение занятия, какой цвет выбрал ребенок на этот раз)

Воспитатель

В лесу колобки гуляют:
Ходят, бегают, играют,
А лисичка просыпается
Колобки, бегите!

(после команды «бегите» колобки бегут в свои домики. После двух повторов дети занимают места в своих «домиках», принимают позу «колобок»).

И.П. - сесть на пятки, животом укладываемся на колени, а голова на руки.
Поза расслабления. Под спокойную музыку дети расслабляют мышцы шеи, спины, отдыхают.

Самомассаж

Психогимнастика

Таня-плакса.

Дети водят хоровод, в центре его Таня, и читают стихотворение:

Наша Таня громко плачет:

Уронила в речку мячик.

- Тише, Танечка, не плачь:

Не утонет в речке мяч.

(А. Барто)

(пока дети читают стихотворение, Таня горько плачет. Когда хоровод останавливается, Таня вытирает слезы и улыбается)

Разные настроения.

Ох, как плачет малыш —

Что медведь рычит.

А смеется малыш -

Что ручей журчит.

А уж слезы текут —

Будто дождик льет.

Улыбается малыш -

Будто солнце взойдет.

Вот какой малыш —

Сын мой.

(ведущий читает стихотворение Еф. Юдина «Вот какой малыш», а ребенок изображает мимикой различные эмоциональные состояния, описанные в тексте).

Улыбка

(дети замыкают круг, касаясь, друг друга рукой, плечом, глядя в глаза, друг другу, улыбаясь, произносят слова):

Улыбнись побыстрее ты мне,

Улыбнись я тебе.

Здравствуй, солнышко ясное,

Здравствуй, небо прекрасное!
Мы приносим за все благодарность,
Природа, Тебе!

Маме улыбаемся.

Ведущий поет песенку «Маме улыбаемся» В.Агафонникова.

Ой, лады, лады, лады,

Не боимся мы воды,

Чисто умываемся - вот так!

Маме улыбаемся - вот так!

Дети слушают песню и повторяют движения, которые им показывает ведущий.

1-я строчка - хлопают в ладоши.

2-я - разводят руки в стороны ладонями вверх.

3-я - гладят по кругу свои щеки,

4-я - опускают руки и улыбаются.

Гимнастика для укрепления иммунитета

1. Одну ладонь положить на лоб, другую на затылок. Через одну минуту поменять руки местами.
2. Массаж одновременно краев ушных раковин.
3. Легкий массаж за ушными раковинами.
4. Сделать три вдоха-выдоха через левую (правую) носовые полости.
5. Положить одну руку на пуп и глаз и держать неподвижно; указательный и средний пальцы другой руки (согнув в кулак все другие пальцы) положить вокруг губ и выполнять легкий массаж.
6. Руки положить на пояс; выровнять спину и поднять голову. Промаршировать восемь раз.
7. Наклониться вперед и выполнять поглаживающие движения одновременно обеими кистями рук, одну минуту.
8. Легкое поглаживание ног по боковым поверхностям снизу вверх (до трех раз каждую ногу).
9. Легкий массаж рук по верхней части от кисти до плеча (по три раза каждую руку).

Массаж для улучшения носового дыхания

1. Легкий массаж носа снизу вверх, вокруг глаз и снова вниз носа (3-5 раз).
2. Похлопывание пальцами по всему носу справа и слева, затем по лбу и щеках возле носа (3-5 раз).
3. Потереть под носом, по переносице, поднимая его кончик (3-5 раз).
4. Сморщив нос, собрать его складками вверх.

5. Похлопывая средними пальцами по ноздрям - выдох, легкое поглаживание носа снизу вверх - вдох.
6. Зажать левую ноздрю и сделать вдох и выдохнуть правой, затем на оборот.

Игры-медитации

«Я — солнышко»

Я - маленькое солнце. Я просыпаюсь, умываюсь, я расчесываю свои лучики и поднимаюсь над горизонтом. Я - большой шар. У меня много тепла и света. Я дарю свое тепло всей земли - лесам, рекам, лугам. Я вдыхаю тепло. Я лечу над землей и освещаю зеленые листья, красный цветок.



«Я — дождик»

Я — дождь. С большой тучки лечу на землю.



Я - маленькая прозрачная капелька. Я пронизываю воздух. Я кричу земле: «Поздравляю тебя!».

«Я —цветочек»

Я - волшебный цветочек. Я освещен солнцем на лесной поляне. Я очень ароматный цветочек, вокруг меня порхают бабочки, жужжат лесные пчелы.



«Я — дерево»

Я - дерево. Я расту в весеннем лесу. Мои ноги - это корень в прохладной рыхлой земли. Мое тело - крепкий ствол, мои руки - тонкие веточки. Они поднимаются к небу, чувствуют солнечное тепло, впитывают его, оно разливается по всему телу.



«Я — птичка»

Я — птичка. Как свободно порхают они в голубом небе. Как хочешь, можешь размахивать руками, как крыльями.



«Я — листочек»

Я — маленький листочек, позолоченный осенью. Меня весело качает ветерок и как -будто зовет за собой, и вот я отрываюсь от веточки, взлетаю. Как хорошо над землей. А когда устану, опущусь на нее отдохнуть.



«На берегу моря»

Маленькие волны набегают на берег и снова откатываются назад. Хорошо играть с водичкой, вбежать в нее по щиколотку, поднять брызги, снова выбежать на теплые от солнышка камешки и поиграть с ними.



«Я — звездочка»

Я — яркая, нежная звездочка. Я освещаю весь мир ночью.



«Я — облачко»

Я — облачко. Большая, пушистая, легкая. Мне хорошо быть облачком, плыть в синем небе, мои руки легкие, они помогают мне лететь. Я подвожу вверх глаза, вдыхаю всем телом свежий воздух.



«Я — ветер»

Я — ветер. Я легкий, нежный, приятный. Я нежно касаюсь лепестков цветов, я прячусь в ветвях деревьев и играю листочками, я вдыхаю свежий воздух лесов. Я лечу над морем. Я поднимаю волны. Я - самый сильный.



Игры с песком

Игры с песком хороши своей универсальностью. Для маленьких, для средних и для больших людей найдется интересная песочная игра. Сложно перечислить все положительные эффекты игр с песком:

- развитие мелкой моторики (при манипуляциях с мелкими предметами, песком);
- развитие творческого потенциала, фантазии (ребенок придумывает целый мир на песке);
- развитие речи (игра часто сопровождается комментариями, историями, воображаемыми диалогами);
- развитие целенаправленного действия (создаю план-реализую задумку);
- развитие коммуникативных и социальных навыков (когда ребенок играет не один, он взаимодействует с партнерами по игре);
- развитие и гармонизация эмоциональной сферы (в игре находят воплощение волнующие ребенка ситуации, что дает эмоциональную разрядку);
- балансировка психических процессов (возбужденных успокаивает, вялых активизирует);
- по мнению эзотериков, песок имеет способность «заземлять» негативную энергию.

«Морское дно»

Цель. Развивать воображение, образное мышление, тактильные ощущения, моторику, психоэмоциональное разгрузки.

Ход. Дети строят из песка ландшафт морского дна и заселяют его жителями, разыгрывают воображаемый сюжет.

«Веселые рыбки»

Цель. Создавать радостное настроение, развивать воображение.

Ход. Дети наблюдают за движениями рыбок, изменением цвета воды, обращают внимание на цвет воды, определяют, что у рыбок веселое настроение. Затем стремятся передать их движения в танце.

Вариант. Наблюдают за одной определенной рыбкой и рассказывают о ней.

«Солнышко»

Выучить с детьми считалку. Приготовить поднос с песком. Нарисовать солнышко и семь лучиков.

Утром солнышко проснулось,

Осторожно потянулось,

Лучикам пора вставать –

Раз, два, три, четыре, пять

Можно провести беседу, назови похожие слова на слово «солнце»

Например: Солнечный, солнышко, солнечная, подсолнух. Или на что похоже солнышко?

