

РЕЦЕНЗИЯ

на методическую разработку

«Использование здоровьесберегающих технологий при работе с детьми дошкольного возраста» творческой группы педагогов
МБДОУ МО г. Краснодар «Центр - детский сад № 23» в составе:
старшего воспитателя **Махиной Любови Лионидовны**,
воспитателей: **Кофановой Натальи Вячеславовны**,
Лузан Марии Миграновны, **Сергеевой Маргариты Александровны**

Методическая разработка ориентирована на формирование основ осознанного отношения к собственному здоровью, эмоциональному благополучию, социальных навыков и уверенности в себе у детей дошкольного возраста.

Авторы разработки обращают внимание на то, что здоровье дошкольника заключается не только в отсутствии болезней, но и в физическом, социальном и психологическом благополучии ребёнка, а также его доброжелательные отношения с окружающими, с природой и с самим собой. Здоровьесберегающие технологии необходимы для того, чтобы у воспитанников дошкольных образовательных учреждений сформировалось правильное отношение к своему здоровью, они могли самостоятельно его сохранять, оберегать и поддерживать.

Актуальность методической разработки заключается в том, что в условиях современной жизни большое внимание уделяется здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение одной из главных задач дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей.

В рецензируемой методической разработке включены: комплексы упражнений по формированию правильной осанки детей дошкольного возраста, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз; подборку подвижных игр и музыкального сопровождения к ним; рекомендации для педагогов и родителей об особенностях применения здоровьесберегающих технологий

Практическая значимость методической разработки состоит в подборе упражнений, которые имеют стихотворное сопровождение, с дополнительными атрибутами, с использованием ИКТ, а так же схемы выполнения упражнений с различной направленностью с использованием разного оборудования. Благодаря наглядности и доступности педагоги, родители воспитанников имеют

возможность применять здоровьесберегающие технологии как в условиях детского сада, так и в домашних условиях.

Рецензируемая методическая разработка рекомендована для родителей детей дошкольного возраста и педагогов дошкольных образовательных организаций.

Начальник отдела анализа и поддержки
Дошкольного образования МКУ КНМЦ

Т.А. Трифонова

Ведущий специалист отдела
АиПДО МКУ КНМЦ

Е.А. Филь

Подписи Т.А. Трифоновой, Е.А. Филь удостоверяю,
Директор МКУ КНМЦ

«03» марта 20 11 г.

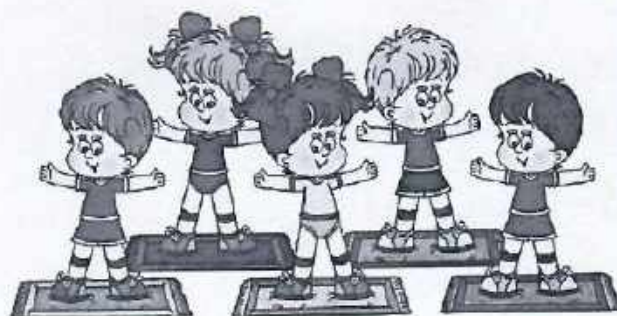
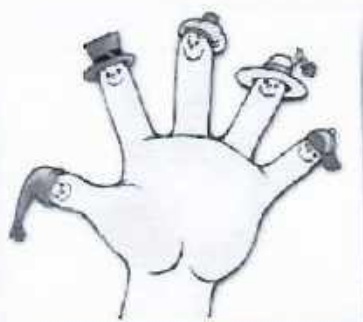


Ф.И.Ваховский

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Центр развития ребенка – детский сад №23 «Вишенка»

«Использование здоровьесберегающих технологий при работе с детьми дошкольного возраста»

*Методическая разработка предназначена
для детей старшего дошкольного возраста 5 – 7 лет*



Подготовили:

Махина Л.Л. – старший воспитатель МБДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад №23»

Кофанова Н.В. – воспитатель МБДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад №23»

Лузан М.М. – воспитатель МБДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад №23»

Сергеева М.А. – воспитатель МБДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад №23»

Оглавление

1. Аннотация.....	3
2. Пояснительная записка.....	4
3. Практический опыт.....	6
4. Основная часть (содержание).....	7
5. Заключение.....	10
6. Список используемой литературы.....	11
7. Приложение	12
7.1 Приложение № 1 Гимнастика для глаз для дошкольников.....	12
7.2 Приложение № 2 Пальчиковая гимнастика для дошкольников.....	19
7.3 Приложение №3 Упражнения для формирования осанки для дошкольников.....	30
7.4 Приложение № 4 Работа с педагогами.....	37
7.5 Приложение № 5 Работа с родителями	45
7.6 Приложение №6 Работа с детьми.....	52

Аннотация

Методическая разработка ориентирована на формирование основ осознанного отношения к собственному здоровью, эмоциональному благополучию, социальных навыков и уверенности в себе у детей дошкольного возраста.

В условиях современной жизни большое внимание уделяется здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение одной из главных задач дошкольного образования - сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей. Здоровье дошкольника заключается не только в отсутствии болезней, но и в физическом, социальном и психологическом благополучии ребенка. Здоровьесберегающие технологии необходимы для того, чтобы у воспитанников дошкольных образовательных учреждений сформировалось правильное отношение к своему здоровью.

В данной методической разработке включены комплексы упражнений по формированию правильной осанки детей дошкольного возраста, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз. А так же подборка подвижных игр и музыкальное сопровождение к ним и рекомендации для педагогов и родителей об особенностях применения здоровьесберегающих технологий.

Методическая разработка состоит из подбора упражнений, которые имеют стихотворное сопровождение, с дополнительным атрибутами, с использованием ИКТ.

Методическая разработка рекомендована для родителей детей дошкольного возраста и педагогов дошкольных образовательных организаций.

Пояснительная записка

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

Здоровьесберегающие технологии – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Использование таких технологий имеет двустороннюю направленность:

- формирование у дошкольников основ валеологической культуры, т.е. научить их самостоятельно заботиться о своем здоровье;
- организация образовательного процесса в дошкольном учреждении без негативного влияния на здоровье детей.

Здоровьесберегающие технологии в ДОО отлично сочетаются с традиционными формами и методами в педагогике, дополняя их различными способами осуществления оздоровительной работы.

Виды здоровьесберегающих технологий:

- медико-профилактические;
- физкультурно-оздоровительные;
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов дошкольного образования;
- валеологического просвещения родителей; здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

Использование здоровьесберегающих технологий решает целый ряд задач:

- закладывание фундамента хорошего физического здоровья;
- повышение уровня психического и социального здоровья воспитанников;
- проведение профилактической оздоровительной работы;
- ознакомление дошкольников с принципами ведения здорового образа жизни;
- мотивация детей на здоровый образ жизни;
- формирование полезных привычек;
- формирование валеологических навыков;
- формирование осознанной потребности в регулярных занятиях физкультурой;
- воспитание ценностного отношения к своему здоровью.

Здоровье подрастающего поколения связана еще с деятельностью М.В.Ломоносова, который первым обратил внимание на государственное значение вопроса охраны здоровья и здорового образа жизни. Русский педагог XVIII века Л.И.Бецкой большое значение придавал физическому воспитанию. К середине XIX века основой

педагогических взглядов В.Г.Белинского являлась идея о гармоничном развитии человека. Кроме умственного и нравственного он придавал значение и физическому воспитанию, считая необходимым охранять здоровье детей, развивать их физические силы путем установления правильного образа жизни, организации игр, выполнения гимнастических упражнений.

Теоретическая новизна заключается в попытке обобщить и систематизировать современную литературу по проблеме использования в работе с дошкольниками здоровьесберегающих технологий, выявить оптимальные условия организации здоровьесберегающей деятельности.

Практический опыт

Основная проблема, которая встала перед нами - это слабое физическое развитие детей при поступлении в детский сад. Общая картина такова: дети испытывают "двигательный дефицит", задерживается возрастное развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Дети имеют нарушения осанки, вследствие чего визуально у них наблюдается неуклюжесть, мешковатость, жестикация и мимика вялая, при ходьбе волочат за собой ноги, чувствуется скованность, неуверенность, голова опущена, нет гордости в осанки. Поэтому, мы пришли к выводу, что многие дети нуждаются в особых технологиях физического развития, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, физических и интеллектуальных проблем. Эти технологии должны в первую очередь способствовать коррекции физического, психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического развития.

Анкетирование родителей детей, которые посещают детский сад, выявило следующую проблему, оказалось, что родители имеют недостаточные знания о том, как укрепить здоровье ребёнка с помощью физических упражнений, закаливания, подвижных игр. Они зачастую оберегают своих малышей от физических усилий ("не бегай, не прыгай, не лазай, а то упадёшь, посиди"), даже от здорового соперничества в подвижных играх.

Мы приняли решение о необходимости в разработке системы с детьми и родителями, на основе современных здоровьесберегающих

В связи с этим была определена **цель работы**: воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его.

Опыт работы над темой «Внедрение здоровьесберегающие технологий в педагогический процесс ДОУ и жизнь семьи» сложился постепенно. Система нашей работы не ставит целью достижения высоких результатов за короткий отрезок времени. Главное в работе помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, приобщить к здоровому образу жизни.

Предполагаемый результат:

- Использование здоровьесберегающих технологий при работе с детьми дошкольного возраста позволит повысить интерес ребёнка к сохранению своего здоровья, вовлечь его в игры.
- подскажет педагогам и родителям как растить детей здоровыми, крепкими, как научить их ценить свое здоровье и ответственно относиться к нему
- возможность применения его в повседневной практике любого образовательного учреждения.

Основная часть

Применение в работе дошкольного учреждения здоровьесберегающих технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

Виды здоровьесберегающих технологий:

- Ритмопластика
- Динамические паузы
- Подвижные и спортивные игры
- Релаксация
- Пальчиковая гимнастика
- Дыхательная гимнастика
- Гимнастика пробуждения
- Упражнения для осанки
- Стретчинг

В данной методической разработке представлены комплексы: пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, упражнения для осанки.

Пальчиковая гимнастика — это вид здоровьесберегающих технологий, который применяется не только для развития мелкой моторики рук (что важно для подготовки ребенка к рисованию, лепке и письму), но и для решения проблем с речевым развитием у детей. Помимо этого такая гимнастика способствует развитию: осязательных ощущений, координации движений пальцев и рук, творческих способностей дошкольников.

Пальчиковая гимнастика проводится в форме инсценировки стихотворных текстов с помощью пальцев. Это чуть ли не первая разновидность гимнастики, которую можно выполнять с детьми. В ходе проведения пальчиковой гимнастики дети производят активные и пассивные движения пальцами. Используются такие виды упражнений: массаж, действия с предметами или материалами, пальчиковые игры.

Рекомендуется делать пальчиковую гимнастику ежедневно. В ходе ее выполнения нужно следить, чтобы нагрузка на обе руки была одинаковой. Кроме этого необходимо помнить, что каждый сеанс пальчиковой гимнастики должен оканчиваться расслабляющими упражнениями. Такие занятия можно проводить коллективно, в группах или индивидуально с каждым ребенком.

Результатом выполнения комплекса пальчиковой гимнастики является стимулирование развития речи. Игры с пальчиками создают благоприятный эмоциональный фон, развивают умение подражать взрослому, учат вслушиваться и понимать смысл речи, повышают речевую активность ребёнка. Если ребёнок будет правильно выполнять упражнения, сопровождая их короткими стихотворными строчками, то его речь станет более чёткой, ритмичной, яркой, и усилится контроль над выполняемыми движениями. У детей развивается воображение и фантазия. В результате освоения всех упражнений кисти рук и пальцы приобретают силу, хорошую подвижность и гибкость, а это в дальнейшем облегчит овладение навыком письма.

Гимнастика для глаз - это один из приемов оздоровления детей, она относится к здоровьесберегающим технологиям, наряду с дыхательной гимнастикой, самомассажем, динамическими паузами. Для любой деятельности: учеба, отдых, повседневная жизнь, необходимо хорошее зрение. Каждый должен понимать, что зрение важно оберегать и сохранять. Дети очень восприимчивы к разным воздействиям. Развитию зрения в детском возрасте необходимо уделять особое внимание.

Целью проведения зрительной гимнастики - является формирование у детей дошкольного возраста представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Для того чтобы гимнастика для глаз была интересной и эффективной, необходимо учитывать особенности развития детей дошкольного возраста, она проводится в игровой форме, в которой дети могут проявить свою активность. Важно проводить гимнастику индивидуально, в бытовой, игровой деятельности, на прогулке, перед занятиями, во время занятий, между занятиями.

Гимнастику для глаз разделяют на те, которые используются с стихотворным сопровождением, с дополнительными атрибутами, с использованием ИКТ.

Использование зрительной гимнастики в комплексе с другими профилактическими и оздоровительными мероприятиями по снятию зрительного напряжения и укреплению зрительных функций детей обеспечивает сохранение и нормализацию зрения, а также предупреждение прогрессирования нарушения зрения. Польза данных упражнений гимнастики для глаз будет ощутима только при систематическом их выполнении.

Проблема профилактики и коррекции функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей приобрела особую актуальность. Это обусловлено, прежде всего, негативной тенденцией увеличения числа дошкольников, имеющих те или иные нарушения осанки. Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе. Медицинские работники, родители и педагоги повсеместно констатируют нарушения, отклонения и несоответствия нормам в развитии детей.

На состояние здоровья детей оказывают существенное влияние, как неблагоприятные социальные факторы, так и экологические, демографические, климатические. Не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка-дошкольника оказывают отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению.

Основным средством формирования правильной осанки являются занятия физическими упражнениями. Прежде всего, необходимо использовать упражнения для развития больших мышечных групп, особенно спины, живота, ног, чтобы создать естественный мышечный корсет. Упражнения можно выполнять из различных исходных положений – стоя, лежа на спине и животе, сидя на стуле, скамейке, четвереньках. Важно как можно раньше начать работу по укреплению осанки, чтобы в школе у ребенка не возникли проблемы с повышенной утомляемостью, головными болями и болями в мышцах туловища.

Цель комплекса упражнений для осанки – это профилактика и коррекция нарушений осанки, как средство укрепления опорно-двигательного аппарата, формирование детей к ЗОЖ.

Задачами комплекса упражнений для осанки являются повышение общего тонуса организма, укрепление органов дыхания и работу сердечно-сосудистой системы, формирование представлений о правильной походке, осанке, умении её контролировать.

Значимость применения данного комплекса определяется решением задач оздоровления дошкольников, профилактикой и коррекцией опорно-двигательного аппарата на ранних стадиях развития – создания прочной основы для воспитания здорового ребенка. Использование упражнений для осанки обеспечивает развитие всех группы мышц, формированию правильной осанки, воспитанию устойчивого интереса к занятиям физкультурой и самостоятельной двигательной деятельности, развитие координационной способности.

Комплексы: гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика и упражнения для формирования правильной осанки, были разработаны педагогами нашего дошкольного учреждения в период самоизоляции Covid в 2019 году для совместной работы родителей с детьми в домашних условиях.

Заключение

Применение в работе дошкольного учреждения здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников,

Результаты внедрения здоровьесберегающих технологий в ДОО:

1. Сформированные навыки здорового образа жизни воспитанников, педагогов и родителей ДОО.
2. Взаимодействие воспитателей и специалистов ДОО в организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками.
3. Проявление толерантности всех участников внедрения здоровьесберегающих технологий в педагогический процесс ДОО.
4. Формирование нормативно-правовой базы по вопросам оздоровления дошкольников.
5. Внедрение научно-методических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОО и семье;
6. Улучшение и сохранение соматических показателей здоровья дошкольников.

Список используемой литературы

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход, 2000.
2. Бабенкова Е.А. «Настольная книга здоровьесбережения». Москва, 2013г.
3. Бабенкова Е.А., О.М.Федоровская «Технология оздоровления детей в детском саду». Москва, 2012г.
4. Глазырина Л.Д. «Физическая культура- дошкольникам: программа и программные требования». Москва, 2004г.
5. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М.: ВАКО, 2007.
6. Сивцова А.М. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях. / Методист. – 2007
7. Смирнов Н.К. “Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе педагога”
8. Сократов Н.В. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей. – М.: ТЦ Сфера, 2005.
9. Чупаха И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. – М.: ТЦ Сфера, 2003.

