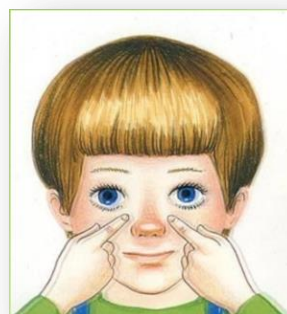


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Центр развития ребенка – детский сад №23 «Вишенка»

«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»

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.

Цель здоровьесберегающих технологий: воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его.

Виды здоровьесберегающих технологий:

- медико-профилактические;
- физкультурно-оздоровительные;
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- здоровьесбережения и здоровьеобогащения 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.

Теоретическая платформа: 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.

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 освоении 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 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.

Картотека гимнастики для глаз

Комплекс №1

Способствует снятию статического напряжения мышц глаза, улучшение кровообращения (и.п. – сидя).

1. Плотно закрыть, а затем широко открыть глаза с интервалом 30 сек. (пять – шесть раз).
2. Посмотреть вверх, вниз, влево, вправо не поворачивая головы (три – четыре раза).
3. Вращать глазами по кругу по 2 – 3 сек. (три – четыре раза).
4. Быстро моргать (1 мин.).
5. Смотреть вдаль, сидя перед окном (3 – 4 мин.).

Комплекс №2

1. Смотреть прямо перед собой (2-3 сек.), поставив указательный палец на расстоянии 25 – 30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца, смотреть на него 2-3 сек., опустить руку (четыре – пять раз).

2. Опустить голову, посмотреть на носок левой ноги; поднять голову, посмотреть на носок левой ноги; поднять голову, посмотреть в правый верхний угол комнаты; опустить голову, посмотреть на носок правой ноги; поднять голову, посмотреть в левый верхний угол комнаты (ноги на ширине плеч) (три – четыре раза).

3. Посмотреть на вершины деревьев перед окном; перевести взгляд и назвать любой предмет на земле; отыскать в небе птиц или самолёт и проследить за ним взглядом, назвать транспорт, проезжающей мимо или стоящий на обочине дороги.

Комплекс №3

Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости, восстанавливает кровообращение (и.п. – сидя).

1. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко одноимённого глаза (1-2 сек.); отвести пальцы (три – пять раз).

2. Смотреть на концы пальцев вытянутой вперёд руки (по средней линии лица); медленно приблизить указательный палец к лицу, не отводя от него взгляда (три раза).

3. Отвести полусогнутую правую руку с игрушкой в сторону; медленно передвигать игрушку справа налево, следить за ней двумя глазами; тоже самое и в обратную сторону (четыре – пять раз).

Комплекс №4

Способствует улучшению координации движений глаз и головы, развитию сложных движений, улучшению функций вестибулярного аппарата (и.п. - стоя).

1. Поднять глаза вверх, опустить вниз; посмотреть вправо, влево, не поворачивая головы (три – четыре раза).
2. Поднять голову вверх; совершать круговые движения глазами по часовой стрелке, против часовой стрелке (два – три раза).
3. Посмотреть на левый носок ноги; поднять голову, посмотреть на люстру; опустить голову, посмотреть на правый носок; поднять голову, посмотреть на люстру (два – три раза).

Комплекс №5

Тренирует мышцы глаза, улучшает упругость век, восстанавливает циркуляцию внутриглазной жидкости.

1. И.п. – сидя на полу. Ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади; повернуть голову назад и увидеть предметы, расположенные сзади (два раза).
2. И.п. – стоя, руки на палке, расположенной вертикально. Отвести руки от палки в стороны и успеть удержать подающую палку; попеременно перехватывать палку двумя руками (повторить три – четыре раза).
3. И.п. – стоя. «Спрячь глазки» (зажмуриться). «У кого глазки больше» (широко открыть глаза).

Комплекс №6

1. И.п. – стоя, руки с мячом внизу. Поднять мяч до уровня лица, широко открытыми глазами посмотреть на него; опустить мяч; поднять мяч до уровня лица, прищурить глаза, посмотреть на мяч; опустить его.

2. И.п. – стоя, мяч на вытянутых перед собой руках. Двигать руками влево и вправо, следить глазами за мячом (пять – шесть раз)

3. И.п. – стоя, руки с мячом внизу. Совершать медленные круговые вращения руками снизу вверх, вправо и влево, следить взглядом за мячом (четыре – пять раз).

4. И.п. – стоя, мяч на вытянутых руках. Согнуть руки, поднести мяч к носу; вернуться в и.п., следить за мячом (четыре – пять раз).

Комплекс №7

1. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны, переводя глаза прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.
2. Не поворачивая головы, закрытыми глазами "посмотреть" направо на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстоянии 25-30 см, и на счет 1-4 приблизить его к кончику носа, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Комплекс №8

1. На счет 1-4 закрыть глаза, без напряжения глазных мышц, на 1-6 широко раскрыть глаза, посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.
2. Посмотреть на кончик носа, на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
4. Держа голову неподвижно, перевести взор, зафиксировав его, на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; затем аналогично вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо.