«Флажок»

Рассказать с детьми стихотворение Агнии Барто «Флажок» Предложить детям нарисовать флажок. Можно нарисовать много флажков.

Горит на солнышке флажок,

Как будто ягонь зажёл.

«Цыплята»

Рассказать стихотворение В. Берестова «Цыплята»

Куда-Куда? Куд- куда?

Ну-ка, ну-ка все сюда!

Ну-ка к маме под крыло!

Куд - куда вас понесло!

Беседа. Кто как кричит? Что умеют делать цыплята?

Предложить детям нарисовать двух цыплят, сначала рисуем большой кружок, а сверху маленький туловище и голова. Теперь рисуем ноги ,клюв, хвостик.

Можно поиграть в игру « Назови ласково»

Например: Курица – курочка, Гусь – гусёнок, Петух –петушок.

Пальчиковые игры

Очень важной частью работы по развитию мелкой моторики являются "пальчиковые игры". Игры эти очень эмоциональны, увлекательны. Они способствуют развитию речи, творческой деятельности. "Пальчиковые игры" как бы отображают реальность окружающего мира - предметы, животных, людей, их деятельность, явления природы. В ходе "пальчиковых игр" дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

"Пальчиковые игры" - это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. Многие игры требуют участия обеих рук, что даёт возможность детям ориентироваться в понятиях "вправо", "влево", "вверх", "вниз" и т. д.

Разнообразные игровые упражнения проводятся в течение дня: они обязательны на занятиях (в начале или в середине занятия - как физкультминутки), во время индивидуальной и групповой работы, а также перед обедом после того, как дети помыли руки после прогулки »

Моя семья

Этот пальчик - дедушка,
Этот пальчик - бабушка,
Этот пальчик - папочка,
Этот пальчик - мамочка,
Этот пальчик - я,
Вот и вся моя семья!

Поочередное сгибание пальцев, начиная с большого. По окончании покрутить кулачком.

Прятки

В прятки пальчики играли
И головки убирали.
Вот так, вот так,
И головки убирали.

Ритмично сгибать и разгибать пальцы. Усложнение: поочередное сгибание пальчика на обеих руках.

Пальчик-мальчик

- Пальчик-мальчик, где ты был?
- С этим братцем в лес ходил,
С этим братцем щи варил,
С этим братцем кашу ел,
С этим братцем песни пел.

На первую строчку показать большие пальцы на обеих руках. Затем поочередно соединять их с остальными пальцами.

Улей

Вот маленький улей, где пчелы спрятались,
Никто их не увидит.
Вот они показались из улья.
Одна, две, три, четыре, пять!
Ззззз!

Пальцы сжать в кулак, затем отгибать их по одному. На последнюю строчку резко поднять руки вверх с растопыренными пальчиками - пчелы улетели.

Капуста

Мы капустку рубим, рубим,
Мы капустку солим, солим,
Мы капустку трем, трем,
Мы капустку жмём, жмём.

Движения прямыми ладонями вверх-вниз, поочередное поглаживание подушечек пальцев, потирать кулачок о кулачек. Сжимать и разжимать кулачки.

Пять пальцев

На моей руке пять пальцев,
Пять хватальцев, пять держальцев.
Чтоб строгать и чтоб пилить,
Чтобы брать и чтоб дарить.
Их не трудно сосчитать:
Раз, два, три, четыре, пять!

Ритмично сжимать и разжимать кулачки. На счет - поочередно загибать пальчики на обеих руках.

Мы рисовали

Мы сегодня рисовали,
Наши пальчики устали.
Наши пальчики встряхнем,
Рисовать опять начнем.

Плавное поднятие рук перед собой, встряхивать кистями.

Повстречались

Повстречались два котенка: "Мяу-мяу!",
Два щенка: "Ав-ав!",
Два жеребенка: "Иго-го!",
Два тигренка: "Ррр!"
Два быка: "Муу!".
Смотри, какие рога.

На каждую строчку соединять поочередно пальцы правой и левой рук, начиная с мизинца. На последнюю строчку показать рога, вытянув указательные пальцы и мизинцы.

Лодочка

Две ладошки прижму
И по морю поплыву.
Две ладошки, друзья, -
Это лодочка моя.
Паруса подниму,
Синим морем, поплыву.
А по бурным волнам
Плывут рыбки тут и там.

На первые строчки две ладони соединить лодочкой и выполнять волнообразные движения руками. На слова "паруса подниму" - поднять выпрямленные ладони вверх. Затем имитировать движения волн и рыбок.

Рыбки

Рыбки весело резвятся
В чистой тепленькой воде.
То сожмутся, разожмутся,
То зароются в песке.

Имитировать руками движения рыбок в соответствии с текстом.

Дыхательная гимнастика

Комплекс упражнений «Путешествие в лес»

1. **"Паровоз"**. Ходьба с переменными движениями, согнутыми в локтях руками и приговорами: "чух-чух-чух". Остановиться, подняться на носочки, вдохнуть через нос, выдохнуть "ту-у-у-у".
2. **"На лужайке"** - разминка. Руки вверх к солнышку - вдохнуть носом, присесть - выдохнуть через рот.
3. **"Высокие деревья и низкие кустики"**. Руки вверх, подняться на носки - вдохнуть; руки вниз, сесть на пятки - выдохнуть.
4. **"Нюхаем цветок"** - медленный вдох носом и резкий, рывками выдох через рот на мнимые лепестки.
5. **"Гуси полетели"** - медленная ходьба. Вдохнуть - руки в разные стороны, выдохнуть - «га-га-а-а».
6. **"Филин"**. Вдохнуть носом, выдохнуть "ух-ух-х".
7. **"Комарики"**. Задержать дыхание, похлопать в ладоши, будто ловить комариков. Кто больше комариков поймает на одном дыхании.
8. **"Кукушка"**. Продолжительный вдох, выдох - "ку-ку-ку".
9. **"Потерялись"**. Продолжительный вдох, выдох - "ау-у-у!"
10. **"Паровоз"**. Повторить упражнение 1.

- «Ежик»- сморщивая нос, резкие вдохи через нос, выдох через рот спокойно.
 - Вдох-выдох левой (правой) ноздрей - хорошо прочищает и укрепляет носоглотку.
- Насвистывание любимой мелодии - полезное для психологического расслабления.
- Пускание мыльных пузырей.
 - «Ах!» - Вдохнуть резко носом-ртом, чтобы почувствовать на корне языка холодок. Выдохнуть через нос в 2-3 приема. «Ах!» - Удивление, радость.
 - Пение - одна из лучших дыхательных упражнений.
 - Звукоподвижные упражнения. Звук «а» - стимулирует работу легких, трахеи, гортани; звук «и» - полезен при ангине.
 - Дома с родителями - выдох в воду.