Гимнастика для глаз для дошкольников

«Радуга»

Глазки у ребят устали. (Поморгать глазами.)
Посмотрите все в окно, (Посмотреть влево-вправо.)
Ах, как солнце высоко. (Посмотреть вверх.)
Мы глаза сейчас закроем, (Закрыть глаза ладошками.)
В классе радугу построим,
Вверх по радуге пойдем, (Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево.)
Вправо, влево повернем,
А потом скатимся вниз, (Посмотреть вниз.)
Жмурься сильно, но держись. (Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими)

«Спал цветок»

(Закрыть глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)
И вдруг проснулся, (Поморгать глазами.)
Больше спать не захотел, (Руки поднять вверх (вдох), посмотреть на руки.)
Встрепенулся, потянулся, (Руки согнуты в стороны (выдох).)
Взвился вверх и полетел. (Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.)

«Дождик»

Дождик, дождик, пуще лей.
Смотрят вверх.
Капай, капель не жалей.
Смотрят вниз.
Только нас не замочи.
Делают круговые движения глазами.
Зря в окошко не стучи

«Ветер»

Ветер дует нам в лицо. *Часто моргают веками.*
Закачалось деревцо. *Не поворачивая головы, смотрят влево-вправо.*
Ветер тише, тише, тише...
Медленно приседают, опуская глаза вниз.
Деревца все выше, выше. *Встают и глаза поднимают вверх.*

«Глазки»

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.
Закрывают оба глаза,
Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют.
Продолжают стоять с закрытыми глазами.

А теперь мы их откроем, через речку мост построим.
Открывают глаза, взглядом рисуют мост.
Нарисуем букву о, получается легко.
Глазами рисуют букву о.
Вверх поднимем, глянем вниз,
Глаза поднимают вверх, опускают вниз.
Вправо, влево повернем,
Глаза смотрят вправо-влево.
Заниматься вновь начнем.

«Снежинки»

Мы снежинку увидели,
Со снежинкою играли.
Снежинки вправо полетели,
Дети вправо посмотрели.
Вот снежинки полетели,
Дети влево посмотрели.
Ветер снег вверх поднимал
И на землю опускал...
Дети смотрят вверх и вниз.
Все на землю улеглись.
Глазки закрываем,
Глазки отдыхают.

«Лучик солнца»

Лучик, лучик озорной,
Поиграй-ка ты со мной.
Моргают глазами.
Ну-ка, лучик, повернись,
На глаза мне покажись.
Делают круговые движения глазами.
Взгляд я влево отведу,
Лучик солнца я найду.
Отводят взгляд влево.
Теперь вправо посмотрю,
Снова лучик я найду.
Отводят взгляд вправо.

«Ёлка»

Вот стоит большая ёлка,
Вот такой высоты.
(Выполняют движения глазами снизу вверх.)
У нее большие ветки.
Вот такой ширины.

(Выполняются движения глазами слева направо.)

Есть на елке даже шишки,

(Глаза вверх.)

А внизу - берлога мишки.

(Глаза вниз.)

Зиму спит там косолапый

И сосет в берлоге лапу.

(Прикрывают глаза.)

«Грибочки»

Шляпки опят, как монетки горят.

(Дети смотрят вдаль.)

Рябит от шляпок в глазах у ребят.

(Часто моргают глазами.)

«Птицы на дворе»

Перед нами петушок –

(Дети смотрят перед собой.)

Он с земли зерно клюет.

Слева – курица идет,

Справа – уточка плывет.

Сверху солнце ярко светит,

Согревает всех на свете.

(Смотрят влево, вправо, вверх.)

«Во дворе»

На горе мы видим дом.

Много зелени кругом:

(Дети поднимают глаза вверх. Выполняют круговые движения глазами.)

Вот деревья, вот кусты,

(Смотрят влево-вправо)

Вот - душистые цветы.

(Смотрят вперед.)

Раз – налево, два – направо,

Три – наверх, четыре - вниз.

А теперь по кругу смотрим,

Чтобы лучше видеть мир.

Взгляд направим ближе, дальше,

Тренируя мышцу глаз.

Видеть скоро будем лучше,

Убедитесь вы сейчас!

А теперь нажмем немного

Точки возле своих глаз.

Сил дадим им много-много,
Чтоб усилить в тыщу раз!

Ночь. Темно на улице.
(Выполняют действия, о которых идет речь)
Надо нам зажмуриться.
Раз, два, три, четыре, пять
Можно глазки открывать.
Снова до пяти считаем,
Снова глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять
Открываем их опять.

«Солнышко»

В небе солнце катится
Словно желтый мячик,
(прослеживание глазами за движением солнышка
вверх – вниз, вправо – влево).
То за тучку спрячется
То по елкам скачет.
(- движение глазами по кругу в одну и другую стороны).
Погуляло, покружилось
И за тучку закатилось.
(-поморгать и зажмурить глаза).

«Рыбка»

Рыбка плавала, ныряла,
Рыбка хвостиком виляла.
Вверх и вниз, вверх и вниз.
(-проследить глазами за движением рыбки вверх-вниз)
Рыбка, рыбка, не ленись!
По волнам, по волнам,
Тут и там, тут и там.
(-прослеживание глазами по волнистой линии вправо-влево)
Вот она какая, рыбка золотая.
(-поморгать глазами).

Мы гимнастику для глаз
Выполняем каждый раз.
Вправо, влево, кругом, вниз,
Повторить ты не ленись.
Укрепляем мышцы глаза.
Видеть лучше будем сразу
Отдыхалочка

Мы играли, рисовали
(выполняется действия, о которых идет речь).
Наши глазки так устали.
Мы дадим им отдохнуть,
Их закроем на чуть - чуть.
А теперь их открываем
И немного поморгаем.

«Осенний лес»

Вот стоит осенний лес!
В нем много сказок и чудес.
(Выполняют круговые движения глазами.)
Слева – сосны, справа – дуб.
Дятел сверху, тук да тук.
Глазки ты закрой – открой
И скорей бегом домой!
(Выполняют движения глазами вверх – вниз)

«Веселый мяч»

Веселый мяч помчался вскачь.
(Дети смотрят вдаль.)
Покатился в огород,
Докатился до ворот,
(Смотрят на кончик носа, вдаль.)
Покатился под ворота,
(Смотрят вниз.)
Добежал до поворота.
(Выполняют круговые движения глазами.)
Там попал под колесо.
Лопнул, хлопнул – вот и все.
(Закрывают глаза.)

«Поиграем вместе с Варей...»

Поиграем вместе с Варей:
Мы налево поглядим,
Мы направо поглядим;
Ну а что там впереди?
А теперь поспим немножко:
Опустим веки, закроем глаза ладошками.
А пока мы отдыхали,
Варвара рассыпала детали!
Ну-ка, вниз мы поглядим,
Все детали разглядим!
А теперь посмотрим вверх –

Выше всех, дальше всех!
А сейчас дружно встали,
Потянулись вместе с Варей,
Наклонились вместе с Варей.
Присели! Встали! Сели!
Веселы, бодры мы снова,
И к занятию готовы!

«Часы»

Тик-так, тик-так
Все часы идут вот так:
тик-так, тик-так,
Налево раз, направо раз,
Мы тоже можем так,
Тик-так, тик-так.

Капля первая упала – кап!
И вторая прибежала – кап!
Мы на небо посмотрели
Капельки «кап-кап» запели,
Намочили лица,
Мы их вытирали.
Туфли – посмотрите –
Мокрыми стали.
Плечами дружно поведем
И все капельки стряхнем
От дождя убежим,
Под кусточком посидим.

(Сверху пальцем показывают траекторию движения капли, глазами вверх.
То же самое. Смотрят вверх. Вытирают» лицо руками.
Показывают руками вниз и смотрят глазами вниз.
Движения плечами.
Приседают, поморгать глазами.)

«Чудеса»

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.
Наши глазки отдыхают,
Упражнения выполняют.
А теперь мы их откроем,
Через речку мост построим.
Нарисуем букву о, получается легко.
Вверх поднимем, глянем вниз,
Вправо, влево повернем,
Заниматься вновь начнем.

Закрывают оба глаза.
Продолжают стоять с закрытыми глазами.
Открывают глаза, взглядом рисуют мост.
Глазами рисуют букву о.
Глаза поднимают вверх, опускают вниз.
Глаза смотрят вправо- влево.
Глазами смотрят вверх, вниз.

Глазкам нужно отдохнуть.
(Ребята закрывают глаза)
Нужно глубоко вздохнуть.
(Глубокий вдох. Глаза все так же закрыты)
Глаза по кругу побегут.
(Глаза открыты. Движение зрачком по кругу по часовой и против часовой стрелки)
Много-много раз моргнут
(Частое моргание глазами)
Глазкам стало хорошо.
(Легкое касание кончиками пальцев закрытых глаз)
Увидят мои глазки все!
(Глаза распахнуты. На лице широкая улыбка)

Пальчиковая гимнастика для дошкольников

Автобус (разминка)

Автобус идет, обгоняя машины.
(Поднять руки и развести их в стороны)
Шуршат по асфальту тихонько машины,
(Сделать круговые движения руками)
Стекло очищают две длинные щётки.
(Помахать руками из стороны в сторону)
Заплакал малыш на коленях у тётки.
(Потереть кулачками глаза)
Спешат пассажиры, заходят, выходят,
(Встать, потом присесть)
Водитель сигналил на переходе.
(Нажать на воображаемую кнопку гудка)
Купивши талончики у контролёра,
(«Купить и прокомпостировать воображаемый билетик»)
Проходим мы все в середину салона.
(Показать ручкой назад)

Где помощник верный мой?

Где помощник верный мой?
(Спрятать ручки за спиной)
Где же пальчик мой большой?
Вот один, вот второй!
(Показать сначала правый пальчик, потом левый)
Поиграть пришли со мной.
- Как живете?
(Согнуть правый пальчик)
- Не скучаем!
(Согнуть левый пальчик)
Нам пора мы убегаем!
(Спрятать за спиной сначала правый, потом левый пальчики)
По аналогии с другими пальчиками:
Где помощник мой старательный?
Где мой пальчик указательный?
Где помощник мой усердный?
Дорогой мой пальчик средний.
Где помощник долгожданный?

Где мой пальчик безымянный?
Где помощник мой удаленький?
Где мизинчик мой удаленький?
Выходите вместе, пальчики,
Выходите, раскрасавчики!

Гусеница

Гусеница долго лезла
(Взобраться пальчиками правой руки вверх по левой руке)
И на дерево залезла.
- Ох, устала я чуть-чуть,
Нужно лечь и отдохнуть
(Сжать правую руку в кулачек и накрыть левой ладошкой)
В кокон ловко завернулась
И под листиком уснула.
Зиму всю спала в кроватке
Гусеница сладко-сладко.
Вот весенние капли
Вместе с солнышком запели:
- Соня, соня, просыпайся,
Из кроватки выбирайся!
(Легонько потрясти кулачками)
Гусеница словно в сказке,
Не спеша открыла глазки.
(Распрямить пальчики на обеих ручках, соединить большие пальцы)
Крылья пестрые надела,
Бабочкою полетела.
(Помахать ручками, как крыльшками)

Давай веселиться!!!

Давай веселиться
(Улыбнуться и показать пальчиком на личико)
И ручками хлопать,
(Дважды хлопнуть в ладоши)
И ручками хлопать,
(Дважды хлопнуть в ладоши)
И ручками хлопать,
(Дважды хлопнуть в ладоши)
Давай веселиться
(Улыбнуться и показать пальчиком на личико)
И ножками топтать,
(Дважды топнуть ножками)
И ножками топтать,
(Дважды топнуть ножками)

И ножками топтать,
(Дважды топнуть ножками)
Давай теперь весело крикнем «Ура!»
(Крикнуть «Ура!»)
Мы весело – весело крикнем «Ура!»
(Крикнуть «Ура!»)
Мы громко и радостно крикнем «Ура!»
(Крикнуть «Ура!»)
Вот так веселится в саду детвора.
Давайте все вместе теперь повторим:
Прихлопнем, притопнем, потом покричим.
(Дважды хлопнуть в ладоши, дважды топнуть ножками, крикнуть «Ура!»)
Прихлопнем, притопнем, потом покричим.
(Дважды хлопнуть в ладоши, дважды топнуть ножками, крикнуть «Ура!»)
Прихлопнем, притопнем, потом покричим.
(Дважды хлопнуть в ладоши, дважды топнуть ножками, крикнуть «Ура!»)

Две маленькие пташки.

Двух маленьких синичек
(Поднять указательные пальчики)
Я на крыльце кормил,
Одну назвал я Джеки,
(Показать указательный пальчик правой руки)
Ну а вторую – Джил.
(Показать указательный пальчик левой руки)
Лети скорее, Джеки,
(Пошевелить правым указательным пальчиком и спрятать руку за спиной)
Лети скорее, Джил.
(Пошевелить левым указательным пальчиком и спрятать руку за спиной)
Вернись скорее, Джеки,
(Показать указательный пальчик правой руки)
Вернись скорее, Джил.
(Показать указательный пальчик левой руки)

Десять братцев – пальчиков

Десять братцев – пальчиков спали сладко-сладко,
(Показать десять пальчиков)
Вдруг мизинчик маленький закричал в кроватке:
«Кто ж меня, братишечки, к стеночке прижал?»

Пальчики подвинулись,

(Повертеть ручками)

И один упал.

(Показать один пальчик)

Продолжайте, каждый раз повторяя движения и уменьшая и уменьшая количество пальчиков

Девять братцев – пальчиков спали сладко-сладко...

Восемь братцев – пальчиков спали сладко-сладко...

Семь братишек – пальчиков спали сладко-сладко...

Шесть братишек – пальчиков спали сладко-сладко...

Пять братишек – пальчиков спали сладко-сладко...

Вот четыре пальчика спали сладко-сладко...

Трое братцев – пальчиков спали сладко-сладко...

Двое братцев – пальчиков спали сладко-сладко,

Вдруг мизинчик маленький закричал в кроватке:

«Ты меня братишечка, к стеночке прижал!»

И мизинчик маленький так скакал в кроватке:

«наконец-то я один, выплюсь сладко-сладко»

(Положить ладошки под щёчку и закрыть глазки)

Пять вкусненьких колбасок

Пять вкусненьких колбасок

(Пошевелить пальчиками на одной руке)

Поджарить мы решили.

Одна упала на пол,

(Хлопнуть в ладоши)

Осталось их четыре.

Четыре есть колбаски,

(Пошевелить четырьмя пальчиками)

Салат, картошка фри.

Колбаска укатилась,

(Сложить руки в кулачки и повертеть ими друг через друга)

И их осталось три.

Три вкусные колбаски

(Пошевелить тремя пальчиками)

Лежали на столе.

Одну стащила кошка,

(Мяукнуть)

И осталось две.

Две вкусные колбаски

(Пошевелить двумя пальчиками)

Лежали у окна.

Одну украли мышка,

(Пискнуть)

Осталось лишь одна.
Последняя колбаска,
(Пошевелить пальчиком)
Одна у нас с тобой.
Её мы быстро съели,
(Погладить животик)
И нет уж ни одной.

Пять тыквочек

Пять тыквочек сидели на досточке ворот.
(Показать пять пальчиков)
Одна из них сказала: «Вот вечер настает».
(Подвигать первым пальчиком)
Добавила вторая: «Ох, вечером темно».
(Подвигать вторым пальчиком)
А третья отвечала: «Нам, тыквам, все равно».
(Подвигать четвертым пальчиком)
И пятая зевнула: «Давно пора нам спать».
(Подвигать пятым пальчиком)
Поднялся сильный ветер, упали тыквы вниз,
(Сильно подуть)
Все дружно покатались, на грядке улеглись.
(Сложить ладошки в кулачки и повернуть ими друг через друга)

Веселые пальчики

Раз, два, три, четыре, пять!
Будем пальчики считать!
Вышел пальчик на прогулку,
С маком съем большую булку.
Этот толстый господин
Пальчик с номером один!
Этот пальчик в лес пошел,
Мёд в большом дупле нашел.
Убежал от пчел едва
Славный пальчик номер два!
Этот пальчик в море ходит
На гудящем пароходе.
В шторм на палубе, смотри!
Смелый пальчик номер три!
Этот пальчик – наш силач:
Словно лёгкий детский мяч
Он подбрасывает гири!
Пальчик с номером четыре!
А последний – милый крошка,

Тихо сядет у окошка,
Чтобы книжку почитать.
Младший пальчик номер пять!
Раз, два, три, четыре, пять!
Научились мы считать!

Поросята

(Дети по очереди «идут» по столу каждым из пальцев обеих рук.)