Речевая гимнастика

Упражнения на развитие мимических мышц и мышц губ

«Жабка»	улыбнуться, растянуть губы, а затем расслабить их (счет 1-2-3)
«Слоник»	Выпятив трубочкой напряженные сомкнутые губы (счет 1-2-3)
«Воздушный шарик»	надуть воздухом щеки (счет 1-2-3)
«Заборчик»	сомкнуть верхние и нижние зубы, улыбнуться (счет 1-2-3)
«Полоскание рта»	имитировать полоскание зубов
«Коровка»	выпятив губы трубочкой, говорить: «Му»
«Козочка»	улыбнуться, растягивая губы, и сказать: «Ме»
«Дудочка»	выпятив несомкнутые губы вперед трубочкой, подуть: «Ду- ду-ду»
«Расческа»	нижними зубками

«Бегемот»

«расчесать» верхнюю губу, а
верхними - нижнюю
с напряжением мышц поднимать
и опускать нижнюю челюсть

Артикуляционная гимнастика

«Лопатка»

широкий язычок слегка
выдвинуть изо рта, положить на и
нижнюю губу и расслабить

«Прятки»

широкий язычок вытащить изо
рта, расслабить, подержать в
таком положении 2-3 сек. и
спрятать в рот

«Вкуснятина»

медленно облизать языком
верхнюю губу, затем нижнюю (2-
3 сек.), повторить в обратном
направлении

«Качеля»

открыть рот, поочередно
кончиком языка тянуться к носу и
к подбородку

«Чистим зубы»

открыть рот, «почистить» языком
верхние зубы сначала с
внутренней стороны, а затем с
внешней стороны, медленно

«Чашечка»

выполняя движения влево-вправо
открыть рот, положить широкий
язык на расслабленную нижнюю
губу, свернуть боковые края
языка в форме чашечки, поднять
язычок

«Орешек»

кончиком языка поочередно
упираться в одну и другую щеку

**«Лакание
молочка»**

открыть рот, сделать «чашечку».
Имитировать «лакание» молочка
кончиком языка - двигать по
верхней губе извне и внутри

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ

«Роль пальчиковых игр в развитии речи детей»

Одним из показателей хорошего физического и нервно-психического развития ребенка является развитие его руки, кисти, ручных умений или, как принято называть, мелкой пальцевой моторикой.

Известный педагог В. А. Сухомлинский писал: «Ум ребенка находится на кончиках его пальцев».

Игры с пальчиками - это не только стимул для развития речи и мелкой моторики, но и один из вариантов радостного общения.

Актуальность этой работы заключается в следующем: пальчиковые игры помогают налаживать коммуникативные отношения на уровне соприкосновения, эмоционального переживания, контакта «глаза в глаза»; имеют развивающее значение, так как наилучшим образом способствуют развитию не только мелкой моторики рук, но и речи.

Цель: - развитие мелкой моторики рук для развития речи детей младшего дошкольного возраста в процессе пальчиковых игр.

Задачи:

1. Развивать игровые, познавательные, сенсорные, речевые способности, учитывая индивидуальные и возрастные особенности ребенка.
2. Формировать овладение образно – игровыми и имитационными движениями в сочетании с речью.
3. Вызывать положительные эмоции; прививать устойчивый интерес к пальчиковым играм.

Методы:

- разучивание потешек,
- использование атрибутов к пальчиковым играм,
- изобразительное творчество (лепка, аппликация, рисование),
- применение пальчиковых игр в познавательной, художественно – речевой, музыкально – театрализованной, оздоровительной, продуктивной, игровой деятельности, во время прогулок и досуга.

Приёмы:

- постукивания подушечками пальцев,
- растирание,
- поглаживание основания пальцев,
- круговые движения по ладоням,
- лёгкий массаж предплечья.

Этапы разучивания игр:

- Взрослый сначала показывает игру малышу сам.
- Взрослый показывает игру, манипулируя пальцами и ручкой ребенка.
- Взрослый и ребенок выполняют движения одновременно, взрослый проговаривает текст.
- Ребенок выполняет движения с необходимой помощью взрослого, который произносит текст.

- Ребенок выполняет движения и проговаривает текст, а взрослый подсказывает и помогает.

Рекомендации:

- Не проводите игру холодными руками. Руки можно согреть в теплой воде или растерев ладони.
- Если в новой игре имеются незнакомые малышам персонажи или понятия, сначала расскажите о них, используя картинки или игрушки.
- Пальчиковые игры с детьми до полутора лет проводите как показ или как пассивную гимнастику руки и пальцев ребенка.
- Детям старше полутора лет можно время от времени предлагать выполнить движения вместе.
- Если сюжет игры позволяет, можно «бегать» пальчиками по руке или спине ребенка, щекотать, гладить и др.
- Используйте максимально выразительную мимику.
- Делайте в подходящих местах паузы, говорите то тише, то громче, определите, где можно говорить очень медленно, повторяйте, где возможно, движения без текста.
- Выбрав две – три игры, постепенно заменяйте их новыми.
- Проводите игру весело, «не замечайте», если малыш на первых порах делает что – то неправильно, поощряйте успехи.

Что происходит, когда ребёнок занимается пальчиковой гимнастикой?

1. Выполнение упражнений и ритмических движений пальцами индуктивно приводит к возбуждению в речевых центрах головного мозга и резкому усилению согласованной деятельности речевых зон, что, в конечном итоге, стимулирует развитие речи.
2. Игры с пальчиками создают благоприятный эмоциональный фон, развивают умение подражать взрослому, учат вслушиваться и понимать смысл речи, повышают речевую активность ребёнка.
3. Малыш учится концентрировать своё внимание и правильно его распределять.
4. Если ребёнок будет выполнять упражнения, сопровождая их короткими стихотворными строчками, то его речь станет более чёткой, ритмичной, яркой, и усилится контроль, за выполняемыми движениями.
5. Развивается память ребёнка, так как он учится запоминать определённые положения рук и последовательность движений.
6. У малыша развивается воображение и фантазия. Овладев многими упражнениями, он сможет «рассказывать руками» целые истории.

Аннотация.

В наше время, всё чаще сталкиваемся с проблемой, что плохо развита речь детей, поэтому воспитатели очень заинтересованы этой проблемой. Для этого в дошкольном учреждении имеются разные виды направлений для развития речи детей. Один из них – это развитие мелкой моторики рук. Данное направление выбрано мною не случайно, т. к. считаю очень важным уделять большое внимание пальчиковым играм в развитии речи детей дошкольного возраста.

На основании моих наблюдений можно сделать вывод:

-Пальчиковые игры детям нравятся, дети занимаются с желанием, они стали более внимательными, с удовольствием выразительно повторяют слова потешек.

-У детей улучшилась речь (возросла речевая активность, дети стали говорить не только фразами, но и предложениями, состоящими из 3 – 4 слов) .

Игры с пальчиками развивают мозг ребенка, стимулируют развитие речи, творческие способности, фантазию малыша. Простые движения помогают убрать напряжение не только с самих рук, но и расслабить мышцы всего тела. Они способны улучшить произношение многих звуков. Чем лучше работают пальцы и вся кисть, тем лучше ребенок говорит.

Организованные игры, в том числе и пальчиковые, сопровождаемые речью, превращаются в своеобразные маленькие спектакли. Они увлекают малышей и приносят им радость. Со слов взрослых дети могут многое запомнить и воспроизвести, надо только несколько раз повторить текст.

Пальчиковые игры могут стать прекрасным средством начального эстетического воспитания.

Необходимо, чтобы любая пальчиковая игра проходила весело, чтобы дети могли представить себя, например, в роле маленькой хрюшки, или веселой серенькой мышкой и т. д. Не стоит забывать, что все дети — фантазеры. Они легко перевоплощаются и свободно принимают все условности театрального действия. На основе своих собственных, еще небогатых, познаний о жизни малыши начинают судить о достоинствах и недостатках героев маленьких стихотворений, и это доставляет им удовольствие.

Если дети с помощью воспитателя уже в младшем дошкольном возрасте научатся веселиться, обретут бодрость, хороший настрой, это обязательно усилит их способность получать удовольствие от жизни в будущем. Состояние веселья пробуждает чувство радости от общения с другими ребятами, способствует укреплению здоровья и лучшему духовному развитию.

Кроме того, пальчиковые игры сами по себе дарят нашим детям здоровье, так как при этом происходит воздействие на кожные покровы кистей рук, где находится множество точек, связанных с теми или иными органами. Японская пословица гласит:

«Расскажи мне – я услышу,

Покажи мне – я запомню,

Дай мне сделать самому – я пойму! »

Действительно, пальчиковая гимнастика полностью отвечает этим трем принципам: «Слышу. Вижу. Делаю».