Этот толстый поросенок
Целый день хвостом вилял,
(Мизинцы)

Этот толстый поросёнок
Спину об забор чесал.
(Безымянные)

Ля-ля-ля-ля, лю-лю-лю,
поросенок я люблю.
(Фонарики)

Ля-ля-ля-ля, лю-лю-лю,
поросенок я люблю.
(Сжимают и разжимают кулачки)

Этот толстый поросёнок
Носом землю ковырял,
(Средние пальцы)

Этот толстый поросёнок
Что-то сам нарисовал,
(Безымянные пальцы)

Ля-ля-ля-ля, лю-лю-лю,
поросенок я люблю.
(Фонарики)

Ля-ля-ля-ля, лю-лю-лю,
поросенок я люблю.
(Сжимают и разжимают кулачки)

Этот толстый поросёнок
Лежебока и нахал,
(Большие пальцы)

Захотел спать в серединке,
И всех братьев растолкал.
(Рука сжимается в кулак, большой палец зажимается внутрь)

Паучок

Паучок ходил по ветке.
А за ним ходили детки.
Дождик с неба вдруг пошел,

(Руки скрещены. Пальцы каждой руки "бегут" по предплечью, а затем по плечу другой руки)

Паучков на землю смыл.

(Кисти свободно опущены, выполняют стряхивающее движение «дождик»)

Солнце стало пригревать,

(Хлопнуть ладонями по столу/коленям, затем ладони боковыми сторонами прижаты друг к другу, пальцы растопырены, качают руками «солнышко светит»)

Паучок ползут опять.

(Действия аналогичны первоначальным)

А за ним ползут все детки,

Чтобы погулять на ветке.

(«Паучки» ползают по голове)

Ветер

Ветер дует, задувает,

Пальму в стороны качает.

(Руки стоят на столе, опираясь на локти. Кисти прижаты друг к другу основаниями, пальцы растопырены образуя «крону пальмы»)

Ветер дует, задувает,

Пальму в стороны качает.

(Дети раскачивают руками в разные стороны, стараясь не поднимать локти)

А под пальмой краб сидит

И клешнями шевелит,

А под пальмой краб сидит

И клешнями шевелит,

(Ладони лежат на столе, прижаты друг к другу боковыми частями.

Пальцы рук согнуты, растопырены «клещи». Шевелят ими)

Чайка над водой летает

И за рыбками ныряет,

Чайка над водой летает

И за рыбками ныряет.

А под пальмой ...

(Ладони соединены большими пальцами, остальные пальцы сжаты, разведены в стороны (крылья). Дети "машут" ими в воздухе. Ладони сомкнуты и чуть округлены. Выполняют волнообразные движения)

Под водой на глубине

Крокодил лежит на дне.

(Ладони основаниями прижаты друг к другу. Пальцы согнуты (зубы).

Лёжа на тыльной стороне одной из рук, "открывают и закрывают рот» крокодила)

Под водой на глубине
Крокодил лежит на дне.
А под пальмой...

(Перевернув руки на другую сторону, выполнять движения)

Перчатка

Веселая мышка перчатку нашла,

(Ладонь раскрыта, пальцы растопырены (перчатка). Поворачивают руки то ладонью, то тыльной стороной вперед)

Гнездо в ней устроив.

(Ладони смыкаются «ковшом»)

Мышат позвала.

(Ладони раскрываются, смыкаясь боковыми сторонами. Сгибают – разгибают пальцы «зовущий жест»)

Им корочку хлеба дала покусать,

(Кончиком большого пальца поочередно нажимать на кончики остальных пальцев)

Погладила/отшлепала всех

(Большой палец гладит остальные (скользящим движением от мизинца к указательному. На слово «отшлепала» - стучать подушечкой большого пальца по остальным)

И отправила спать.

(Ладони прижаты друг к другу, кладутся под щеку)

Два козлика

Как-то раз к кому-то в гости,

Шёл козленок через мостик,

(На обеих руках прижать большими пальцами средние и безымянные)

А навстречу шел другой,

Возвращался он домой.

(Держа руки горизонтально сближать руки)

Два рогатых глупых братца

Стали на мосту бодаться,

Не желая уступить

И другого пропустить.

Долго козлики сражались,

Разбегались и толкались.

(На первый слог каждой строчки соединять руки с размаха)

Вот с разбега лбами - бух!

И с моста в водичку – плюх!

(На слово «бух» - хлопок в ладоши. Уронить руки на колени)

Двое толстых поросят

Двое толстых поросят,
За воротами стоят.
Поросята эти ждут,
Что им кушать принесут.
(Поставить ладони ребром на стол, как закрытые ворота, большие пальцы приподнять)
Двое толстых поросят,
Снизу в щёлочки глядят,
Бегают туда - сюда:
«Где же вкусная еда?»
(Большие пальцы просунуть между мизинцами и безымянными. Сгибать и разгибать большие пальцы)
Двое толстых поросят,
В дверь копытцами стучат,
(Стучать большими пальцами по ладошкам)
Вдруг открылась эта дверь:
«Можно выбежать теперь!»
(Ладони немного раскрыть, не отрывая от стола)
Двое толстых поросят,
Громко, радостно визжат:
«Вот корыто, да, да, да,
А в нем вкусная еда!»
(Сложить ладошки как корытце, шевелить большими пальцами)

Два рыжих

Два рыжих таракана
Пришли ко мне домой (2 раза)
(Пальцы сжаты в кулак, указательные выпрямлены (два таракана), крутить ими)
Уселись тараканы,
Уселись тараканы
На полочке одной.
(Кулаки прижать друг к другу, сгибать и разгибать пальцы)
Четыре таракана
Попили киселя (2 раза)
(Движения соответствуют предыдущему куплету, только теперь выпрямлены указательные и средние пальцы обеих рук)
Весь вечер баловались,
весь вечер баловались
И пели тра-ля-ля.
(Выполняют движения «фонарики»)
И вшестером на кухню
Поесть они пошли (2 р.)

Шесть ловких тараканов,

Шесть ловких тараканов,

Под дверью проползли.

(Идут по столу на прямых среднем, безымянном и указательном пальцах. Ползут ими по столу, остальные пальцы сжаты)

Там восемь тараканов,

Конфеточку нашли, (2 р.)

А съесть её все восемь,

А съесть её все восемь, конечно не смогли.

(Движения соответствуют 1 куплету, но согнут только большой палец)

Когда они наелись,

Пустились дружно в пляс, (2 раза)

(Все пальцы выпрямлены, выполняется движение «фонарика»)

Плясали дружно десять,

Плясали дружно десять

На кухне целый час.

(Сжимают и разжимают кулачки)

Поспать они решили,

(Пальцы сомкнуты «ковшом», лежат на столе)

Но мимо мышь прошла (2 раза)

(Перебирают пальцами по столу)

И хвостиком всех сразу,

И хвостиком всех сразу,

Куда-то подмела

(Пальцы рук расслаблены, «метут» ими по столу)

У жирафов

У жирафов пятна, пятна, пятна

Пятнышки везде (2 раза)

(Хлопают по всему телу ладонями)

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

Есть на носках, на животах,

Коленах и носках.

(Обоими указательными пальцами дотронутся до названных частей тела)

У слонов есть складки, складки, складки

Складочки везде. (2 раза)

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

Есть на носках, на животах,

Коленах и носках.

(Щипают себя, как бы собирая складочки)

У котят шерстка, шерстка,

Шерстка, шерсточка везде. (2 раза)

На лбу, ушах, на шее, на локтях,
Есть на носках, на животах,
Колених и носках.

(Поглаживают себя, как бы разглаживая шерстку)

А у зебры есть полоски,
Есть полосочки везде. (2 раза)
На лбу, ушах, на шее, на локтях,
Есть на носках, на животах,
Колених и носках.

(Проводят ребрами ладони по телу)

Избушка

Стояла изба в деревушке,
(Дети пальчиками обеих рук рисуют в воздухе квадрат, изображают ладошками крышу домика).

В ней жили смешные старушки.
("Носики". Держат пальцами концы воображаемого платочка, при этом наклоняют голову набок).

Белье зашивали метелками
(Левая рука сжата в кулак. Правой кистью машут из стороны в сторону).

Полы подметали иголками,
(Двумя руками "шьют" воображаемыми иголками).

Солили волнушки в подушке
("Солят" пальцами обеих рук. Руки кладут под щеку, голову наклоняют набок).

И шли подремать на кадушке.
(Вытягивают руки вперед и соединяют их пальчик с пальчиком).

Им снилась изба в деревушке,
(Пальцами обеих рук рисуют в воздухе квадрат, изображают ладошками крышу домика).

В ней жили смешные старушки.
("Носики". Держат пальцами концы воображаемого платочка, при этом наклоняют голову набок).

Белье зашивали иголками,
(Левая рука сжата в кулак, в правой держат иголочку, "шьют").

Полы подметали метелками,
(Машут кистями обеих рук влево - вправо).

Солили волнушки в кадушке
(Солят пальчиками: вытягивают руки вперед, соединяя пальцы).

И шли подремать на подушки
(Потягиваются. Руки кладут под щеку, голову наклоняют набок).

Утро

Утро настает,

Солнышко встает.

(Пальчики из кулачков медленно разгибаются, образуя два солнышка)

Эй, братец Федя,

Буди соседей.

(Пальчиком одной руки легонько стучим по указательному пальчику)

Вставай, Большак!

Вставай, Указка!

Вставай, Середка!

Вставай, Сиротка!

Вставай, Крошка-Митрошка!

Привет, ладошка!

(Разгибаем по очереди пальчики начиная с большого до мизинчика, предварительно дотрагиваясь до каждого из них (будим)).

Упражнения для формирования правильной осанки

Качалочка

Цели: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте мы тоже попробуем так покачаться!

И.п.: лечь на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижать колени к груди и обхватить колени руками. Покачаться на спине вправо, влево. Пауза. Повторить 3 раза.

Морская звезда

Цели: формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

И.п.: лежа на животе, поднять руки и ноги в стороны.

Вы морская звезда! Покачайтесь на волнах.

Стойкий оловянный солдатик

Цели: развитие умения сохранять равновесие, формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.

Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно оловянному солдатику. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик?

И.п.: встать на колени, руки плотно прижать к туловищу. Наклониться назад, как можно ниже, держать спину прямо, а затем выпрямиться. Повторить 3 раза. Сесть на пятки, отдохнуть.

Самолет

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса.

И.п.: сидя, ноги вместе, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны «полетели самолеты». Удерживать позу 5-10 с, затем отдохнуть.

Повторить 3 раза.

Цапля

Цели: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление опорно-двигательного аппарата.

И.п.: стоя на правой ноге, согнуть левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоять так немножко. Затем на левой ноге.

Когда цапля ночью спит,

На одной ноге стоит.
Не хотите ли узнать:
Трудно ль цапле так стоять?
А для этого нам дружно
Сделать позу эту нужно.
(2-й вариант: ногу, согнутую в колене, поднять вперед, вверх, под углом.)
Очень трудно так стоять,
Ножку на пол не спускать,
И не падать, не качаться,
За соседа не держаться

Потягивание

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, связочно-мышечного аппарата ног и рук.

И.п.: лежа на спине, потянуть левую ногу вперед, а левую руку вытянуть назад за голову вдоль туловища. То же самое другой ногой и рукой. Затем двумя ногами и руками вместе.

Карусель

Цели: улучшение функции вестибулярного, укрепление опорно-двигательного аппаратов.

И.п.: сесть на пол, поднять прямые ноги вверх. Опираясь руками об пол, поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель.

Ах, ладошки, вы, ладошки!

Цели: формирование правильной осанки, координация движений верхних конечностей.

И.п.: встать прямо и, заведя руки за спину, соединить ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположить кисти рук так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти нужно приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживать позу и произносить:

«Ах, ладошки, вы, ладошки! Это нужно для осанки, это точно!

За спиной спрячем вас! Без прикрас!» Медленно опустить руки вниз, стряхнуть кистями рук и выполнить спокойный выдох.

Танец медвежат

Цели: укрепление мышц нижних конечностей и мышечного корсета позвоночника.

Представьте себе, что вы маленькие медвежата, и решили потанцевать.

И.п. о.с: положить руки на пояс, выполнять полуприседания. Темп средний.

Паровозик

Цели: формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и нижних конечностей.

И.п.: сидя, ноги слегка согнуты в коленях, а руки в локтях прижаты слегка к

туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руки выполняют круговые движения, имитируя вращательные движения колес. Остановиться через 23 мин, пауза, затем продолжить движение. (2-й вариант: движение назад.)

Маленький мостик

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, связочно-мышечного аппарата ног и рук.

Шли ежата по лесу. Перед ними ручей.

Как им перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей.

И.п.: лечь на спину, не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнять туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживать спину. Держите, держите спину, пока ежата не перебегут на другой берег. Вот ежата и перебрались, а мы отдохнем. Повторить 3 раза.

Плавание на байдарках

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, связочно-мышечного аппарата ног и рук.

И.п.: сидя на полу, ноги чуть согнуть в коленях, руки вытянуть вперед. Лечь на спину и попробовать медленно сесть без помощи рук и снова лечь. Поплыли! Повторить 5 раз

Все спортом занимаются

Цели: формирование координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника.

Скачет лягушонок: Руки согнуть в локтях, наклон в стороны,

Ква-ква-ква! Сжимать и разжимать пальцы в кулаках.

Плавают утенки: Имитировать плавание.

Кря-кря-кря! Сжимать и разжимать прямые пальцы рук.

Все вокруг стараются. Одна рука вверх, другая вниз.

Спортом занимаются. Менять положение рук.

Маленький бельчонок: Прыжки вверх.

Скок-скок-скок! Прыжки на месте, вперед-назад.

С веточки на веточку: Одна рука вверх, другая вниз.

Прыг-скок, прыг-скок! Менять положение рук.

Все вокруг стараются,

Спортом занимаются.

Еж с ежатами

Цели: формирование навыка правильной осанки, укрепление мышц туловища, верхних и нижних конечностей.

Под огромною сосной Бег на носках.
На полянке, на лесной,
Произносить звуки (фрр-фррфрр).
Куча листьев, где лежит, Бег в полуприседе на носочках,
Еж с ежатами бежит, руки в упоре на бедрах,
Мы вокруг все оглядим, спина круглая.
На пенечках посидим, Присесть, вытягивая шею вверх.
А потом все дружно сядем Присесть с упором на кисти
И иголки все покажем, рук, голову опустить, спина
Показали, показали круглая «показываем иголки».
И домой все побежали. Бег на носках.

Мышка и мишка

Цели: укрепление мышц верхних и нижних конечностей, формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

У мишки дом огромный. Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки - вдох.

У мышки очень маленький. Присесть, обхватить рука ми

Мышка ходит колени, опустить голову

В гости к Мишке, выдох с произнесением

Он же к ней не попадет. звука (ш)..

Кошечка

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника.

И.п.: встать на четвереньки с опорой на колени и кисти рук. «Кошечка сердится» спина круглая, голову опустить как можно ниже. «Кошечка добрая, ласковая» прогнуть спину, голову приподнять.

Позвони в колокольчик

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений в крупных мышечных группах верхних и нижних конечностей.

Бег по прямой до колокольчика: подбежать к подвешенному колокольчику и, подпрыгнув, достать рукой до него, чтобы он зазвенел.

«Лев в цирке»

Цели: формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений в крупных мышечных группах верхних и нижних конечностей.

В вертикальный обруч ребенок прокатывает мяч и пролезает сам, спину прогибать, голову приподнять вперед.

Деревья и птицы

Цели: формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений в крупных мышечных группах верхних и нижних конечностей.

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

Руки подняли и помахали Подняться на носочки. Выполнять махи руками вверх, в стороны.

Это деревья в лесу.

Локти согнули, кисти Встряхивать кистями рук.

встряхнули Руки согнуты в локтях.

Ветер сбивает росу.

Плавно руками помашем Поднять руки в стороны, махать

Это к нам птицы летят, руками.

Как они сядут покажем: Присесть. Руки назад, кисти

Крылья сложили назад, соединить тыльной стороной

Снежок

Цели: укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней, формирование навыка правильной осанки.

Я с веревочкой играю, Сидя на скамейке (стуле),

В кучку ножками сгребая. ногами собрать «снежок» из

Еще раз, еще разок веревочки. Выложить круг.

Получается снежок!