Главная цель пальчиковых игр — переключение внимания, улучшение координации и мелкой моторики, что напрямую воздействует на умственное развитие ребенка. Кроме того, при повторении стихотворных строк и одновременном движении пальцами у малышей формируется правильное звукопроизношение, умение быстро и четко говорить, совершенствуется память, способность согласовывать движения и речь.

Любые приемы — постукивания подушечками пальцев, растирание, поглаживание основания пальцев, круговые движения по ладоням, легкий массаж предплечья — несут ребенку только здоровье.

Можно организовать пальчиковую игру таким образом, чтобы дети разминали руки друг другу. Некоторые упражнения требуют участия обеих рук, что позволяет малышам научиться ориентироваться в таких понятиях, как «вправо-влево», «вверх-вниз», «вперед-назад».

Результаты: использование пальчиковых игр способствует развитию речи, мышления, внимания, памяти, повышают мышечный тонус.

Вывод: Пальчиковые игры детям нравятся, дети занимаются с желанием, стали более внимательными, с удовольствием выразительно повторяют слова потешек.

Дети научились быть хозяином своих ладошек и десяти пальчиков, совершают сложные манипуляции с мелкими и крупными предметами.

Я выбрала именно это направление не случайно, т. к. считаю очень важным уделять большое внимание развитию мелкой моторики рук с помощью пальчиковых игр, что способствует улучшению развития речи детей.

Заключение.

Важной частью работы по развитию мелкой моторики являются "пальчиковые игры". Эти игры очень эмоциональны, увлекательны. Они способствуют развитию речи, творческой деятельности. "Пальчиковые игры" как бы отображают реальность окружающего мира - предметы, животных, людей, их деятельность, явления природы. В ходе "пальчиковых игр" дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

Пальчиковые игры дают возможность родителям и воспитателям играть с малышами, радовать их и, вместе с тем развивать речь и мелкую моторику, ребёнок получает разнообразные сенсорные впечатления, у него развивается внимательность и способность сосредотачиваться. Такие игры формируют добрые взаимоотношения между детьми, а также между взрослым и ребёнком.

РАЗДЕЛ III

***Семья - это та первичная среда, где человек должен
учиться творить добро.***

Василий Александрович Сухомлинский

консультация для родителей «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ВСЕМЬЕ»

В своей консультации я хочу рассказать о важности физического воспитания детей в семье, доказать, что это очень серьёзная проблема в современном воспитании детей. Нас окружают машины, компьютеры, виртуальные игры - предметы, которые очень интересны нам, но как раз, из-

за которых мы очень мало двигаемся. Современные дети видят больший интерес в виртуальной игре, чем в реальной игре в футбол или теннис. Главная болезнь XXI века - гиподинамия, т.е. малоподвижность. Именно по этим и многим другим причинам, физическая культура - это образ жизни человека, в нее должны быть вовлечены все люди, независимо от возраста. Но лучше начинать с раннего детства. По нынешним временам это - необходимость.

Приучать ребенка к спорту нужно с детства, родители должны показывать своим детям пример активной, интересной и подвижной жизни. Движение - основное проявление жизни и в то же время средство гармоничного развития личности. В младенческом возрасте уровень развития двигательных рефлексов является показателем общего состояния здоровья и развития; по активности движений ребенка судят о развитии других сторон личности - в частности, психики. А поскольку движения развиваются и совершенствуются в соответствии с условиями окружающей среды, то степень двигательного развития ребенка в значительной мере зависит от родителей. Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным и крепким, однако часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены в первую очередь двигательной активностью ребенка, что помимо движения определенного роста и веса он должен быть ловким, подвижным и выносливым. Результаты последних исследований подтверждают, что в высокоцивилизованном обществе необходимо будет уделять гораздо больше внимания физическому развитию человека, поскольку становится все меньше стимулов для естественного движения. Люди живут в экономно построенных квартирах, темп современной жизни вынуждает их часто пользоваться городским транспортом, получать информацию с помощью развитых средств (радио, телевидение) - все это требует крепкого здоровья. Учеба и сидячая работа обуславливают необходимость двигательной компенсации - с помощью занятий физкультурой и спортом, игр, активного отдыха. В связи с этим наше подрастающее поколение обязано научиться своевременно и полностью использовать благотворное воздействие физических упражнений - как жизненную необходимость в противовес «болезням цивилизации».

Нам не остановить стремительный темп жизни; всевозрастающие требования к глубине и качеству знаний и опыта каждого человека, уменьшение движений и связанное с этим нарушение естественного образа жизни будет закономерно сказываться на наших детях. Чем более крепким здоровьем и хорошими физическими данными мы вооружим наших детей в младенчестве, тем лучше они потом приспособятся к новым социальным условиям. Забота о формировании двигательных навыков ребенка, о достижении необходимого уровня ловкости, быстроты, силы и других качеств являются первоочередной задачей матери и отца еще до поступления ребенка в школу.

Физическое воспитание - составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка. Порицая в ребенке

рассеянность, беспорядок и непослушание, мы требуем и во время занятий, повторять упражнения до тех пор, пока ребенку не удастся выполнить его правильно. Общение с ребенком родители должны осуществлять как бы в форме игры, при этом следует учитывать возраст ребенка, его возможности. Во время занятий ценятся главным образом те упражнения, которые ребенок выполняет с радостью, без нажима со стороны взрослых, не подозревая о том, что подчиняется их желаниям. Мягкая, последовательная манера обращения с ребенком требует от родителей большого терпения и самообладания.

Не должно возникать ссор и споров, которые могли бы отвлечь ребенка от занятий и тем самым лишить его благотворного влияния физического воспитания.

Воспитывать спортивные наклонности нужно с раннего детства. Важно обострить у ребенка чувство «мышечной радости» - чувство наслаждения, испытываемое здоровым человеком при мышечной работе. Чувство это есть у каждого человека от рождения. Но длительный малоподвижный образ жизни может привести к почти полному его угасанию. Не упустить время - вот главное, что надо знать родителям на этот счет.

Занятия спортом также помогают сложиться важным качествам личности: настойчивости в достижении цели, упорству; положительные результаты этих занятий благотворны для психического состояния подростка.

Родителям необходимо изучать стадии физического развития ребенка, а также его возрастные и индивидуальные особенности. Рост и развитие ребенка - сложный процесс, одним из компонентов которого является развитие движений. Как правильно подобрать упражнения, в какой последовательности их выполнять, как познакомить с ними ребенка и приступить к разучиванию, сколько раз их повторять - родители могут правильно ответить на все эти вопросы только на основе тщательного изучения и глубокого знания индивидуальных особенностей своего ребенка.

Ребенок развивается неравномерно. Ориентиром может служить возраст, однако в двигательном развитии ребенок может опережать свой возраст или, наоборот, отставать. Поэтому родители должны не ограничиваться только данными возрастной группы, а внимательно отбирать движения, предпочитая те, к которым ребенок готов: либо возвращаться к задачам для детей младшего возраста, либо, напротив, предоставить свободу движений ребенку, который по развитию перегнал свой возраст.

Правильно подобранные упражнения с эмоциональным зарядом, которые дети выполняют с увлечением, положительно влияют на эмоциональное, эстетическое и этическое воспитание ребенка. В наше время, которое психологи называют зачастую временем нарастающей отчужденности детей, очень важно найти средства, способствующие созданию теплой, домашней атмосфере, внушающие ребенку чувство уверенности и безопасности, убеждающие его в родительской любви и

взаимопонимании. Хорошо продуманные занятия родителей с ребенком являются одним из таких средств.

С медицинской и педагогической точки зрения развитие ребенка может разделить на следующие этапы:

грудной возраст - до 1 года,

младший возраст - от 1 года до 3 лет,

дошкольный возраст - от 3 до 6 лет,

школьный возраст - от 6 до 17 лет.

Забота о двигательном развитии ребенка столь же важна для его гармоничного развития, как рациональный режим, регулярное и полноценное питание, достаточный сон, частое пребывание на свежем воздухе, чистая постель и необходимая одежда.

Грудной возраст (до 1 года)

Процесс развития двигательных навыков у ребенка в течение 1-го года жизни хорошо изучен.

На первом месяце жизни ребенок должен самостоятельно двигаться.

В 2 - 3 месяца кладите ребенка на животик, берите его на руки и, показывая игрушку, стимулируйте движения мышц шеи.

В 4 - 6 месяцев к уже освоенным движениям добавляйте переворот ребенка на бок и на животик.

В 7 - 9 месяцев побуждайте ребенка ползать, сидеть и стоять, а некоторых детей уже можно учить ходить, держась за какую-либо опору.

В 10 - 12 месяцев продолжайте развивать у ребенка умение ползать, стоять и ходить, опираясь на что-нибудь, а затем побуждайте его к первым самостоятельным шагам.

Здоровые дети в годовалом возрасте, как правило, умеют ходить с помощью взрослого, или же держась за мебель, а некоторые - и самостоятельно. Дети начинают ходить около 9 мес. или более поздно.

Младший возраст (от 1 года до 3 лет)

На 2-ом году жизни главная задача родителей - поддерживать врожденное стремление ребенка к разнообразным движениям, учить его менять позы и положения.

На 3-ем году жизни интенсивно развивается подвижность рук и ног, ребенок набирает силы. Задача родителей - способствовать всестороннему развитию у ребенка умение ходить, бегать, прыгать и т.д.

Дошкольный возраст (от 3 до 6 лет)

На 4-ом году жизни задача родителей вырабатывать у ребенка правильную осанку и легкую, красивую походку.

На 5-ом году жизни ребенок быстро ориентируется в новых ситуациях, в состоянии выполнять ритмические движения.

На 6-ом ребенок должен показать, что им освоены все основные виды движений. Его умственно и физически нужно приготовить к школьной работе. Чтобы всего этого достичь следует в течение дошкольного периода систематически направлять двигательную активность.

Школьный возраст (от 6 до 17 лет)

Ребенок приобщается к более серьезным подвижным командным играм - футбол, баскетбол, волейбол и др. Этот возраст наибольшей активности у детей, поэтому многие родители грамотно распределяют нагрузки своего ребенка, сочетая школьные занятия и досуг ребенка. Они записывают своих детей на различные спортивные кружки и занятия: плавание, танцы, футбол, теннис, восточные единоборства.

Конечно, это всего лишь краткая характеристика первых шагов к спорту. Важно: уметь сделать их правильно, во всем помогая и направляя ребенка.

консультация для воспитателей

«Эффективное взаимодействие дошкольного учреждения и семьи в процессе оздоровления и физического развития детей»

Вопрос взаимосвязи дошкольного учреждения и семьи по укреплению здоровья и обеспечения эффективного физического развития ребенка не теряет своей актуальности. Чтобы сохранить и укрепить здоровье ребенка, взрослые должны:

- Ø создать в дошкольном учреждении и семье условия для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей;
- Ø обеспечить квалифицированное медицинское наблюдение;
- Ø формировать навыки здорового образа жизни, в частности - собственным примером.

Сохранить и укрепить здоровье детей можно только благодаря совместным усилиям педагогов и родителей.

Основными задачами, стоящими перед дошкольными учреждениями в работе с родителями, являются:

- Ø изучение семьи детей;
- Ø педагогическое просвещение родителей;
- Ø привлечение родителей к активному участию в образовательном процессе;
- Ø изучение и распространение лучшего семейного опыта по развитию дошкольников.

В дошкольных учебных заведениях используются следующие формы работы с семьями:

- Ø индивидуальные - вступительное анкетирование, собеседования, консультации, посещение воспитанников дома;
- Ø наглядно-письменные - доски объявлений, информационные письма, тематические выставки, стенды, семейные газеты и тому подобное;
- Ø групповые - консультации, практикумы, кружки по интересам, встречи с интересными людьми и тому подобное;
- Ø коллективные - дни открытых дверей, совместные праздники, заседания родительского комитета, родительские собрания.

Процесс привлечения родителей к образовательному процессу дошкольного учреждения является довольно сложным и содержит следующие этапы:

- Ø актуализация потребностей родителей в образовании и развитии собственного ребенка;
- Ø обеспечение психолого-педагогического просвещения родителей как заказчиков образовательных услуг в дошкольном учреждении;
- Ø партнерское взаимодействие педагогов и родителей на основе гуманизации отношений, приоритета общих человеческих ценностей, личностно-деятельностного подхода к организации образовательного процесса с детьми.

Поэтому все формы работы с родителями приобретают личностное направление и наполняются новым содержанием, а именно:

- Ø личностная ориентация на ребенка;
- Ø деловая позиция педагога - с родителями в их отношении к ребенку, к его развитию со всеми радостями и трудностями;
- Ø приоритет решения проблемы, которая стоит перед родителями остро;
- Ø строгая регламентация по времени и направлениям на конкретный ожидаемый результат;
- Ø психологическое содержание взаимодействия.

Эффективность сотрудничества родителей и педагогов зависит прежде всего от того, как складывается взаимодействие взрослых в этом процессе. Результат физического развития и укрепления здоровья детей может быть успешным только при условии, если педагоги и родители станут равноправными партнерами, ведь они воспитывают тех же детей. В основе этого союза должно быть:

- Ø единство стремлений и интересов, взглядов на образовательный процесс;
- Ø выработка общих целей и задач;
- Ø совместный поиск путей достижения ожидаемых результатов.

Чтобы достичь такого единства, прежде всего следует создать соответствующее информационное пространство по вопросам укрепления здоровья и физического развития детей.

Структура информационной среды для родителей и педагогов по вопросам укрепления здоровья и физического развития дошкольников.

Мероприятия по получению и предоставлению информации, необходимой для родителей

Мероприятия по получению и предоставлению информации, необходимой для педагогов

*Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники и родителями в соответствии с разработанными критериями

Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ (информационный

Анкетирование родителей для изучения их представлений о физическом воспитании и развитии детей

стенд)

Консультативная, санитарно-просветительская и медико-педагогическая помощь семьям в соответствии с запросами родителей

Определение приоритетных направлений по оздоровлению детей в дошкольном учреждении с целью более полного удовлетворения запросов родителей

Организация консультативного пункта для родителей в дошкольном учреждении для профилактики и коррекции ранних отклонений в состоянии здоровья ребенка

Выявление причин негативных тенденций и совместный с родителями поиск путей их преодоления

Помощь родителям в пополнении семейной библиотеки с целью распространения инновационных подходов к воспитанию детей

Посещение детей дома с целью изучения условий для проведения физкультурно-оздоровительной работы в семье и определения путей улучшения здоровья каждого ребенка

*Использование компьютерных программ типа «Энциклопедия здоровья» для удовлетворения потребностей родителей и педагогов в информации по вопросам организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми

* Издание родительских газет и журналов с целью освещения и пропаганды перспективного семейного опыта по физическому развитию детей и расширение представлений родителей о формах семейного досуга

Сегодня в работе с семьями воспитанников мы часто используем выражение «включение родителей», то есть привлечение их к активному участию в работе дошкольного учреждения. Активное взаимодействие педагогов с родителями может иметь различные формы, в том числе:

Ø проведение тренингов для родителей с целью приобретения ими навыков использования различных приемов и методов оздоровления детей;

Ø обучение родителей отдельных нетрадиционных методов оздоровления детского организма;

Ø проведение практикумов для родителей с целью ознакомления с оздоровительными технологиями;

Ø использование интерактивных методов работы с целью привлечения родителей к физкультурно-оздоровительной работы с детьми;

Ø проведение круглых столов по проблемам оздоровления и физического развития детей;

Ø проведение дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов с целью ознакомления детей с формами физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении;

Ø проведение дискуссий с элементами практикума по вопросам физического воспитания и развития детей;

Ø проведение совместно с родителями спортивных соревнований, праздников, развлечений, дней здоровья и тому подобное;

Ø организация совместно с родителями мероприятий по благоустройству игровых и спортивных площадок.