Великаны и гномики

Цели: укрепление мышц верхних и нижних конечностей, формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

Ходьба по залу. «Великаны» идти на носочках, руки вверх. «Гномики» идти в полуприседе, руки на пояс. Спина прямая!

В лес

Цели: укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней, формирование навыка правильной осанки.

Надо в лес скорей пойти.

И.п. о.с: спина прямая.

Ходьба по площадке спортивным шагом.

Через речку, через мост, Ходьба с высоким подниманием колен.

Через палку у дорожки Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед.

Зашагают наши ножки. Ходьба по площадке спортивным шагом.

Кукла принца Тутти

Цель: профилактика и коррекция сколиоза.

Ты живая кукла, которую подарили принцу Тутти, но никто не должен об этом догадаться. Движения синхронные, четкие, мимика лица кукольная (но что ты чувствуешь при этом?).

И.п. о.с. Поднять левую руку вперед, правую отвести назад, вернуться в и.п.

Повторить 56 раз в медленном темпе, с интервалом в 3040 с.

И.п. о.с: ноги на ширине плеч, левая рука вверх, правая за спиной. Пружинистые наклоны в правую сторону, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 56 раз с интервалом в 3040 с; то же в другую сторону.

И.п.: сидя на стуле, руки опущены на колени. Поднять левую руку вверх, правую вытянуть назад, вниз, наклониться вправо, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 4 - 5 раз с интервалом в 1 мин; то же в другую сторону.

И.п.: в упоре на коленях, руки опущены. Правую ногу вытянуть назад, зафиксировать принятое положение, затем вернуться в и.п. Повторить 56 раз с интервалом в 12 мин; то же в другую сторону.

И.п.: лежа на животе, руки согнуты под подбородком. Прогибаясь назад, левую руку вытянуть вперед, правую отвести назад, вернуться в и.п. Повторить 56 раз с интервалом в 12 минуты; то же в другую сторону.

Работа с педагогами

Консультация «Здоровьесберегающие технологии: пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, упражнения для осанки»

Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов

Период дошкольного детства наиболее важный в становлении личностных качеств, формирования основ физического, психического, интеллектуального и социального здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Дошкольное образовательное учреждение должно постоянно осваивать комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии». Федеральные государственные требования определили содержание и условия организации образовательного процесса для формирования общей культуры, развития физических, интеллектуальных и личностных качеств дошкольников, обеспечивающих их социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья, а также выделили содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательных областей. Все эти задачи педагогам необходимо решать интегрировано, обеспечивая разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Такая интеграция возможна только при условии реального соединения в единое целое процессов обучения, воспитания и развития. В связи с этим актуальной становится интегрированное включение здоровьесберегающих технологий в образовательное пространство ДОУ. Назначение таких технологий — объединить педагогов, медиков, родителей и самое главное — самих детей на сохранение, укрепление и развитие здоровья. Здоровьесберегающая технология — это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребенка и педагога, ребенка и родителей, ребенка и медицинского работника.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий:

- обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья,
- сформировать у него необходимые знания, умения и навыки о здоровом образе жизни,
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности и представлены как:

- технологии сохранения и стимулирования здоровья;
- технологии обучения здоровому образу жизни;
- коррекционные технологии.

Гимнастика для глаз - это один из приемов оздоровления детей, она относится к современным здоровьесберегающим технологиям, наряду с дыхательной гимнастикой, с самомассажем, динамическими паузами.

Гимнастика для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма.

Для проведения гимнастики для глаз не требуется специальных условий. Любая гимнастика для глаз проводится стоя.

Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут.

Пальчиковые игры - это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи **пальцев**. Пальчиковые игры являются очень важной частью работы по развитию мелкой моторики. 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.

Осанка - это привычная, непринужденная манера держать свое тело. Если она правильная, то фигура человека выглядит красивой, стройной, а походка легкой и упругой.

Упражнения в основных движениях с точки зрения формирования правильной осанки: во время ходьбы дети не должны опускать голову, необходимо двигаться с развёрнутыми плечами. В прыжках обращать внимание детей на мягкое приземление. Во время выполнения упражнений в лазании следить за тем, чтобы дети не смотрели вниз, держали туловище прямо, кисти рук ставили не уже, чем на ширину плеч. Упражнения в подлезании, перелезании, пролезании увеличивают подвижность позвоночника и укрепляют мышцы спины. При проведении упражнений в метании предметов необходимо обращать внимание детей на правильный замах и положение туловища. Это не только способствует развитию навыка метания, но и укрепляет мышцы плечевого пояса.

В этом помогают следующие упражнения. Предлагаю выполнить их всем коллективом.

1. Встать ноги вместе, руки опущены вдоль туловища вниз и чуть вперед. На счет 1-2 отведите плечи назад, сейчас у вас должны подняться голова и подтянуться живот, 3-4 выпрямитесь. Выполните 4 раза.

2. Встать в позу правильной осанки. (Проверим: ягодицы – «камушки», живот втянут, лопатки соединены, руки вдоль туловища).

На счет 1-2 поворот туловища влево, правое плечо выдается вперед, голова при этом не поворачивается; 3-6 напрягите мышцы тела, шеи; 7-8 и.п. Выполните 6-8 раз.

Предупредить возникновение неправильной осанки значительно легче чем исправить ее. В основе профилактики и лечения нарушений осанки является общая тренировка организма ребенка.

Доказано, что уплощение стопы нарушает опорную функцию ног, а это в свою очередь приводит к изменениям костного скелета таза и позвоночника, то есть к нарушению осанки. Поэтому работа по профилактике нарушений осанки и плоскостопия ведется с детьми параллельно. Нельзя упускать ничего.

Для предупреждения или устранения нарушения осанки огромное значение имеют физические упражнения. В этом возрасте искривления позвоночника и другие отклонения незначительны, поэтому их еще можно устранить.

Теперь предлагаю выйти нескольким педагогам, чтобы провести с ними вводную часть физкультурного занятия. Это, вы все знаете, разные виды ходьбы и бега.

А также потом мы проведем комплекс ОРУ с гимнастической палкой.

Как обычно сначала мы встаем ровно, голова прямо, плечи расправлены. Молодцы. Сейчас немного разомнем ладошки, пальчики (выполняются сгибания-разгибания пальцев, вращение кулачками, растирание ладоней, ушей, хлопки в ладони.)

А сейчас направо – шагом марш. Не забывайте, мы спинку всегда держим прямо и выглядим красиво.

Разные виды ходьбы.

1. На носочках, руки выполняют махи вверх-вниз.
2. На пяточках, руки за голову.
3. На внешней стороне стопы, руки на поясе.
4. Ходьба с высоким поднятием ноги, хлопок под коленом.
5. Ходьба в приседе.
6. Ходьба на ягодицах вперед и назад.
7. Ходьба «Паучки» вперед и назад.

Упражнения на дыхание и расслабление мышц (встряхивание ног и рук).

Разные виды бега:

1. Бег змейкой.
2. Бег с прямыми ногами и руками «Буратинки».

3. Бег «захлестом».
4. Боковой галоп с поворотом по свистку.
5. Бег спиной вперед в медленном темпе. Дыхательные упражнения.
6. Легкий бег 1-2 минуты. Дыхательные упражнения.

Построение в 2 колонны, в ходьбе разбирают гимнастические палки.

Корректирующие упражнения направлены на исправление, нормализацию осанки. К корректирующим упражнениям относятся гимнастические упражнения для мышц спины, брюшного пресса и плечевого пояса, выполняемые в различных исходных положениях, как правило, лежа (на спине, животе), сидя и стоя (у гимнастической стенки, у стены, касаясь лопатками стены). Упражнения выполняются с гимнастической палкой, мячами. При деформации позвоночника включают корректирующие упражнения в сочетании с общеразвивающими.

Самыми полезными для позвоночника считаются упражнения, выполняемые лежа на животе. В этом положении попросите ребенка сделать птичку: поднять над полом плечи, грудную клетку и согнутые в локтях руки и удерживать их в таком положении от нескольких секунд до 2 минут. Очень полезно выполнять движения руками, как при плавании брассом: ребенок приподнимает плечи и грудь и разводит руки в стороны. Выполняется такое «сухое» плавание от нескольких секунд до 2 минут.

Правильному положению и отчетливому ощущению прямой спины способствуют и упражнения с обручами, палками, положенными на лопатки.

ОРУ с гимнастическими палками.

1. И. п. — основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч. 1 — палку вверх, отставить прямую ногу назад на носок; 2 — исходное положение; 3—4 — то же левой ногой (6—8 раз).

2. И. п. — то же. 1 — руки вперед; 2 — выпад вправо, палку вправо; 3 — ногу приставить, палку вперед; 4 — исходное положение. То же влево (5 раз).

3. И. п. — основная стойка, палка в согнутых руках у груди. 1-3 — палку вперед, пружинистые приседания 4 — исходное положение (7 раз).

4. И. п. — сидя, руки в упоре сзади, палка под коленом, ноги вперед. 1 — ноги прыжком к себе на носок (перепрыгнули палку), 2 — ноги в И.П., пятки опускаем тихо. (8 раз)

5. И.П. — сиди ноги врозь, палка между пяток на полу. 1- 3 — 3 наклона стараясь коснуться пола за палкой, 4 — И.П. (7-8 раз)

6. И. п. — стойка на коленях, палка перед собой горизонтально.. 1 — поворот вправо, сед сбоку от колен слева; 2 — палку вперед, сед И.П.; 3 — то же в другую сторону, 4 — исходное положение.

Повторить по 3 раза в каждую сторону.

7. И. п. — основная стойка, палка на плечах, руки удерживают ее хватом сверху. 1 — прыжком ноги врозь; 2 — прыжком ноги вместе. Серия из 8 прыжков в чередовании с ходьбой на месте после каждой серии прыжков. Повторить 3—4 раза.

Дыхательные упражнения.

8. Упражнение на равновесие. И.П. - палка между правой ладонью и правым носком ноги. Поднимаем правую руку и ногу, чтобы палка не упала. Держим на слова «Очень трудно так стоять, ногу на пол не спускать, и не падать, не качаться, за соседа не держаться». Потом то же с другой ногой и рукой.

А теперь по правилам занятия мы должны перейти к основным видам движений. Здесь мы просто поговорим, так как оборудование для выполнения прыжков, лазания и ходьбы у нас рассчитано только для детей.

Очень полезны для профилактики нарушений осанки упражнения на скамейке – и ползание, и лазание, и разные виды ходьбы, полезны прыжки на батуте, висы на перекладине. Все это укрепляет и развивает мышцы спины.

Хорошая гибкость также улучшает осанку, координацию движений и служит профилактикой травматизма. Регулярные растяжки помогают научиться глубокому расслаблению. Расслабленные, эластичные мышцы меньше подвержены травматизму, в них реже возникают боли. Растяжка не только способствует снятию мышечного напряжения и повышению гибкости суставов, она помогает лучше узнать возможности нашего организма.

Следующий комплекс для нашей усталой спины. Выполняется лежа на ковре.

Для этого нужно просто лечь на пол, раскинуть руки и ноги в стороны и немножко полежать в этом положении.

Затем очень приятно будет выполнить скручивания: руки и плечи поворачиваем в одну сторону, бедра поворачиваем в другую. Потом возвращаемся в исходное положение и проделываем то же самое в другую сторону. Всё совершаем очень медленно и расслабленно!

Лежачий камень

Лягте на пол, желательно на теплый ковер, и забросьте ноги на стул. Упражнение помогает восстановить правильный кровоток во всём теле, а спина при этом сможет отдохнуть после дневных нагрузок.

Гибкая змея

Просто ложитесь на живот, упирайтесь пальцами ног в пол и поднимайте корпус на руках так высоко, насколько сможете. Главное, чувствовать напряжение мышц, но не перебарщивать.

Эмбрион

Для этого ложитесь на спину, согните ноги и подтяните их к животу, обхватывая их руками.

Находитесь в таком положении от 30 секунд до минуты. Можно делать это упражнение, даже просматривая свой любимый сериал! Только лечь нужно на пол.

Встать в угол

Основной целью данного упражнения является расслабление всех мышц. Для того чтобы сделать такую «горку» тебе пригодится фитбол, и надо лечь на него животом и «повисеть» так. Если его нет, на помощь придет спинка дивана или стул.

Ноги заплелись

Данное упражнение немного сложнее предыдущих, но и оно не потребует сильной физической подготовки и доступно каждому.

Лягте на спину, одну ногу согните и подложите под ее колено вторую. Взявшись за нижнюю, медленно подтягивайте ее к себе, поднимая ту ногу, что вверху. Немного задержитесь в этом положении, буквально полминуты. Делать по восемь подходов для каждой ноги.

На этом мастер-класс «Примите правильную осанку» закончен. Надеюсь, вы почерпнули в нем много интересного для себя. Спасибо за активное участие.

ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ «Веселые игры пальчиками»



Как известно, тренировка пальцев рук является мощным средством повышения работоспособности коры головного мозга. Пальчиковые упражнения, развивают мелкую моторику, координацию движений кистей рук, а значит помогают развитию речи и мышления; развивают память, внимание, воображение, артистизм, первые математические понятия. Вызывает у ребенка эмоциональный отклик побуждает его озвучивать свои действия.

*«Ум ребёнка находится на кончиках его пальцев»
В. А. Сухомлинский*

«Моем руки»:

Ритмично потирать ладошки, имитируя мытье рук.

Ах, вода, вода, вода!

Будем чистыми всегда!

«Стираем водичку с рук»:

Пальцы сжаты в кулачок, затем с силой выпрямить пальчики, как бы стряхивая водичку.

Брызги – вправо, брызги – влево!

Мокрым стало наше тело!

«Вытираем руки»:

Энергичные движения имитируют поочередное вытирание каждой руки полотенцем.

Полотенчиком пушистым

Вытрём ручки очень быстро.

«Ёжик»

Ёжик маленький замерз

Ладони соединены, пальцы подняты вверх и переплетены между собой.

И в клубок свернулся

Пальцы сплетены и согнуты.

Солнце ёжика согрело

Пальцы медленно разгибаются.

Ёжик развернулся!

Пальцы переплетены и подняты.

«Замок»

Ручки складываете в замок, переплетая пальцы.

Читая стишок, ритмично раскачиваете «замок»:

На двери висит замок. Кто его открыть бы мог? Постучали,

На этом слове ритмично постукиваете друг об друга основаниями ладоней, не расплекая пальцы

Покрутили,

Не расплекая пальцы, одну руку тянете к себе, другую от себя, попеременно меняя их.

Потянули

Тянете ручки в разные стороны, выпрямляя пальцы, но не отпуская замок полностью.

Работа с родителями

Консультация для родителей

«Тренируем пальчики дома»

Известно, что между речевой функцией и двигательной системой человека существует тесная связь. Чем выше двигательная активность ребёнка, тем лучше развита его речь. Такая же тесная связь и между рукой и речевым центром головного мозга. Гармония движений тела,

Приступая к работе, следует помнить о следующих принципах проведения занятий:

- Перед игрой с ребёнком необходимо обсудить её содержание, сразу при этом отработывая необходимые жесты, комбинации пальцев, движения. Это не только позволит подготовить малыша к правильному выполнению упражнения, но и создаст необходимый эмоциональный настрой.
- Выполнять упражнение следует вместе с ребёнком, при этом демонстрируя собственную увлечённость игрой.
- При повторных проведениях игры дети нередко начинают произносить текст частично (особенно начало и окончание фраз). Постепенно текст разучивается наизусть, дети произносят его целиком, соотнося слова с движением.
- Выбрав два или три упражнения, постепенно заменяйте их новыми. Наиболее понравившиеся игры можете оставить в своём репертуаре и возвращаться к ним по желанию малыша.
- Не ставьте перед ребёнком несколько сложных задач сразу (к примеру, показывать движения и произносить текст). Объем внимания у детей ограничен, и невыполнимая задача может «отбить» интерес к игре.
- Никогда не принуждайте. Попытайтесь разобраться в причинах отказа, если возможно, ликвидировать их (например, изменив задание) или поменяйте игру.
- Стимулируйте подпевание детей, «не замечайте», если они поначалу делают что-то неправильно, поощряйте успехи.

Что же происходит, когда ребенок занимается пальчиковой гимнастикой?