Одной из типичных проблем работы с семьей является организация совместной деятельности родителей и детей по физической культуре. Поэтому используются различные формы интересной совместной деятельности родителей и детей:

Ø семейные клубы по интересам - «Красота и здоровье», «Папа, мама, я - спортивная семья» и др;

Ø мини-походы детей и родителей на природу;

Ø совместная работа над фотоальбомами «Мы любим спорт», «Мы туристы» и др;

Ø подготовка и проведение устных журналов и фотовыставок по теме;

Ø совместная деятельность родителей и детей по созданию фотогазеты «Наш выходной день»;

Ø организация тематических выставок, посвященных детским книгам о спорте.

В результате активного взаимодействия педагогов с семьями воспитанников у родителей формируется понимание процессов развития, которые происходят с их ребенком. Это позволяет родителям своевременно предоставить необходимую помощь, гораздо эффективнее решать задачи, связанные с укреплением их здоровья, осуществлять профилактику ранних отклонений в развитии детей.

СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



«ЗАБОТЬТЕСЬ О ФИЗИЧЕСКОМ ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА»

1. Старайтесь вести здоровый образ жизни. Создайте в семье атмосферу уважения и здоровья.
2. Соблюдайте режим, что соответствует возрасту ребенка, особенно в выходные дни. Приблизьте его к тому режиму дня, к которому она привыкла в дошкольном учебном заведении.
3. Сделайте активный отдых в выходные дни привычным образом жизни семьи. Практикуйте выезды на природу с проведением подвижных и спортивных игр с участием всех членов семьи. Объясняйте ребенку правила здоровьесберегающего поведения.

4. Используйте в оздоровлении ребенка средства природного закаливания: солнце, воздух и воду. Объясняйте их положительное влияние на здоровье. Закаливающие процедуры выполняйте вместе с ребенком.

5. Используйте подходящую ситуацию, чтобы удовлетворить любопытство ребенка относительно строения и функций органов и систем организма. Подготовьте иллюстративный материал, научную информацию, адаптированную к восприятию ребенком дошкольного возраста. Эти материалы есть в "Большой энциклопедии для дошкольников", атласе «Человек» (для дошкольников), подписных изданиях: «Азбука здоровья», «Древо познания» и другие.

6. Доказывайте ребенку на собственном примере необходимость заботы об организме. Объясняйте свое состояние здоровья, причины заболевания и способы преодоления недуга. Акцентируйте внимание на средствах нетрадиционной медицины :точечный массаж.

7. Учите ребенка правилам ухода за органами тела. Во время выполнения гигиенических и закаливающих процедур используйте фрагменты из фольклорных и литературных произведений, дидактические упражнения: «Сделай наоборот», «Что нужно, чтобы быть чистеньким?», «Что лишнее, почему?» и т.д.

Памятка по предупреждению травматизмасреди детей летом



Уважаемые родители!

Чтобы не допустить травмирования ребенка в лесу и на водоеме, помните такие требования:

1. Во время пребывания на улице в летний день защищайте голову ребенка панамой.
2. Регулируйте пребывания ребенка под солнцем, чтобы предотвратить ожоги кожи.
3. Дозируйте пребывания ребенка в воде, чтобы организм не переохлаждался.
4. Не оставляйте ребенка без присмотра возле водоема.
5. Не позволяйте купаться и прыгать в воду в непроверенных местах.
6. Для купания выбирайте незасоренные с твердым дном, без водорослей и ила места.
7. Запрещайте пользоваться лодкой, плотом без сопровождения взрослых.
8. Не позволяйте заплывать на глубину, используя резиновый матрас или игрушку.
9. Не допускайте шалостей на воде (нельзя пугать, удерживать друг друга под водой, в шутку звать на помощь).
10. Запрещайте ходить в лес без сопровождения взрослых.

11. Во время пребывания в лесу вместе с детьми не собирайте и не употребляйте незнакомых грибов, ягод, растений.
12. Не разводите в лесу костер во время засухи, размещайте костер на открытом месте, а после использования погасите.
13. Обследуйте место установки палатки в лесу, с целью избежать нежелательной встречи со змеями, пчелами, муравьями и тому подобное.
14. Для похода в лес одежду ребенка подбирайте таким образом, чтобы оптимально защитить ее от насекомых, клещей и неожиданностей.
15. Не засоряйте окружающую среду и не оставляйте после себя никаких следов своего пребывания.



Памятка для родителей

«Профилактика инфекционных и кишечных заболеваний»

Чтобы защитить ребенка от отравлений, кишечных и инфекционных болезней необходимо соблюдать санитарно-гигиенические правила:

- удерживать ребенка в чистоте, в детский сад приводить в опрятной одежде, иметь запасное белье;
- мыть руки после возвращения домой с улицы, после туалета, перед едой;
- овощи и фрукты мыть под проточной водой и ошпаривать кипятком;
- пить только кипяченую или бутилированную воду;
- ни в коем случае не кормить ребенка грибами, сушеной или вяленой рыбой, а также мясными, рыбными и молочными блюдами, хранившиеся ненадлежащим образом или имеют просроченный срок употребления.
- не кормить ребенка продуктами, приобретенные у уличных торговцев;
- во время распространения инфекций как можно реже находиться с ребенком в публичных местах;
- избегать контакта с людьми с подозрением на инфекционные заболевания;
- при подозрении на заболевание немедленно вызвать врача и сообщить медсестре дошкольного учреждения;
- не заниматься самолечением.