1. Выполнение упражнений и ритмичных 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. Детки учатся концентрировать своё внимание и правильно его распределять,

4. Если ребёнок будет правильно выполнять упражнения, сопровождая их короткими стихотворными строчками, то его речь станет более чёткой, ритмичной, яркой, и усилится контроль над выполняемыми движениями.
5. Развивается память ребенка, так как он учится запоминать определённые положения рук и последовательность движений.
6. У детей развивается воображение и фантазия. Овладев всеми упражнениями, он сможет «рассказывать руками» целые истории.
7. В результате освоения всех упражнений кисти рук и пальцы приобретают силу, хорошую подвижность и гибкость, а это в дальнейшем облегчит овладение навыком письма.

Используйте в своей практике пальчиковые игры, которые приносят хорошее настроение, положительные эмоции, смех и радость всегда помогают нам быть здоровыми. Не забывайте искренне улыбаться глазами и наполнять сердце своё радостью

Помните! Любые упражнения будут эффективны только при регулярных занятиях. Занимайтесь ежедневно примерно около 5 минут, повторяйте 2-3 раза в течение дня.

Буклет «Веселая неделька»

Памятка для родителей «Веселая неделька» Гимнастика для глаз (позанимайтесь с детьми дома)

Всю неделю по порядку
глазки делают зарядку

В понедельник, как
проснутся,
Глазки солнцу
улыбнутся,
Вниз посмотрят на
траву

И обратно в высоту
Поднять глаза вверх,
опустить вниз, голова
неподвижна.

Во вторник часики-
глаза

Водят взгляд туда-сюда,
Ходят влево, ходят
вправо —

Не устанут никогда.
Повернуть глаза в правую
сторону, а затем в левую,
голова неподвижна.

В среду в жмурки мы
играем —

Крепко глазки
закрываем.

Раз, два, три, четыре,
пять —

Будем глазки
открывать.

Жмуримся и открываем

—
Так игру мы
продолжаем.

Зажмурить глаза,
досчитать до пяти и

По четвергам мы
смотрим вдаль,
На это времени не жаль.
Что вблизи и что вдали,
Глазки рассмотреть
должны.

Поднести палец к глазам
на расстоянии 25—30 см.
Сфокусировать взгляд на
кончике пальца, затем
опустить руку.
Повторить 4 раза.

В пятницу мы тоже не
зевали —

Глазками своими
повращали.

Остановку сделали —
отдохнули

И в другую сторону
повернули.

Посмотреть вверх,
вправо, вниз, влево и
вверх; и обратно: влево,
вниз, вправо и снова
вверх.



Хоть в субботу
выходной,

Мы не ленимся с тобой.
Ищем взглядом уголки,
Чтобы бегали зрачки.

Посмотреть в верхний
правый угол, затем
нижний левый; перевести
взгляд в верхний левый
угол и нижний правый.



В воскресенье будем
спать,

А потом пойдем гулять,
Чтобы глазки

закалялись,

Нужно воздухом
дышать.

Закрывать веки,
помассировать их
круговыми движениями
пальцев: верхнее веко от
носа к наружному краю
глаз, нижнее веко — от
наружного края к носу,
затем наоборот.

Без гимнастики, друзья,
Нашим глазкам жить
нельзя!

Мастер-класс для родителей «Здоровьесберегающие технологии и возможность их применения в домашних условиях»

Цель: создание условий для освоения и последующего применения родителями здоровьесберегающих технологий в домашних условиях.

Задачи:

1. Формировать элементарные представления о здоровьесберегающих технологиях и о возможности их применения.
2. Познакомить родителей с разнообразными методами и приёмами, которые используются в групп.

Ход мероприятия:

- Здравствуйте!- ты скажешь человеку
- Здравствуйте, здравствуйте – улыбнется он в ответ
- Здравствуй – и наверно не пойдет в аптеку
- И здоровым будет много, много лет!
- Здравствуйте уважаемые родители!

Сегодня мы поговорим о пальчиковой гимнастике и гимнастике для глаз.

Пальчиковая гимнастика - веселое, увлекательное и очень полезное занятие. С самого раннего возраста, еще только родившись малыши первое на что обращают внимание – это на свои ручки. Они долго могут лежать и рассматривать свои пальчики, ловят руку или палец взрослого, пытаются приподняться, берут в кулачок первую игрушку и все это происходит при помощи пальчиков, так малыш развивает ловкость, получает уверенность в своих силах и радость общения с родными. По мере созревания мозга рефлекс хватания переходит в умение хватать и отпускать. Внимание родители! - чем чаще у ребенка включается хватательный рефлекс, тем эффективнее происходит его эмоциональное развитие. Первые игры в которые мы играем со своими детьми, пальчиковые. Вспомните и скажите какие это игры?

Ответы родителей.

Воспитатель: С помощью пальчиков, совершенно без произношения слов мы можем друг с другом разговаривать, скажите как, когда и в каких ситуациях это происходит?

Ответы родителей :...

Например: погрозив пальцем, ребенок понимает что этого делать нельзя, показать тише, поздороваться за руку, показать «здорово», похвала «поглаживание по голове», верх, низ, право, лево...показываем кулак (он понимает что это угроза, можем выразить свои эмоции- радость, грусть, хлопаем в ладоши (аплодисменты) и многое другое.

Воспитатель: С самого раннего возраста можно поиграть с детьми в веселого зайчика он получится, если выпрямить средний и указательный палец а остальные сжать. Человек может пробежать по дивану и т. д. Есть целые сборники стихов

и, сказок которые легко дополняются движение пальцев. Повторяя их за взрослыми, дети развивают память, речь, пополняют словарный запас. Можно развернуть целое сказочное представление одев на «пальцы» сказочных героев или просто нарисовав фломастерами веселые мордочки. пальчикам можно присваивать имена членов семьи, животных.

Движения правой и левой рук контролируются разными полушариями мозга. Когда ребёнок начнёт легко выполнять нужные движения одной рукой, научите его выполнять те же движения другой рукой, а затем сразу двумя руками. В этом вам поможет игра...

Итак приготовьте свои ладошки, мы начинаем....

Игра «Кулак, ладонь, ребро» одной рукой, другой затем двумя. *(путать родителей)*

Воспитатель: Пальчиковые игры и упражнения — уникальное средство для развития мелкой моторики и речи. Разучивание текстов с использованием «пальчиковой» гимнастики стимулирует развитие речи, пространственного мышления, внимания, воображения, воспитывает быстроту реакции и эмоциональную выразительность. Ребёнок лучше запоминает стихотворные тексты; его речь делается более выразительной.

Игра «Мышка мыла мылом лапку,

Каждый пальчик по порядку,

Вот намылила большой,

Сполоснув его водой,

Не забыла указательный,

Потерев его старательно,

Средний мылила усердно,

Самый грязный был наверно,

Безымянный терла пастой,

Почему то стал он красным

А мизинчик быстро мыла,

Очень он боялся мыла *(играем 2 раза разными руками)*

Существуют множество пальчиковых игр с элементами самомассажа.

Игра «Сороконожка» Две сороконожки бежали по дорожке, бежали...и встретились и обнялись)

Вот еще одна игра с массажными движениями: повернитесь друг за другом руки положите соседу на плечи....

Игра «Мы капустку рубим, рубим

Мы капустку трем, трем

Мы капустку солим, солим

И в кашушечку кладем»

Игра «Пальчиковая гимнастика с элементами пластического этюда.

• Стояла изба в деревушке (дети пальчиками обеих рук рисуют в воздухе квадрат, изображая ладошками крышу).

• В ней жили смешные старушки *(носики)* Держат пальцами концы воображаемого платочка, при этом наклоняют голову набок.

- Бельё зашивали иголками (*двумя руками шьют воображаемыми иголками*).
- Полю подметали метелками (*левая рука сжата в кулак, правой кистью машут из стороны в сторону*).
- (Солили волнушки в кадучке (*солят пальцами обеих рук*)).
- И шли подремать на подушке (*Две руки сложить у подбородка*)

Воспитатель: Игры с пальчиками — это не только стимул для развития речи и мелкой моторики, но и один из вариантов радостного общения с близкими людьми. Когда мама для пальчиковой игры берёт малыша на руки, сажает на колени, обнимая, придерживает, когда она трогает его ладошку, поглаживает или щекочет, похлопывает или раскачивает, ребёнок получает массу необходимых для его эмоционального и интеллектуального развития впечатлений.

Очень важным фактором для развития речи является то, что в пальчиковых играх все подражательные действия сопровождаются стихами. Стихи привлекают внимание малышей и легко запоминаются. Ритм и неизменный порядок слов, рифма для малыша являются чем-то магическим, утешающим и успокаивающим.

Насколько ребёнку понравится игра зависит во многом от исполнения взрослого. Для самых маленьких важно спокойно-ласковое настроение и осторожное, бережное прикосновение. Для детей трех-пяти лет имеет большое значение выразительная мимика и речь взрослого.

Воспитатель: В настоящее время наблюдается тенденция к увеличению количества людей, страдающих нарушениями зрения. Всё чаще аномалии зрения встречаются у детей. Зрительная гимнастика - это комплекс офтальмологических упражнений, способствующих снятию зрительного напряжения, укреплению глазных мышц и улучшающий кровоснабжение и обменные процессы в глазах.

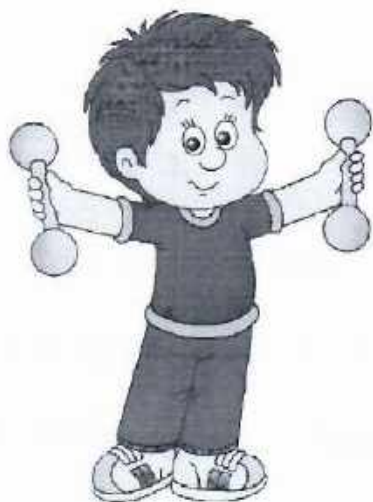
Виды зрительных гимнастик:

- с использованием художественного слова;
- с опорой на схему;
- с сигнальными метками;
- с индивидуальными офтальмотренажерами;
- с настенными и потолочными офтальмотренажерами;
- электронные зрительные гимнастики;
- пальминг.

Играйте со своими детьми, ведь главным для него остается внимание и любовь родителей. Тогда он будет стараться. Чтобы непременно порадовать вас своими успехами. Спасибо за внимание.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений



Осанка – это привычная, непринужденная манера держать свое тело. Если она правильная, то фигура человека выглядит красивой, стройной, а походка легкой и упругой.

К сожалению, родители не всегда уделяют внимание формированию у ребенка правильной осанки. А ведь именно семья несет основную ответственность за формирование правильной осанки, являясь своеобразным «архитектором» фигуры ребенка.

Главным средством предупреждения нарушений осанки в дошкольном возрасте являются физические упражнения. Следует использовать словесные указания, показ, контроль за осанкой как со стороны взрослого, так и со стороны самого ребенка.

В условиях семьи необходимо стремиться соблюдать тот же четкий распорядок дня и занятий детей, что и в детском саду.

Памятка для родителей

1. У ребенка должна быть своя мебель, соответствующая его росту (стол, стул, кровать).
2. Когда ребенок сидит, ступни должны полностью касаться пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом. Следите, чтобы ребенок сидел прямо, опираясь на обе руки (нельзя, чтобы локоть свисал со стола); можно откинуться на спинку стула; нельзя наклоняться низко над столом.
3. Не рекомендуется детям младшего возраста спать на кровати с прогибающейся сеткой.
4. Лучше приучать детей спать на спине.
5. Обратите внимание на то, чтобы дети не спали «калачиком» на боку с высокой подушкой, так как позвоночник прогибается и формируется неправильная осанка, появляется сколиоз.
6. Следите за походкой ребенка. Не следует широко шагать и сильно размахивать руками, разводить носки в стороны, «шаркать» пятками, горбиться и раскачиваться. Такая ходьба увеличивает напряжение мышц и вызывает быстрое утомление. Постарайтесь выходить чуть раньше, чтобы ребенку не пришлось бежать за родителями, которые тянут его за руку, чаще всего за одну и ту же каждое утро. Все это может привести к дисбалансу мышечного корсета и нарушению осанки.

Мероприятия с детьми

«Поиграем пальчиками»

Цели: Проработать с детьми различные приемы и виды деятельности для развития мелкой моторики рук.

Задачи:

- Обучать детей пальчиковым играм в разных видах деятельности;
- Совершенствовать артикуляцию и мелкую моторику, координацию речи с движениями;
- Активизировать речь, стимулировать использование детьми в активной речи слов, обозначающих название пальчиков;
- Использовать в работе по развитию мелкой моторики приемы нетрадиционного рисования (рисование пальчиком по манной крупе);
- Формировать познавательный интерес, эмоционально положительные взаимоотношения между воспитанниками.

Оборудование: Кукла, сундучок, цветные прищепки, ёлочка из картона, солнце из картона, рыбка из картона, ёжик из картона.

Ход занятия

Воспитатель: - Дети, посмотрите, мы сегодня не одни!

Гости в группу к нам пришли

Чтобы вежливыми быть

Нужно «Здравствуйте» говорить.

Игра – приветствие «Здравствуйте!»

Цель: Развивать мелкую моторику рук, умение исполнять движения по показу педагога, формировать умение проговаривать свои действия.

Здравствуй, солнышко – дружок, (руки вверх, «фонарики»)

Здравствуй, носик – пяточок (указательным пальцем показываем носик)

Здравствуйте, губки (показываем губки)

Здравствуйте, зубки (показываем зубки)

Губками «почмокали» («чмокаем»)

Зубками «пощёлкали» («щёлкаем»)

Ручки вверх подняли (поднимаем ручки вверх)

И ими помахали (машем ладошками)

А теперь все вместе –

«Здравствуйте!» - сказали (хором здороваемся)

Воспитатель: Сегодня нас ждут интересные задания, а выполнить их нам помогут наши помощники. Кто они, вы узнаете, отгадав загадку.

Пятерка братьев неразлучна,

Им вместе никогда не скучно.

Без них нам скучно жить на свете:

Не сможем шить, носить, держать.

Вот такие «пять да пять».

Угадайте, как их звать? (пальчики)

Воспитатель: Верно, это наши пальчики, наши друзья и помощники. У каждого пальчика есть свое имя, давайте вспомним.

Дети массируют каждый пальчик со словами:

Это большой пальчик – он как толстый мальчик.

Десять порций каши съел, от того и растолтел.

Этот пальчик указательный – он самый внимательный.

Все увидит, но не скажет, только сторону укажет.

Средний пальчик – это тот, что в середочке живет.

Следующему пальчику имени не дали,

Вот так безымянным его и прозвали,

А этот пальчик маленький - мизинчик называется,

На нем рука кончается!

Воспитатель: Ребята, а вы ничего странного в группе не заметили? У нас сегодня в этой комнате происходят необыкновенные события.

(все игрушки раскиданы)

Кто-то с утра поиграл с игрушками и не прибрал за собой. Кто же это сделал?

Кто-то стучится. Воспитатель обращает внимание детей на стук в дверь.

Воспитатель: Слышите, к нам кто-то пришел.

(Воспитатель вносит большую куклу)

Это кукла Аня. Здравствуй Аня! (Дети здороваются). Анечка, посмотри какой у нас беспорядок в группе, все игрушки разбросаны.

(Воспитатель наклоняется к кукле и делает вид, что кукла Аня будто что то шепчет на ушко).

Ребята, кукла Аня, извиняется за то, что разбросаны игрушки. Эта она поиграла и за собой не убрала. Ей очень, очень стыдно за это. А давайте нашей гостье поможем прибраться и поставим все игрушки на свои места.

Наши пальчики – наши волшебные помощники обязательно должны трудиться. Давайте разбудим их перед тем, как приняться за работу.

Пальчиковая гимнастика

«Митя, Митенька, проснись»

Митя, Митенька, проснись!

(потягиваемся)

Да с полатцев - то спустись!

(приседаем, руки на поясе)

Слышишь, крикнул петушок,

(указательные и большие пальцы вместе, 3, 4, 5 пальцы поднимают вверх)

За селом поет рожок,

(имитируем игру на дудочке)

На крылечке дверь скрипит,

У колодца гусь трубит,

(большой палец соединяем с остальными и опять отодвигаем вниз)

Журавли в бору курлычут.

А с реки утята кличут:

«Митя, Митенька, вставай,
(потягиваемся)

Светлый день не прозевай!»

Двигательная минутка «Соберём игрушки»

Воспитатель: Ребята, а кукла Аня к нам в гости пришла не с пустыми руками. Посмотрите какой сундучок она принесла. Давайте откроем сундучок! Что же это получается? Сундучок не открывается! Но мы не станем унывать. Надо нам Анютины загадки отгадать.

Но для начала Аня приготовила нам задание.

(Дети подходят к столу, на котором стоят "сухие мини-бассейны", тазики, наполненные смесью различных круп).

- Сейчас наши пальчики превратятся в маленьких «мышек» и помогут нам отыскать «предметы», которые спрятала Аня.

(Дети достают из "сухого бассейна" прищепки разных цветов и размеров).

Загадки от куклы Ани

Зимой и летом одним цветом. (Ель)

(Дети прикрепляют зеленые прищепки вместо иголок).

Послушайте вторую загадку.

Ночью спрячется оно -

Станет во дворе темно.

Утром снова к нам в оконце

Бьется радостное. (Солнце)

(Дети прикрепляют желтые прищепки вместо лучиков).

Плаваю под мостиком

И виляю хвостиком.

По земле не хожу,

Рот есть, да не говорю,

Глаза есть - не мигаю,

Крылья есть - не летаю. (Рыба)

(Воспитатель показывает бумажную заготовку рыбы без плавников и хвоста).

- Ребята, чего не хватает нашей рыбке. Давайте починим ее с помощью прищепок, которые мы нашли. (Дети прикрепляют прищепки на место плавников и хвоста).

Он в лесу живет под елкой,

Носит острые иголки.

Ходит-бродит вдоль дорожек

Весь колючий братец. (Ёжик)

(Дети прикрепляют прищепки ежику вместо иголок).

Восп.: Ребята, посмотрите, Аня улыбается. Ей очень понравилось, как вы отгадывали загадки и дополняли картинки цветными прищепками. Давайте попробуем открыть сундучок.

Сундучок наш, наконец,

Свою крышку приподнял!

Что же он от нас скрывал?
Да здесь же шарики лежат
Для наших мальчишек и девчат!
И пакетик с фасолью!

Вы сможете наполнить свои шарики фасолью и поиграть с ними.

ИТОГ: Ребята, вы все молодцы! Вы смогли разгадать все Анины загадки. Нашей гостье очень понравилось у нас. Пригласим Анюту к нам ещё? А теперь Анюте пора идти домой. Давайте скажем ей до свидания!

«Путешествие в загадочный город»

Цель: тренировка мышц органов зрения.

Задачи:

- предупреждение утомления,
- укрепление **глазных мышц**
- снятие напряжения.
- общее оздоровление зрительного аппарата.

Ход занятия:

Воспитатель: Дорогие ребята, приглашаю вас мысленно со мной совершить необычную экскурсию и побывать в загадочном городе. Закройте глаза, а теперь откройте.

(Подводит детей к рисунку с изображением дома в где за шторкой на окне глаза– зрачок.)

Отгадайте загадку и узнаете, в какой город мы пришли. *«Два братца через дорожку живут, а друг друга не видят».* (Глаза.) верно, это глаза, и город называется Глазоград.

Как вы думаете, кто из птиц самый зоркий? (*Орел, сокол, сова*).

Зачем нужны глаза человеку? (*помогают видеть, различать и узнавать предметы, их цвет, форму*). Посмотрите друг другу в глаза. Какого они цвета? (*Ответы детей*).

Давайте рассмотрим глаз. В нем есть цветное колечко – радужная оболочка, или радужка. В центре глаза виден черный кружок. Он то расширяется, то сжимается. Это зрачок.

Давайте понаблюдаем за зрачком. Посмотрите друг другу в глаза (*включает на несколько секунд свет, затем выключает*). Что произошло со зрачком в темноте? (*Он расширился*). А при свете что происходит? (*Зрачок сужается*).

Воспитатель: «Ребята, а вы знаете, какие продукты наиболее полезны для глаз?»

Дети: *«Морковь, черника, перец...»*

Воспитатель: «А еще очень полезны для глаз укроп, шиповник, рябина, тыква, черная смородина, петрушка, капуста, лимоны, сливочное масло, рыба, молоко и т. д.».

Глаза очень нежные, поэтому они нуждаются в защите. У каждого глаза есть стражи – веко, ресницы, бровь.

Они защищают глаз от пыли, ветра и пота.

Есть еще один страж. Он вам всем хорошо знаком – это слезы. Они тоже защищают глаза в случае, если в них попадают соринки.

Глаза надо не только защищать, но и ухаживать за ними. По утрам и вечерам следует умываться. Глазам, как и нам, полезна физкультура. Называется она *«гимнастика для глаз»*. Давайте, выполним ее все вместе.

Послушайте строки стихотворения

Разберемся вместе, дети,

Для чего глаза на свете?

И зачем у всех у нас

На лице есть пара глаз?
Для чего нужны глаза?
...Чтобы смело корабли
По морям студеным шли –
Нужно помнить каждый час,
Как важны глаза для нас!
Слушайте меня внимательно и повторяйте все движения рук и глаз.

«Пальминг»

(прогревание глаз теплом от ладоней.)

Разотрем свои ладошки,

Разогреем их немножко. *(Растирают ладони.)*

Пальчики плотно друг к другу прижмем,

Свету проникнуть сквозь них не даем. *(Делают лодочки.)*

Ладочки – это лодочки у нас:

Одной закроем левый глаз,

Другой закроем правый глаз. *(Закрывают глаза.)*

О хорошем подумать сейчас в самый раз.

(звучит тихая музыка релаксация звуки чаек и моря)

Глаза закрыты, ладоней не касаются...

Сейчас с них напряжение снимается.

Тихонько уберем ладони,

Медленно глаза откроем.

А вот сейчас перед нами раскинулся осенний лес. *(упр. «Осень»)*

«Осень»

(улучшения координации движений глаз.)

Вот стоит осенний лес!

(выполняют круговые движения глазами)

В нем много сказок и чудес

Слева – сосны, справа – ели.

(Выполняем движения глазами влево – вправо)

Дятел сверху, тук да тук,

(Выполняем движения глазами вверх – вниз)

Глазки ты закрой – открой

И скорей беги домой!

А по дороге домой наши глазки встретились с осликом. *(упр. «Ослик»)*

«Ослик»

(Дети совершают движения глазами в соответствии с текстом)

Ослик ходит, выбирает,

Что сначала съесть не знает.

Наверху созрела слива,

А внизу растет крапива,

Слева – свекла, справа – брюква,

Слева – тыква, справа – клюква,

Снизу – свежая трава,

Сверху – сочная ботва,
Закружилась голова,
Кружится в глазах листва,
(Выполняются круговые движения глазами.)

Выбрать ничего не смог
И без сил на землю слег.
(Закрывают глаза, открывают.)

Ослик понял, что наступает ночь. (упр. «Ночь»
«Ночь»

Зажмуривание глаз. Укрепляет мышцы глаз, снимает напряжение.
(Выполняют действия, о которых идет речь)

Ночь. Темно на улице
Надо нам зажмуриться.
Раз, два, три, четыре, пять
Можно глазки открывать.
Снова до пяти считаем,
Снова глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять
Открываем их опять.
(повторить 3 — 4 раза)

И посмотрел Ослик на звездочки и понял, что пора спать и заснул волшебным сном. И мы с Вами последуем этому примеру.

Релаксация. *(под музыку)*
«Волшебный сон»

Реснички опускаются.
Глазки закрываются.
Мы спокойно отдыхаем.
Сном волшебным засыпаем.
Дышится легко, ровно, глубоко.
Наши руки отдыхают.
Отдыхают. Засыпают.
Шея не напряжена. И расслаблена.
Губы чуть приоткрываются.
Все чудесно расслабляется.
Дышится легко, ровно, глубоко. *(Пауза)*
Мы спокойно отдыхаем.
Сном волшебным засыпаем.
(Громче, быстрее, энергичней.)

Хорошо нам отдыхать! Но пора уже вставать!
Крепче кулачки сжимаем. Их повыше поднимаем.
Потянулись! Улыбнулись! Вот мы и проснулись!

Воспитатель: Ребята нам пришло время возвращаться. Глазки закрываем и открываем, вот и снова мы детском саду.

«Правильная осанка – залог здоровья»

Цель: Познакомить детей с понятием «правильная осанка»; обучить упражнениям, развивающим мышцы спины.

Задачи:

- формировать у детей активную позицию, направленную на укрепление и сохранение своего здоровья, выработки правильной осанки.
 - развивать логическое мышление, умение устанавливать причинно-следственные связи, интерес к познавательной активности через игровые формы и приемы.
- Спортивный инвентарь: кубики по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, мешочки и круги по количеству детей.

Ход занятия:

Воспитатель:

-Здравствуйте ребята! У нас сегодня необычное занятие, и поздороваемся мы по особенному. После моих слов вы хором будете говорить Привет!

Приветствие, разминка

Когда встречаем мы рассвет,

Мы говорим ему... (Дети хором.) Привет!

С улыбкой солнце дарит свет,

Нам посылая свой... (Дети хором.) Привет!

При встрече через много лет

Вы крикнете друзьям... (Дети хором.) Привет!

И улыбнутся вам в ответ

От слова доброго (Дети хором.) Привет!

И вы запомните совет:

Дарите всем друзьям... (Дети хором.) Привет!

Воспитатель: Ребята послушайте и скажите, о чем говорится в этом 4-стишье

Приучайтесь день встречать

С утренней зарядки,

Чтоб с осанкою прямой

Было все в порядке!

Ответы детей: (об осанке)

Тема нашего занятия связана с осанкой человека и называется:

Правильная осанка – ключ к своему здоровью.

-А, что обозначает слово «осанка»?

Ответы детей.

(Ровно держать спину, прямо и красиво ходить, сидеть)

Воспитатель:

Молодцы, правильно!

Сегодня мы с вами поговорим об осанке. Осанка — положение тела человека, когда он сидит или стоит. Хорошая осанка в положении стоя означает, что плечи у нас слегка отведены назад, грудная клетка расправлена, а туловище выпрямлено. Когда мы сидим, хорошая осанка означает, что спина у нас прямая, а голова высоко поднята.

Но дело не только в красоте. У стройного человека правильно сформирован скелет, а значит легче работать сердцу, легким, желудку и другим важным органам. Неправильная осанка делает спину кривой, некрасивой, у человека появляются мучительные боли в спине. (Показывает рисунок с искривленным позвоночником и здоровым)

Воспитатель:

Скелет костями славится

Вам хочет он понравится

В нем самый главный позвоночник-

Ответственный работник.

Если с боку посмотреть

То изгибы точно есть.

А посмотрим со спины,

Нет изгибов, не видны.

Что за коромысло

В спине твоей зависло? (Сутулость.)

Сутулого человека узнать легко: голова втянута, плечи приподняты, спина согнута.

Упражнение «у нас хорошая осанка».

У нас хорошая осанка – встать прямо, руки вдоль туловища.

Мы свели лопатки – свести лопатки (руки поставить на пояс) – 2 раза.

Мы походим на носках - повернуться вокруг себя на носках.

Мы пойдем на пятках – повернуться в обратную сторону на пятках.

Пойдем мягко, как лиса – пройти вкрадчиво.

Ну, а если надоест, то пойдем все косолапо,

Как медведи ходят в лесу. – пройти «по-медвежьи».

Для того чтобы иметь красивую осанку, мы с вами выполним несколько упражнений, которые укрепляют мышцы спины (упражнения по схемам – картинкам).

Воспитатель: Ребята, вы знаете, как проверить свою осанку?

Надо встать у стены и пройти с правильной осанкой, если легко идти, значит, осанка правильная. Можно положить на голову книгу и пройти, не упадет - правильная осанка.

Ходьба с мешочком на голове,

По гимнастической скамейке с выполнением заданий,

Прыжки с продвижением вперед через кружки.

Подвижная игра «Лед и солнце»

Правила игры. Дети принимают правильную осанку. Педагог говорит, что Снежная Королева превратила детей в лед. Дети стоят неподвижно (10-30 с). Затем, заиграла музыка, выглянуло солнце, и лед начал таять. Чтобы согреться, дети выполняют придуманные ими самими упражнения.

Звуковая дыхательная гимнастика

«Споём песенку» А-И-О-У-А-И.

Воспитатель: Молодцы, я уверена, что сегодня мышцы вашей спины укрепились. Предлагаю убрать спортивный инвентарь.

(Воспитатель обращает внимание детей на следы правильной стопы)

Воспитатель: Ребята, посмотрите, здесь тоже кто-то оставил свои следы. Давайте пройдем по ним и узнаем, кому они принадлежат.

Дети идут по следам зеленого цвета и подходят к стенду «Спорт, спорт, спорт», на котором расположены изображения спортсменов, балерины, танцора, королевы

Воспитатель: Ребята, вы догадались, кто оставил эти следы?

Дети: Эти следы оставили спортсмены, танцоры ... люди с правильной осанкой.

Воспитатель: Правильно. Давайте, мы сравним следы красного и зеленого цвета? (Дети находят отличия)

Вот так выглядит здоровая стопа (указывает на след зеленого цвета). А вот так плоская (указывает на след красного цвета) Казалось бы, какой пустяк – небольшая ложбинка на ступне. Но она выполняет очень важную роль: уменьшает нагрузку на кости и мышцы ног и всего позвоночника, когда мы бегаем, ходим, прыгаем. Причиной плоскостопия может быть неправильная осанка и обувь. Знаете, ли вы, какую обувь нужно носить, чтобы не было плоскостопия? (предположения детей)

Воспитатель: Дети должны носить обувь на низком каблуке, с твердым задником, потому что их стопа только еще формируется.

У нас в зале присутствуют гости, посмотрите и определите, кто из гостей, на ваш взгляд, носит правильную обувь. Пригласите их выйти на середину зала.

Воспитатель: Молодцы ребята, я тоже считаю такую обувь удобной. Но надо сказать, что обувь на каблуках вы тоже сможете носить, когда вам исполнится 18 лет и стопа ваша сформируется.

Воспитатель: Ребята, я вам предлагаю выполнить упражнение «Танцующий верблюд» для профилактики плоскостопия. Встаньте в круг, и повторяйте за мной (ходьба наместе не отрывая носков от пола).

Следующее упражнение «Передай кубик соседу» Коробка с кубиками в центр круга, возьмите кубик и зажмите его стопами ног. Перенести вправо к ногам соседа. Затем также перенести кубик, полученный от соседа слева и т. д. (таким образом, кубики передвигаются по кругу).

Что нужно сделать для того, чтобы всегда помнить правила правильной осанки? (Дети: нарисовать памятку, правила и повесить на видном месте).

Воспитатель: Молодцы, у вас получились замечательные правила правильной осанки, которые помогут и другим ребятам. И помните, без труда и физических упражнений мышцы слабеют и дряхлеют. Если с детства помнить об этом, систематически трудиться и заниматься физкультурой, бегать, плавать, ездить на велосипеде, играть в спортивные игры, то скелетные мышцы укрепляются, и осанка остается ровной.

Чтобы пожелать всем здоровья и счастья, мы выполним упражнение «Руки любви».

Релаксационное упражнение «Руки любви»

Воспитатель: Погладьте себя по рукам, лицу, груди, ногам. Запомните, что вы чувствуете во время поглаживания. Затем, посмотрите на свои руки и представьте, что это руки не ваши, а того человека, который вас очень любит (мама, папа, дедушка, бабушка). Этими любящими руками снова погладьте себя, обнимите. Подойдите к нашим гостям и «Руками любви», дотроньтесь до них и пожелайте им здоровья.

СВИДЕТЕЛЬСТВО

ПОДТВЕРЖДАЕТ, ЧТО

Кофанова Наталья Владиславовна

МБДОУ МО г. Краснодар "Центр - детский сад №23"

опубликовала в Международном сетевом издании "Солнечный свет" статью:

"Формирование полезных привычек у ребенка"

Номер свидетельства: СВ5301511

постоянная ссылка:

<http://solncesvet.ru/опубликованные-материалы/>

Главный редактор
Международного сетевого издания
"Солнечный свет"



Ирина Космыкина

15 января 2022 г.



свидетельство о регистрации СМИ ЭЛ № ФС 77 — 65391

СВИДЕТЕЛЬСТВО

подтверждает, что

Кофанова Наталья Владиславовна

МБДОУ МО г. Краснодар "Центр - детский сад №23"

опубликовала в Международном сетевом издании "Солнечный свет" статью:

"Семейные традиции здорового образа жизни"

Номер свидетельства: СВ5301512

постоянная ссылка:

<http://solncesvet.ru/опубликованные-материалы/>

Главный редактор
Международного сетевого издания
"Солнечный свет"



Ирина Космыгина

08 ноября 2022 г.