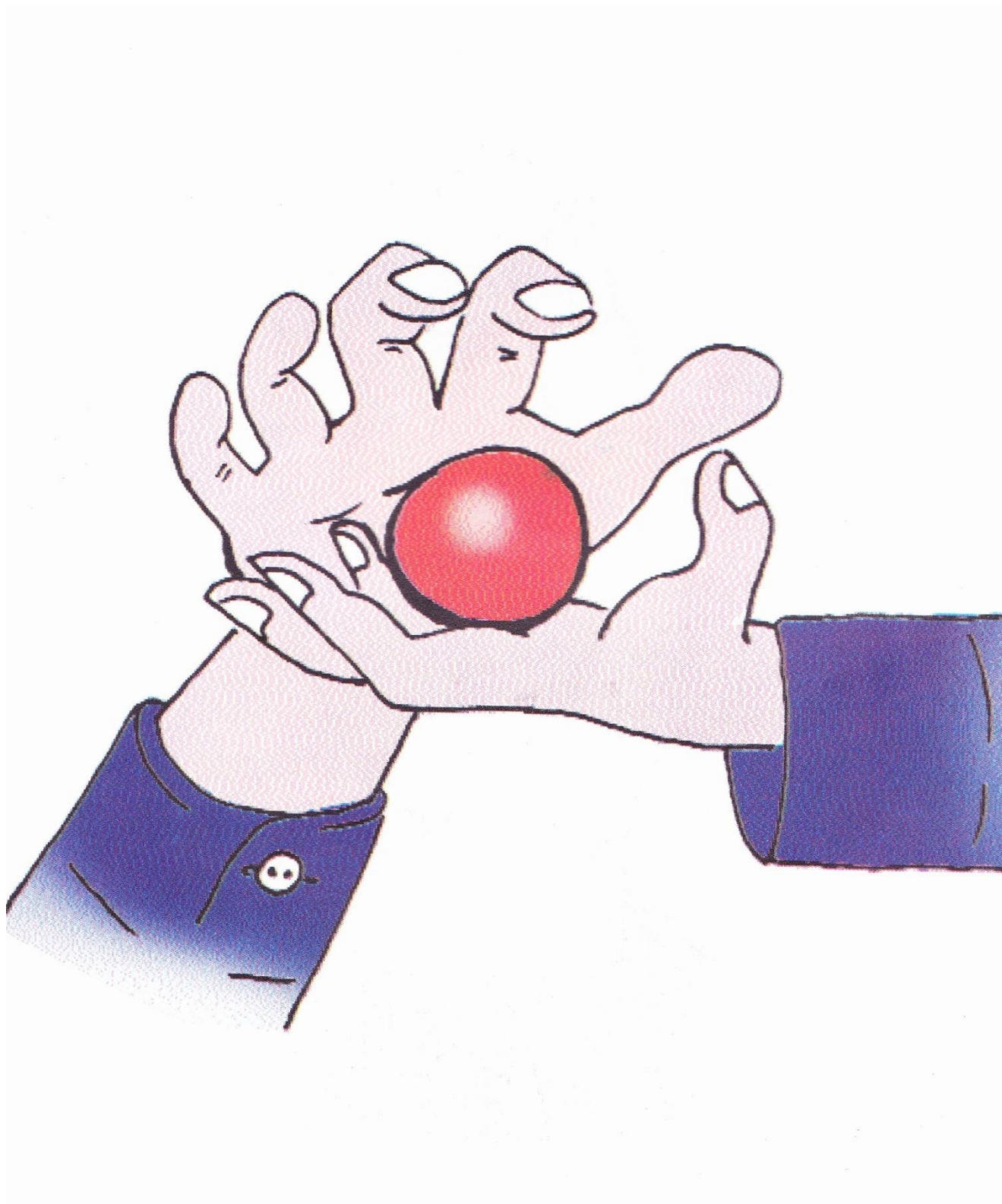


*Дорогие дети, милые дети,
Растите как цветы.
Белочубые, чернобровые,
Растите все здоровые.
И на радость всей семье
И на славу Родине.*

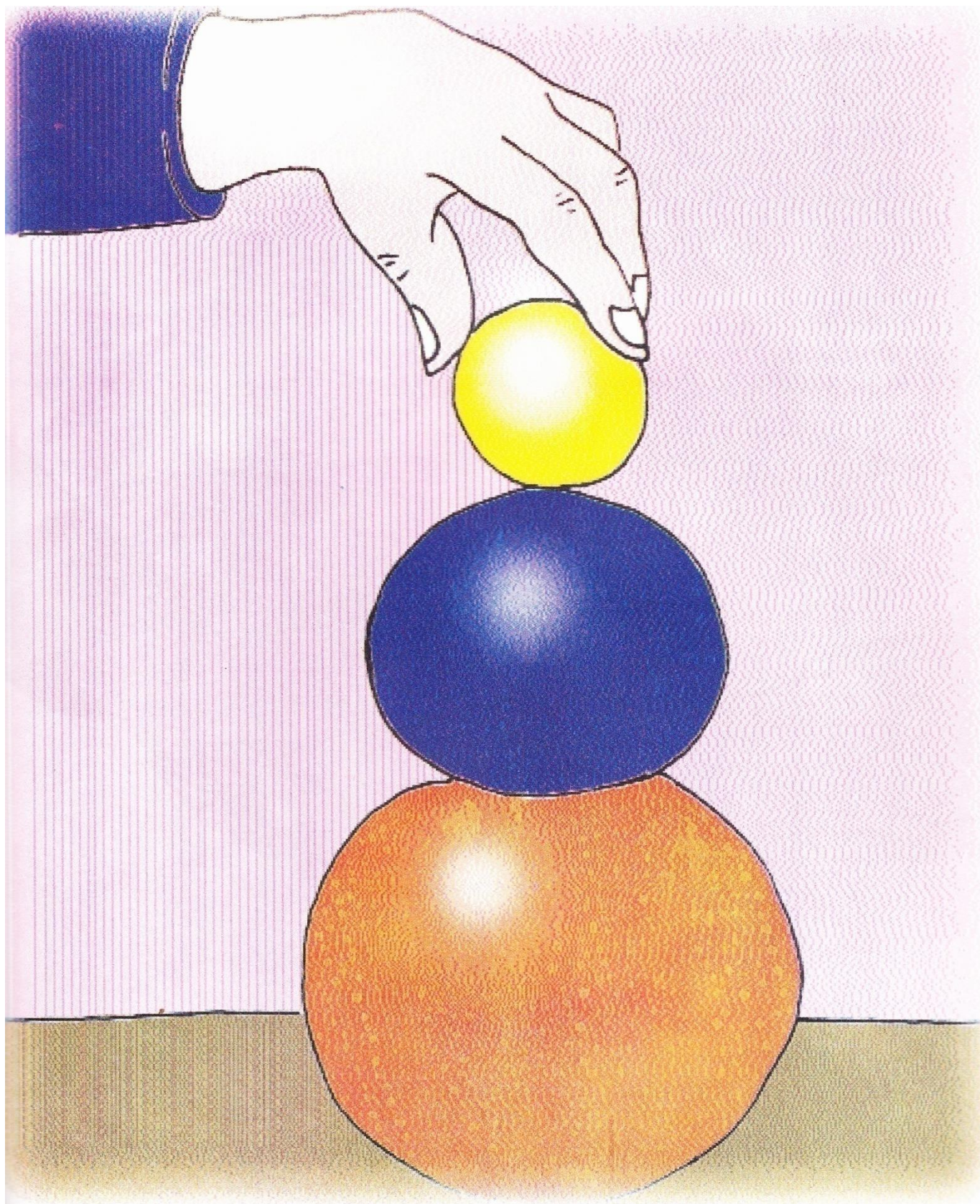
ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

УЗНАВАЙТЕ МИР С РАЗВИВАЙКОЙ

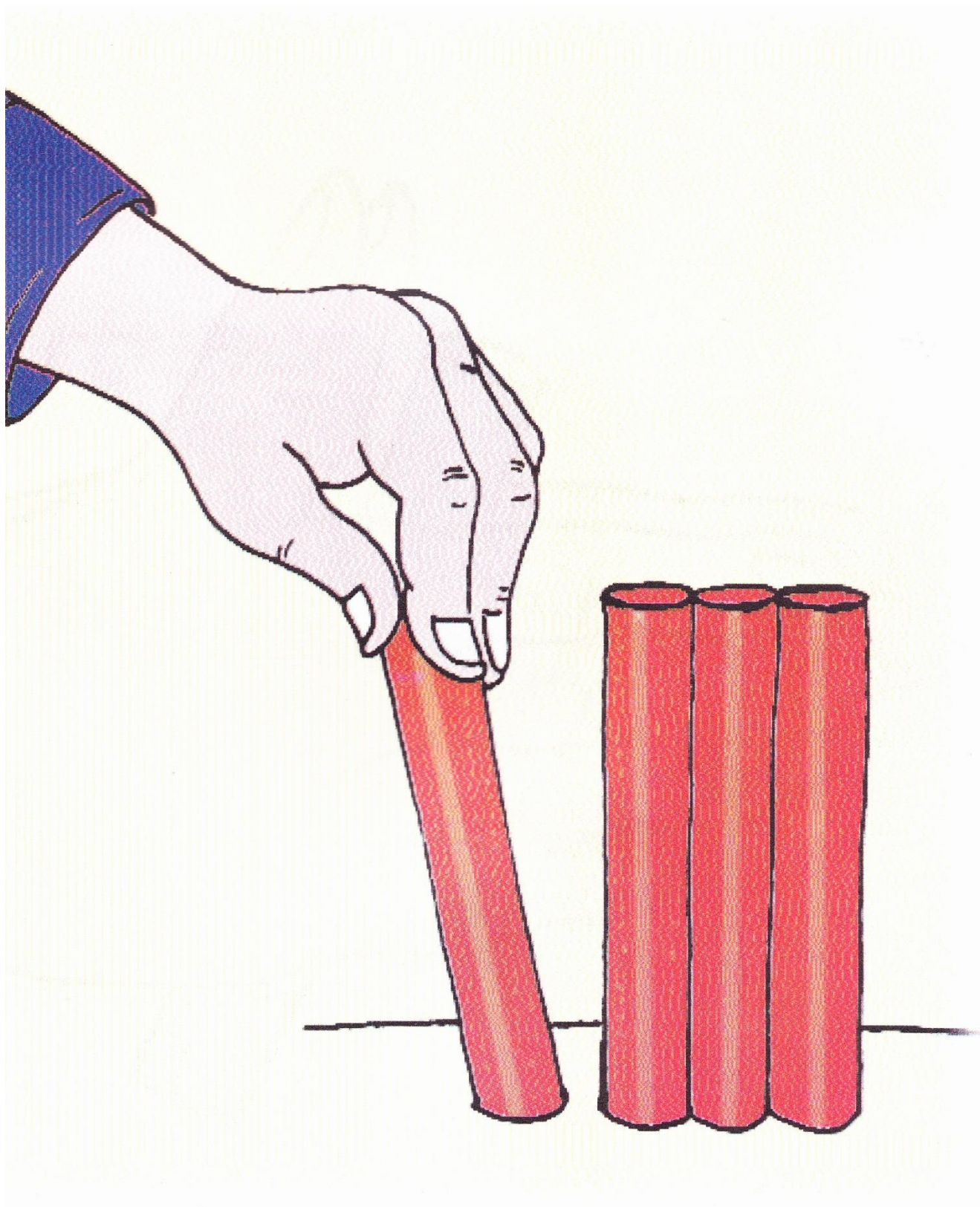
Возьми пластилин и попробуй скатать шарик