свидетельство о регистрации СМИ Эл № ФС 77 — 65391

СВИДЕТЕЛЬСТВО

подтверждает, что

Кофанова Наталья Владиславовна

МБДОУ МО г. Краснодар "Центр - детский сад №23"

опубликовала в Международном сетевом издании "Солнечный свет" статью:

"Воспитание любви к родному краю в семье"

Номер свидетельства: СВ5301513

постоянная ссылка:

<http://solncesvet.ru/опубликованные-материалы/>

Главный редактор
Международного сетевого издания
"Солнечный свет"



Ирина Космыгина

17 апреля 2023 г.



свидетельство о регистрации СМИ ЭЛ № ФС 77 — 65391

СВИДЕТЕЛЬСТВО

ПОДТВЕРЖДАЕТ, ЧТО

Кофанова Наталья Владиславовна

МБДОУ МО г. Краснодар "Центр - детский сад №23"

опубликовала в Международном сетевом издании "Солнечный свет" статью:

"Эмоционально-волевая готовность к школе"

Номер свидетельства: СВ5301514

постоянная ссылка:

<http://solncesvet.ru/опубликованные-материалы/>

Главный редактор
Международного сетевого издания
"Солнечный свет"



Ирина Космыгина

20 августа 2023 г.



свидетельство о регистрации СМИ ЭЛ № ФС 77 — 65391

СВИДЕТЕЛЬСТВО

ПОДТВЕРЖДАЕТ, ЧТО

Кофанова Наталья Владиславовна

МБДОУ МО г.Краснодар "Центр - детский сад №23"

опубликовала в Международном сетевом издании "Солнечный свет" статью:

"Развитие воображения детей средствами нетрадиционных технологий"

Номер свидетельства: СВ5287686

постоянная ссылка:

<http://solncesvet.ru/опубликованные-материалы/>

Главный редактор
Международного сетевого издания
"Солнечный свет"



Ирина Космыкина

20 сентября 2023 г.



свидетельство о регистрации СМИ ЭЛ № ФС 77 — 65391

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «КУБАНСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»



СЕРТИФИКАТ

настоящим подтверждается, что

**Гадисова М. Д.
Кофанова Н. В.**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования город Краснодар
«Центр развития ребенка – детский сад №23 «Вишенка»

приняли участие

в XII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием
«Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания
детей дошкольного возраста»

27 октября 2022 г.

Председатель оргкомитета конференции
доктор педагогических наук, профессор



С.М. Ахметов

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

**«ТЕОРИЯ И МЕТОДОЛОГИЯ ИННОВАЦИОННЫХ
НАПРАВЛЕНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВОСПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

ХII ВСЕРОССИЙСКАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ
С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ
(Краснодар, 22 октября 2022 г.)

Сборник материалов

Электронное издание

Материалы ХII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста» (Краснодар, 22 октября 2022 г.): материалы конференции / ред. С.М. Ахметов, Ю.К. Чернышенко, Г.Б. Горская, Е.А. Пархоменко. – Электронные данные. – Краснодар: КГУФКСТ, 2022. – электронный оптический диск.

© КГУФКСТ, 2022

УДК 373.203.71(06)
ББК 74.1я73
Т 33

Редакционная коллегия: профессор С.М. Ахметов
профессор Ю.К. Чернышенко
профессор Г.Б. Горская
доцент Е.А. Пархоменко

В сборнике материалов конференции представлены результаты исследований и разработок, проведенных специалистами дошкольного образования по актуальным проблемам физкультурного воспитания детей дошкольного возраста.

Сборник материалов

Электронное издание

Минимальные системные требования:

- компьютер типа IBM с процессором Intel Pentium I и выше;
- операционная система Windows 2000/XP;
- процессор с частотой не ниже 500 MHz;
- оперативная память с 8 Mb и более;
- жесткий диск с объемом свободного места не менее 40 Mb;
- видеокарта с 8 Mb памяти;
- VGAмонитор с поддержкой разрешения 1024x768;
- CD привод 4x или лучше (рекомендуется 16x).

© КГУФКСТ, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

ДИАГНОСТИКА НАРУШЕНИЙ СЕНСОРНОЙ ИНТЕГРАЦИИ В РАБОТЕ С РОДИТЕЛЯМИ ДОШКОЛЬНИКОВ.....	4
С.В. Абабкова, Т.В. Лапко	4
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ДОУ	6
Ю.Е. Ажинова, К.Ю. Коновалова	6
ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА С УЧЕТОМ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА В СФЕРЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ТРАНЗАКТНОГО АНАЛИЗА	8
А.В. Актемпрова, М.Н. Гетьман, Е.Е. Солодовник	8
ПРИМЕНЕНИЕ МОЗЖЕЧКОВОЙ СТИМУЛЯЦИИ НА БАЛАНСИРОВОЧНОЙ ДОСКЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ С РАЗЛИЧНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РАЗВИТИЯ.....	12
С.В. Алексеева, В.В. Федотова	12
МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	14
Н.А. Амбарцумян.....	14
ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	16
А.С. Апенкова, Т.Н. Лобода.....	16
ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ДОШКОЛЬНИКОВ С ПОМОЩЬЮ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КАМЕШКОВ МАРБЛС	18
И.Ю. Антонади, Т.С. Бархо.....	18
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	20
Ю.А. Ахмылова, М.В. Питерова	20
ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	22
М.Г. Багужаева, Ж.С. Яковец	22
ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В МДОУ ЦЕНТРА РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА – Д/С № 21 Г. УЗЛОВАЯ..	24
Г.А. Баранова, Ю.Н. Евсюкова	24

ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	49
Н.В. Васильева	49
ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА С УЧЕТОМ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА В СФЕРЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	51
М.В. Вацелина	51
ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ И РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	53
Е.С. Власова, О.А. Штумф.....	53
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ЛОГОРИТМИКИ НА МУЗЫКАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ	55
Е.С. Выскребцева, А.С. Апозянц.....	55
ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПЕДАГОГА С ДЕТЬМИ НА ПРОГУЛКЕ	57
Е.Н. Вязовец, Ю.С. Осадчук.....	57
РОЛЬ СЕНСОРНОЙ ИНТЕГРАЦИИ В РАЗВИТИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	59
В.А. Гавриленко.....	59
ЗВУКОТЕРАПИЯ В СИСТЕМЕ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	61
М.Д. Гадисова, Н.В. Кофанова.....	61
СПОРТИВНАЯ ИГРА В ФУТБОЛ КАК СПОСОБ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ С ОВЗ	63
И.А. Герасимова, З. В. Баштовенко	63
ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ И РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ТЕАТРАЛЬНОЙ ПЕДАГОГИКИ	64
Т.В. Глазырина, А.А. Шмандий	64
ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА С УЧЕТОМ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА В СФЕРЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ. РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТНОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА ПЕДАГОГА	66
О.В. Гоголь, О.А. Сухарева, И.А. Каменева.....	66
ВЛИЯНИЕ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ С ОНР СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ДОУ.....	68
О.В. Голик, К.И. Хамидулина	68

ЗВУКОТЕРАПИЯ В СИСТЕМЕ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

М.Д. Гадисова, Н.В. Кофанова

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования г. Краснодар «Центр развития ребенка –
детский сад №23 «Вишенка»

Аннотация. В работе описывается методика оздоровительной звукотерапии, в которую включены элементы пения. Целевая группа – дети старшего дошкольного возраста, имеющие отклонения в состоянии здоровья.

Ключевые слова: дошкольники; ограничения в состоянии здоровья; звукотерапия; вокальные техники

Известно, что звук – это воспринимаемое слухом физическое явление, порождаемое колебательными движениями частиц воздуха или другой среды, а также – членораздельный элемент человеческой произносимой речи. У звука есть такой параметр как «частота». Не вдаваясь в сложные материи физики звуковых сред, следует отметить, что для человеческого организма немаловажную роль играет именно частота воспринимаемого звука. В некоторых случаях она может резонировать с колебаниями внутренних органов и усилить их работу, нормализовать функциональное состояние. В иных случаях происходит диссонанс – несовпадение частот. Это негативно сказывается на состоянии организма, может приводить к плохому самочувствию и даже вызывать болезни [1].

Говоря о звуковой среде, следует понимать, что она включает в себя не только различные смысловые сигналы – звуки, но и шум – слившееся нестройное звучание звуков. Польза может быть извлечена даже из шума. Например, доказано, что «белый шум» помогает рассредоточить внимание и перейти к сонному состоянию. По аналогии со светом, «белый шум» – это «смесь» звуков, воспроизводимых одновременно на всех частотах, которые воспринимает наше ухо. Этот вид звукового воздействия до конца не изучен, его влияние на детей однозначно не определено. Поэтому, ввиду гипотетической опасности, рекомендации к его использованию в работе с дошкольниками весьма спорны.

Звуковая среда, привычная для ребенка может стать отличной тренинговой площадкой. Среди «комнатных» звуков для игр и игровых заданий можно использовать жестяные банки, картонные коробочки, пластиковые бутылочки и шуршащие пакеты из-под кофе, чая, сока, воды. Их можно наполнять мелкими предметами и изучать различные звуковые эффекты. На открытом пространстве можно изучать звуки природы, звуки города. Это развивает слуховое восприятие, внимательность и расширяет кругозор. Также хорошо зарекомендовал себя метод прослушивания аудиозаписей различных природных явлений (шум дождя, звуки моря и т.д.).

В предлагаемой нами методике, описанные выше техники используются двумя способами – планово и ситуативно. Для плановой работы необходим конспект занятия, заблаговременная подготовка инвентаря, специально выделенное время. Задачи:

- знакомство со звуками окружающего мира;
- развитие толерантного отношения к слабослышащим и глухим людям (в сочетании с игровой практикой на основе депривации слуха);
- формирование межпредметных связей (через описание слышимого, зарисовку по мыслеобразам по представлениям о том, что слышим).

Спонтанный подход предполагает, что у педагога имеется несколько заготовленных игр, заданий, вопросов-викторин о теме «Звуки», которые можно использовать на прогулке, во время вынужденного ожидания, в паузах отдыха на физкультурных занятиях.

Отдельным важным элементом методики является вокалотерапия. Лабораторными исследованиями было доказано, что ежедневное пение исключительно благотворно действует на весь организм человека [2]. Вокалотерапия относится к плановым занятиям и совмещается с досуговой деятельностью во второй половине дня. Длительность занятия составляет 10 минут. Проводится для детей старшей и подготовительной к школе групп. В занятие включается артикуляционная гимнастика и пропевание звуков звукосочетаний, которые определяются как резонирующие с внутренними органами человека. К ним относятся все гласные (кроме Е и Ё), звукосочетания ОМ, АЙ, ПА, АП, АМ, АТ, ИТ, УТ, УХ, ОХ, АХ, ХА.

Таким образом, звукотерапия оздоровительной направленности является доступным, легко воспроизводимым и интересным способом оздоровления. При работе с детьми дошкольного возраста этот метод позволяет ненавязчиво стимулировать речевое развитие, оказывает положительное воздействие на внутренние органы и позволяет разнообразить мероприятия оздоровительной направленности.

Список литературы:

1. Данилов А.Б. Влияние звука на здоровье и реабилитацию / А.Б. Данилов, Е.В. Сименко, А. Ихлеф // Физическая и реабилитационная медицина, медицинская реабилитация, 2022. – №2. – С. 105-109.
2. Тумагаян А.Т. Вокалотерапия и ее применение в ДОУ / А.Т. Тумагаян // Вопросы дошкольной педагогики. – 2017. – № 2 (8). – С. 153-155.

Научное издание

**«ТЕОРИЯ И МЕТОДОЛОГИЯ ИННОВАЦИОННЫХ
НАПРАВЛЕНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВОСПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

**XII ВСЕРОССИЙСКАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ
С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ
(Краснодар, 22 октября 2022 г.)**

Сборник материалов

Ответственный редактор	А.А. Витер
Технический редактор	Г.А. Ярошенко
Корректор	Е.В. Чуйкова
Оригинал-макет подготовили	Ю.М. Босенко А.С. Распопова

Подписано в печать _____
Формат 60x90/16. (для формата А5, для А4 - 60x90/8).

Бумага для офисной техники.

Усл. печ. л. 13,1. (к-во листов, включая титул, подтитул, концевой лист разделить на 16)
Тираж _____ экз. (согласовывается с библиотекой, при подаче заявки) Заказ _____ (проставляет
РИО)

Отпечатано на множительной технике.

Редакционно-издательский отдел
Кубанского государственного университета
физической культуры, спорта и туризма
350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161



Сертификат

НК-2022 № 11159

Настоящий сертификат подтверждает, что

**Кофанова Наталья Владиславовна,
Колесникова Елена Петровна, Полякова
Александра Абдувалиевна**

приняли участие в работе

II Международной
научно-практической конференции

**«Культура родительства и семейные ценности в современном
мире»**

10 ноября 2022

Председатель Общего собрания "МЦИТО",
кандидат педагогических наук, доцент



П. М. Горев

E-mail: info@mcito.ru | <https://mcito.ru> | Тел.: (8332) 32-47-48

Образовательная деятельность осуществляется в соответствии с Лицензией № 1242
(серия 43 П 01 № 0001921, выдана министерством образования Кировской области, приказ № 5-890 от 12.09.2017 г.)



Культура родительства и семейные ценности в современном мире

Киров
2022

Культура родительства и семейные ценности в современном мире

Сборник материалов
II Всероссийской научно-практической конференции
(10 ноября 2022 г., г. Краснодар)

Киров
2022

УДК 37.018.26
ББК 74.205
К90

Редакторы:

Кураева Джульета Анатольевна, кандидат педагогических наук,
заведующий кафедрой дошкольной педагогики и психологии
Кубанского государственного университета;

Голубь Марина Сергеевна, кандидат педагогических наук,
доцент кафедры дошкольной педагогики и психологии
Кубанского государственного университета

К90 Культура родительства и семейные ценности в современном мире [Электронный ресурс]: сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции (10 ноября 2022 г., г. Краснодар). – Электрон. текст. дан. (4,6 Мб). – Киров: Изд-во МЦИТО, 2022. – 1 электрон. опт. диск (CD-R). – Систем. требования: PC, Intel 1 ГГц, 512 Мб RAM, 4,6 Мб свобод. диск. пространства; CD-привод; ОС Windows XP и выше, ПО для чтения pdf-файлов. – Загл. с экрана.

ISBN 978-5-907541-01-6

Научное электронное издание

В сборник вошли статьи, представленные для участия во II Всероссийской научно-практической конференции «Культура родительства и семейные ценности в современном мире». Организатором конференции выступила кафедра дошкольной педагогики и психологии факультета педагогики, психологии и коммуникативистики ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет».

Основными направлениями работы конференции стали: социально-педагогические и психологические проблемы родительства; вопросы организации продуктивного взаимодействия родителей и педагогов в современном начальном образовании; семейные ценности и социальное образование молодых родителей в современном обществе; родительские компетенции в воспитании и развитии детей с ОВЗ; реалии, вызовы, ресурсы, решения.

Сборник представляет интерес для руководителей и работников дошкольных образовательных организаций, преподавателей вузов, научных работников, педагогических работников образовательных организаций.

ISBN 978-5-907541-01-6

УДК 37.018.26
ББК 74.205

© АНО ДПО «Межрегиональный центр инновационных технологий в образовании», 2022
© ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет», 2022
© Коллектив авторов, 2022

Содержание

<i>Азлецкая Елена Николаевна, Карлаш Светлана Ильинична</i> Ценностный портрет матерей, воспитывающих детей дошкольного возраста.....	9
<i>Азлецкая Елена Николаевна, Хиббаба Оксана Анатольевна</i> Готовность семьи детей дошкольного возраста к воспитанию гражданской идентичности.....	13
<i>Анищенко Юлия Андреевна, Щербак Людмила Васильевна, Траленко Елена Викторовна</i> Формирование родительских компетенций в вопросе использования логоритмических технологий в развитии детей дошкольного возраста с ТНР.....	20
<i>Баранова Ольга Игоревна</i> Формы и методы взаимодействия школы и семьи по формированию нравственных ценностей у младших школьников.....	24
<i>Беленкова Алена Сергеевна, Пищикова Гюльнара Балабековна, Переяслова Татьяна Владимировна</i> Реализация социального партнерства дошкольной образовательной организации и семьи: проблемы и перспективы развития.....	26
<i>Беляева Анастасия Сергеевна, Егорова Галина Адольфовна</i> Взаимодействие сетевого пространства детского сада и семьи в реализации успешной сдачи воспитанниками ДОО норм ПТО.....	30
<i>Бешук Светлана Анатольевна, Святоха Галина Анатольевна</i> Формирование базовых ценностей подрастающего поколения в партнерстве семьи и образовательной организации.....	34
<i>Богданова Светлана Вячеславовна</i> Организация здорового образа жизни детей дошкольного возраста.....	38
<i>Бокарева Наталия Аркадьевна, Новикова Светлана Анатольевна</i> Подходы к организации родительских собраний глазами современного педагога.....	41
<i>Величко Лариса Михайловна, Бондарева Светлана Анатольевна</i> Взаимодействие дошкольной образовательной организации и семьи в вопросах формирования нравственных качеств дошкольников.....	44
<i>Васильева Наталья Николаевна</i> Родительские компетенции в развитии речи дошкольников с ОВЗ.....	47
<i>Васильева Наталья Валерьевна</i> Взаимодействие семьи и ДОО в подготовке сдачи у дошкольников нормативов ВФСК («ПО»).....	50
<i>Вашилина Марина Васильевна, Деревянко Елена Николаевна</i> Вопросы организации продуктивного взаимодействия родителей и педагогов в современном начальном образовании.....	54
<i>Викторова Виктория Викторовна</i> Родительские компетенции в воспитании и развитии детей дошкольного возраста с задержкой психического развития.....	57
<i>Галушко Ирина Геннадьевна, Николайчук Анна Вячеславовна, Толстикова Альбина Алексеевна</i> Психологические особенности детей во время развода родителей.....	61
<i>Галушко Ирина Геннадьевна, Разуваева Людмила Александровна</i> Формирование экологической культуры ребёнка.....	64

Ковтун Светлана Александровна, Сашенко Елена Александровна Мультиклуб как средство формирования нравственных качеств у детей дошкольного возраста при сотрудничестве с родителями.....	127
Ковях Татьяна Ивановна Роль музыкального руководителя в сохранении семейных ценностей и традиций в рамках образовательного процесса.....	132
Колесникова Дарья Александровна, Соломатина Галина Николаевна Методические аспекты формирования навыка пересказа у дошкольников с общим недоразвитием речи.....	134
Короченцева Анна Вячеславовна Особенности невербального общения матерей с детьми в семьях с различным социальным климатом.....	138
Кофанова Наталья Владиславовна, Колесникова Елена Петровна, Полякова Александра Абдувалиевна Работа с родителями дошкольников как первая ступень в организации продуктивного взаимодействия родителей и педагогов в современном начальном образовании.....	144
Кравченко Марина Сергеевна, Батулина Олеся Александровна Представления современных родителей о факторах, влияющих на создание здоровых гармоничных отношений с детьми.....	147
Краснопольская Елена Сергеевна Роль дошкольной организации и семьи в воспитании коммуникативной культуры старших дошкольников.....	149
Коваль Галина Борисовна, Крошка Алина Александровна Диагностика особенностей сенсорной системы ребёнка дошкольного возраста с ОВЗ: аспект взаимодействия с родителями.....	154
Крутиян Ольга Владимировна, Самойлова Елена Васильевна Взаимоотношения в семье и развитие эмоционального интеллекта ребенка.....	157
Кубрак Оксана Владимировна Новые пути психолого-педагогической поддержки семьи и повышения педагогической компетентности родителей.....	160
Кузнецова Наталья Алексеевна Взаимодействие с родителями в средней группе.....	164
Кулиева Лейла Борисовна Особенный ребенок. Трудности принятия. Психологическая и педагогическая помощь семье.....	167
Левина Валерия Сергеевна, Голубь Марина Сергеевна, Корелина Виктория Юрьевна Психолого-педагогическое сопровождение семейного образования.....	173
Лунева Юлия Вячеславовна, Шопенская Елена Александровна Управление качеством взаимодействия педагогов, детей и родителей в условиях ДОО.....	178
Ляхимец Ольга Викторовна, Высочина Ольга Романовна Создание эффективного коррекционного пространства посредством использования современных форм взаимодействия с родителями.....	181
Мальцева Анастасия Васильевна Родительская компетенция в развитие эмоционального интеллекта у детей с ОВЗ посредством КТОС.....	184
Мамасуева Елизавета Андреевна, Носенко Надежда Петровна Детско-родительские отношения как предпосылка формирования самооценки в подростковом возрасте.....	187

Кофанова Наталья Владиславовна,

воспитатель, Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования г. Краснодар «Центр развития ребенка – детский сад № 23 «Вишенка»

larina-natali@bk.ru

Колесникова Елена Петровна,

воспитатель, Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования г. Краснодар «Центр развития ребенка – детский сад № 23 «Вишенка»

kolesnikova_1985@bk.ru

Полякова Александра Абдувалиевна,

воспитатель, Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования г. Краснодар «Центр развития ребенка – детский сад № 23 «Вишенка»

sasha.polyakova.80@mail.ru

**Работа с родителями дошкольников как первая ступень
в организации продуктивного взаимодействия родителей и педагогов
в современном начальном образовании**

Аннотация. Статья нацелена на привлечение внимания к вопросу создания целостной системы взаимодействия между родителями и представителями системы образования. Предложено внедрить ряд моментов в систему взаимодействия ДОУ и родителей воспитанников с целью повышения эффективности последующего взаимодействия педагогов и родителей в системе начального образования.

Ключевые слова: дошкольники, начальная школа, родители, педагоги, эффективное взаимодействие.

Семейный кодекс Российской Федерации [3] и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» [4] прямо указывают на то, что родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка. Данный аспект предполагает непосредственное вовлечение их в образовательную деятельность. Для этого на уровне дошкольного образования предусматривается создание образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи [2].

Однако на практике часто происходит ситуация, когда родители после окончания ребенком образования в ДОУ приходят в школу неподготовленными морально и психологически. Часто они и физически не готовы вкладывать время и силы в решение общих вопросов коллектива класса. Из опыта общения с педагогами начальных классов известно, что большинство родителей занимает выжидательную позицию, крайне пассивны в обсуждении общих задач, малоинициативны и настроены скептически. Учитель, находясь в очень сложных условиях начала года в первом классе, испытывает колоссальные психические и физические нагрузки. В его зону ответственности входит, в первую очередь, организация образовательного процесса, но при этом снижается важность воспитательных задач, чрезвычайно многогранна организационного характера.

На наш взгляд, данную проблему следует профилактически решать задолго до поступления детей в школу. На основании личного опыта отметим, что многие роди-

тели пренебрежительно относятся к информации о том, что в ДОУ реализуется образовательный процесс, а рассматривают функции ДОУ только с позиций присмотра и оздоровления. Помимо очевидных сложностей с освоением учебного материала, остро встает вопрос дисциплины. Естественно, отсутствие итоговой аттестации не способствует формированию сознательного отношения к требованиям образовательного учреждения. Но мы уверены, что и в такой ситуации возможно создать условия для повышения ответственности родителей будущих школьников. Например, решением может быть система курирования подготовительных групп детского сада педагогами начального образования, чьи дети в текущем году заканчивают 4 класс и переходят в среднюю школу. Такая система может включать в себя проведение совместных мероприятий, где дети-дошкольники будут привлечены к посильной помощи в их организации. Так, им могут быть поручены индивидуальные задания: изготовить простую аппликацию, сделать короткий видео-отчет на тему «Что я выучил нового за эту неделю», нарисовать рисунок на заданную тему и т. д. Конечно, в этих заданиях необходимо активное участие родителей. Главными условиями здесь являются максимально легкие задания, не требующие большого количества времени, материальных ресурсов и систематический контроль за их выполнением. Общая идея такого подхода заключается в том, чтобы дети, готовящиеся к школе и их родители, привыкали к тому, что в их будущей школе уже формируется представление о них как об участниках образовательного процесса.

Для школы и учителя в частности, это дает возможность делегировать некоторые моменты, создающие антураж праздника (поделки, оформление места проведения мероприятия, небольшие выступления с декламацией стихов или иных художественных номеров и т. п.). Дети-школьники могут выступать в роли знающих старших товарищей – почти педагогов – которые в общении с малышами могут «блеснуть» знаниями, умениями, навыками, приобретенными за время обучения в начальных классах. Также, школьники могут объективно оценить работы воспитанников детского сада голосованием, если, например, проводится какой-то конкурс с распределением мест. Естественно, необходимо отметить, что описанная система курирования требует значительной проработки, в том числе по вопросам материального поощрения педагогов, ведущих такую работу. Но, несомненно, их можно решить с учетом интересов всех участников. Несмотря на все трудности материально-технического обеспечения, и детей и их родителей, нужно вовлекать в образовательный процесс как равноправных участников, у которых есть права и обязанности [1]. Это нужно делать, что называется, с самого детского сада, иначе после, в период адаптации к школе, загруженные новым ритмом жизни, дети и родители оказываются не способными эффективно взаимодействовать с классным руководителем. Родительский комитет избирается с трудом и заранее настраивается на борьбу между двух огней. Все это не способствует эффективному взаимодействию.

Отдельно следует затронуть тему оценивания результатов работ будущих школьников и их поведения. Очевидно, что первую и наиболее близкую по эмоциональному посылу оценку, ребенок получает в семье. Это в наибольшей степени касается оценивания его поведенческих черт, отдельных поступков. Не столь очевидная, но не менее важная роль у родителей при оценке выполненных действий, результатов какого-либо целенаправленного процесса. И в том и в другом случае, родитель выступает для ребенка как формальный авторитет, который уполномочен по своему статусу давать оценку действиям ребенка. Грамотные акценты на положительных чертах ребенка формируют у него не только уверенность в своих силах, но и привычку к одобряемому поведению. Так, например, для учебы важно доводить до конца начатое изучение, так сказать «зафиналивать» учебные задачи. Также полезно развивать навык разумной инициативы. В этом случае наиболее важно научить ребенка видеть границы ответственности за то, что надо сделать и инициативными попытками улучшить

существующее положение вещей. Более того, для дальнейшей профилактики конфликтных ситуаций в ходе выполнения коллективных рабочих задач, ребенка следует научить выявлять эти границы ответственности и инициативы, а если нужно – и запрашивать информацию по этому вопросу.

Довольно часто родители злоупотребляют своим правом оценивать ребенка. Они нарушают логическую закономерность «поступок – следствие». Родители могут игнорировать естественную потребность ребенка понять все нюансы установленных правил, нарушив которые он получает какой-то вид дискомфорта в качестве наказания. В целом, термин «наказание» здесь не совсем уместен. С воспитательной точки зрения, ребенку важно заранее понимать, что некоторые его действия приведут к негативным для него последствиям (в том числе и таким, где дискомфорт будет создан для него искусственно). То, что обычно считают наказанием, может восприниматься ребенком спокойно, как результат его сознательного выбора ранее. В таком случае фрустрация от недополучения каких-либо житейских благ будет переноситься ребенком гораздо легче, чем если родитель «накажет» его, объясняя правила попутно, как надо/не надо было делать. И в то же время, польза от этого процесса взятия на себя ответственности за себя же значительно упростит его дальнейшую социальную жизнь в школе. Будучи в тесном взаимодействии с ребенком, родитель может выказывать целую гамму впечатлений – восхищение, досаду, доверие, разочарование, сомнение, уверенность в силах ребенка и множество других. Следующие два момента, без которого родительская оценка не будет максимально эффективной – это последовательность и личный пример. Последовательность можно описать кратко в словах «скажи-делай». То есть родитель, озвучивший что-либо как правило, не может менять свое решение на ходу. Его решения должны быть закономерным результатом выполнения или нарушения установленных правил. Нельзя пообещать определенное поощрение и не дать его, если условия для получения выполнены. Нельзя отменить закономерно наложенный запрет раньше установленного времени или вовсе не применять его. Из этих элементов и строится авторитет взрослого по отношению к ребенку. Личный пример можно охарактеризовать как «сам делаю то, что требую».

Относительно учебного процесса все сказанное выше может применяться родителями в системе общего воспитания. Родитель, знающий эти постулаты, будет гораздо ответственнее относиться к оцениванию результатов учебного труда своего ребенка. Его цели для ребенка будут более реалистичными. Он будет осознавать последствия своей мягкотелости или излишней строгости в вопросах воспитания ребенка.

Таким образом, пока не упущено время, начиная с детского сада, родителей можно и нужно приучать быть настоящими полноправными участниками образования и воспитания их детей в системе ценностей современного общества.

Ссылки на источники

1. Мандель, Б.Р. Оценка больше говорит о том, кто умудрился выставить её / Б.Р. Мандель // Школьные технологии, 2017. – № 3. – С. 94-111.
2. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155 (ред. от 21.01.2019) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 N 30384) – [Электронный ресурс]. – сайт справочно-правовой системы КонсультантПлюс. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_154637/1ad1a834f2604827f926f8d5c5e7251c500a26cd, свободный.
3. Семейный кодекс Российской Федерации от 29.12.1995 N 223-ФЗ (ред. от) (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2022). – [Электронный ресурс]. – сайт справочно-правовой системы КонсультантПлюс. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW8982/6ef44561bc44714ff21426c5ca1e8390b9e970cf, свободный.
4. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (последняя редакция). – [Электронный ресурс]. – сайт справочно-правовой системы КонсультантПлюс. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174.

АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
Муниципальное казённое учреждение муниципального образования город Краснодар
«КРАСНОДАРСКИЙ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»



ДИПЛОМ

Ларина Наталья Владиславовна,
лауреат X открытого Краснодарского фестиваля
педагогических инициатив
«НОВЫЕ ИДЕИ — НОВОЙ ШКОЛЕ»

(26 - 27 февраля 2020 года)

Приказ департамента образования № 307 от 11.03.2020

Директор МКУ КНМЦ



Ф.И. Ваховский

№ 165 от 11.03.2020

Краснодар

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Автономная некоммерческая организация
дополнительного профессионального образования
«Краснодарский институт повышения квалификации
и профессиональной переподготовки»

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

232418902117

Документ о квалификации

Регистрационный номер

12-53/3105-23

Город

Краснодар

Дата выдачи

31 мая 2023 года

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

**Кофанова
Наталья Владиславовна**

в период с 15.05.2023г. по 31.05.2023г.

прошел(а) повышение квалификации в (на)

АНО ДПО «Краснодарский институт повышения
квалификации и профессиональной переподготовки»

по дополнительной профессиональной программе

Внедрение ФОП дошкольного образования в
образовательную практику дошкольной образовательной
организации

в объёме

72 часа

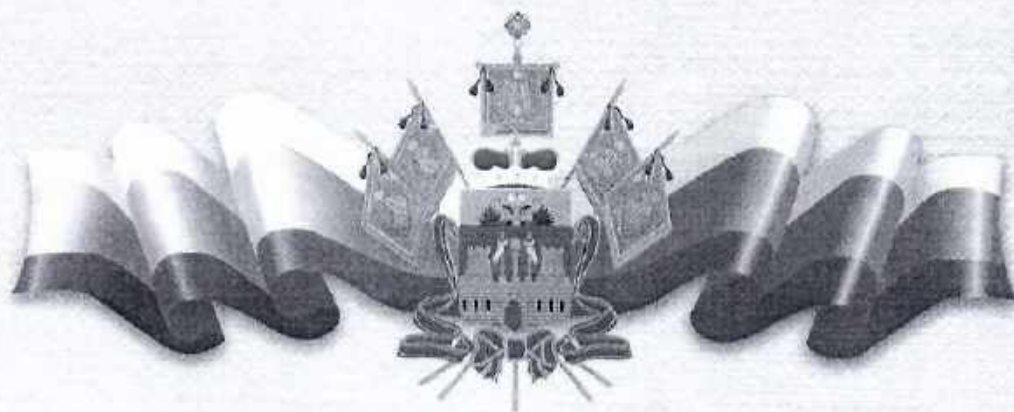


Руководитель

Секретарь

Чуба А.Н.

Максимова С.М.



БЛАГОДАРСТВЕННОЕ ПИСЬМО

**Министерство образования, науки и молодежной политики
Краснодарского края**

поощряет

**Кофанову
Наталью Владиславовну,**

воспитателя

**муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения муниципального образования город Краснодар
«Центр развития ребёнка – детский сад № 23 «Вишенка»,**

**за добросовестный труд,
достижения и заслуги в сфере образования**

Министр

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Е.В. Воробьева', is written over a faint, illegible stamp.

Е.В. Воробьева

**Приказ от 31.05.2022 г. № 1290
г. Краснодар**