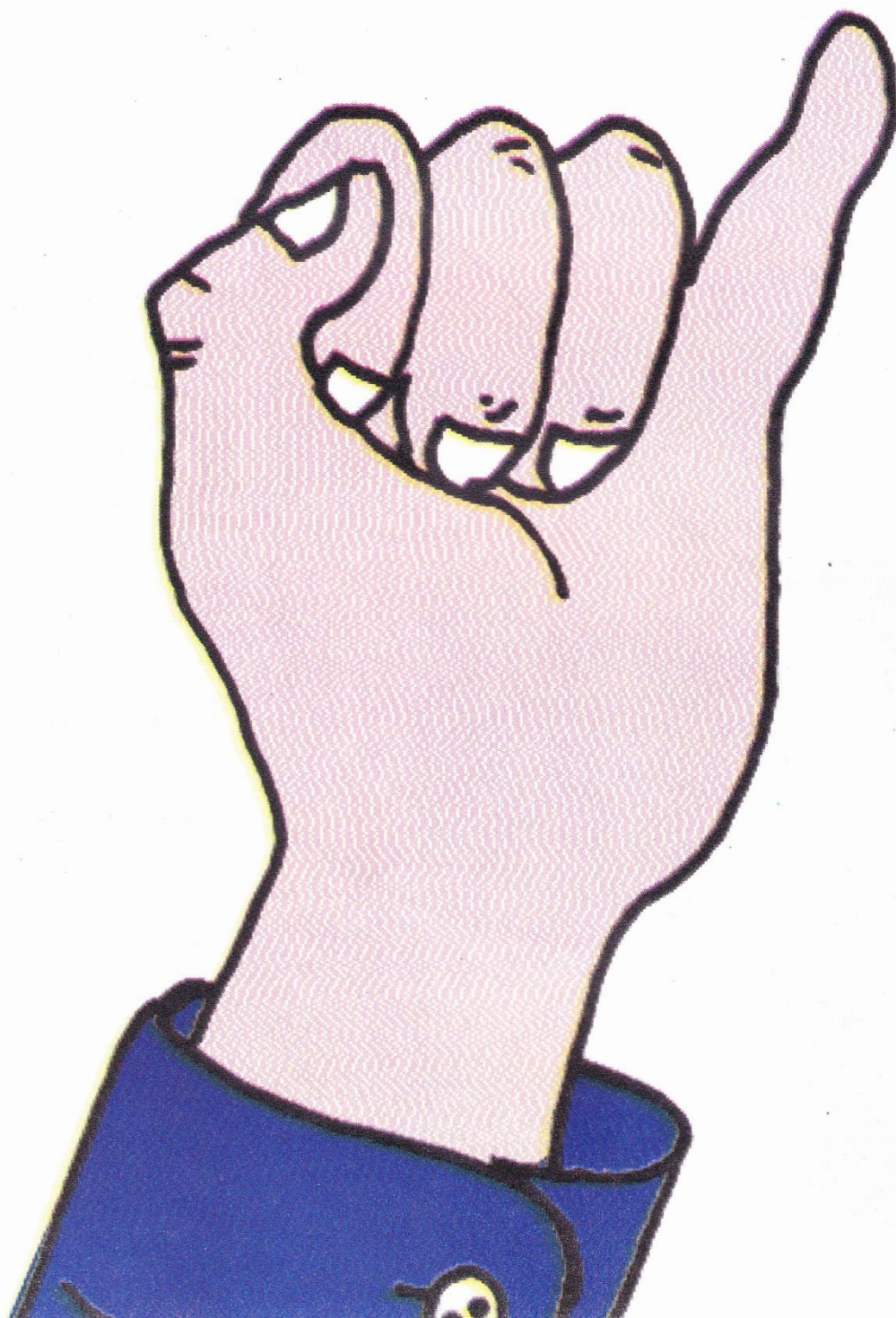
Возьми пластилин и попробуй скатать три шарика разного размера, поставь их друг на друга, чтобы получился снеговик.



Сделай несколько одинаковых столбиков, поставь их рядом так, чтобы получился забор.



А ты можешь? -показать отдельно пальчик.



ЛИТЕРАТУРА

- 1.** Образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Арутюнян Л. Н.- Донецк, 2015г.
- 2.** В.Л.Сухар «Здоровье и физическое развитие ребенка раннего возраста» - изд. «Утро», 2009.
- 3.** Дмитренко Т. Теория методика физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. - М., 1974.
- 4.** Организация физкультурно-оздоровительной работы в детском саду: инструктивно-методические рекомендации // Дошкольное воспитание. - 2004. - № 10. - С. 5-7.
- 5.** Хохлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - М., 1979.
- 6.** С.Я.Лайзане «Физическая культура для малышей» - Москва, 1987.
- 7.** М.К. Шейко «Подвижные игры дошкольников» - Киев, 1962.
- 8.** О.С.Тарасова «Игровые занятия с детьми раннего возраста» - Харьков, 2012
- 9.** Е.А.Тимофеева «Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста» - Москва, 1986.
- 10.** И.М.Дичкивська, Т.И.Пониманська «М. Монтессори: теория и технология» - Киев, 2006.
- 11.** А.Кузнецов «Лучшие развивающие игры для детей от 1до3лет» - Москва, 2006.
- 12.** «Развивающие игры с малышами до трех лет» - Ярославль, 1998.
- 13.** М.Д.Маканева, С.Б.Рещикова «Игровые занятия с детьми от 1до3лет» - Москва, 2005.
- 14.** «Тесты для детей 2-3 года» / Под ред. П.В.Писаренко - Донецк, 2008.
- 15.** Денисенко Н. Основные принципы организационной работы по физическому воспитанию детей // Дошкольное воспитание. - 2001. - № 11. - С. 25-27.
- 16.** Кузуб Н.В., Э.И. Осипук Э.И. В гостях у песочной феи. Организация педагогической песочницы и игр с песком для детей дошкольного возраста. Методическое пособие для воспитателей и психологов дошкольных учреждений. СПб.: Речь: М.: Сфера, 2011. - 61 с.