Комплекс №9

1. -Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно 5 секунд.
2. -Крепко зажмурить глаза на несколько секунд, открыть их и посмотреть вдаль.
3. -Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами за медленными движениями указательного пальца: влево - вправо, вверх-вниз.
4. -Сидя, поставить руки на пояс, повернуть голову вправо и посмотреть на локоть левой руки, и наоборот.
5. -Указательными пальцами поделать легкие точечные массирующие движения верхних и нижних век.

Комплекс №10

Выполняется стоя, у каждого ребенка в руках игрушка (рисунок).

1. «Посмотрите, какая красивая ... пришла к вам в гости. (2—3 сек). Посмотрите, какая у меня ... (2—3 сек).

А теперь опять посмотрите на свою ... (2—3 сек)». Повторить 4 раза.

2. «... у нас веселые, любят бегать, прыгать. Внимательно следите глазами: ... подпрыгнула вверх, присела, побежала вправо, влево». Повторить 4 раза.

3. «Матрешки любят кружиться в хороводе. Они пойдут по кругу, а мы будем глазами следить за ними». Повторить 4 раза.

4. «Моя ... очень любит играть в прятки. Вы сейчас крепко зажмурите глаза, а она спрячется. Попробуем глазами найти ее».

Комплекс №11

"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

Комплекс №12

"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.

Комплекс №13

"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.

Комплекс №14

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.

Комплекс №15

"Рисование носом"

Детям нужно посмотреть на табличку и запомнить объект (по теме занятия). Закрывать глаза. Представить себе, что нос стал таким длинным, что достает до таблички. Нужно написать своим носом выбранный элемент. Открыть глаза, посмотреть на табличку.

Комплекс №16

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.

Комплекс №17

Бег по дорожкам.
Выполняются движения по цветным полосам. На указку можно надеть любой предмет по теме и попросить детей следить глазами за ним. По черному кругу по часовой стрелке, по красному против часовой стрелки, по синей линии справа и влево, по желтой линии вверх вниз, а по зеленым кругам - движение «восьмерка». Каждое движение выполняется 4-6 раз.

Комплекс №18

«Бабочка»
Спал цветок
(Закрывать 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.)

Комплекс №19

«Мостик»

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса

(Закрывают оба глаза)

Наши глазки отдыхают, упражненья 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

(Глазами двигают вправо-влево)

Заниматься вновь начнем.

(Глазами смотрят вверх-вниз)

Комплекс №20

«Стрекоза»

Вот какая стрекоза - как горошины глаза.

(Пальцами делают очки.)

Влево- вправо, назад- вперед-

(Глазами смотрят вправо- влево.)

Ну, совсем как вертолет.

(Круговые движения глаз)

Мы летаем высоко.

(Смотрят вверх.)

Мы летаем низко.

(Смотрят вниз.)

Мы летаем далеко.

(Смотрят вперед.)

Мы летаем близко.





(Смотрят вниз.)

Комплекс пальчиковой гимнастики





Карточка №1

Посадили зернышко –		<i>Соединяем вместе большой и указательный пальчики.</i>
Вырастили солнышко.		<i>Скрещиваем руки в запястьях и оттопыриваем пальчики.</i>
Это солнышко сорвем –		<i>Делаем хватательные движения.</i>
Много зерен соберем.		<i>Складываем «лодочку» для зерен.</i>

Карточка №2

Лежала под елками		<i>Сцепляем руки в открытый замок. Пальчики оттопырены в стороны.</i>
Подушечка с иголками.		<i>Складываем ладошки вместе, создавая внутри объем.</i>
Лежала, лежала		<i>Сцепляем пальчики в замок.</i>
Да побежала.		<i>Сцепляем руки в открытый замок. Двигаем всеми пальчиками.</i>

Картоотека №3

Что за скрип? Что за хруст?		<i>Делаем пальчиками «брызги».</i>
Это что еще за куст?		<i>Складываем руки вместе и оттопыриваем пальчики.</i>
Как же быть без хруста?		<i>Совершаем вращательные движения в запястьях.</i>
Если я – капуста!		<i>Накрываем кулачок ладошкой.</i>

Картоотека №4

Хожу в пушистой шубке,		<i>Накрываем кулачок ладошкой.</i>
Живу в густом лесу.		<i>Сцепляем пальчики в открытый замок.</i>
В лесу на старом дубе		<i>Перекрещиваем руки в запястьях и растопыриваем пальчики в разные стороны.</i>
Орешки я грызу.		<i>Складываем ладошки вместе, как бы накрывая орех.</i>

Картотека №5

Белое одеяло		<i>Втягиваем руки вперед, ладошками вверх.</i>
Землю одевало.		<i>Укрываем кулачок ладошкой.</i>
Солнце припекло,		<i>Раствориваем все пальчики и складываем руки в запястьях.</i>
Одеяло потекло.		<i>Делаем движение, чтобы вытереть руку, сначала одну, потом другую.</i>

Картотека №6

Журавли с цаплями		<i>Соединяем большой палец с остальными.</i>
С длинными граблями.		<i>Вытягиваем руки вверх.</i>
Ой, перепелке Ходить колко!		<i>Складываем ладошки вместе и машем, как крылышками.</i>
Она кашу несла,		<i>Обнимаем кастрюлю с кашей.</i>
По дороге растрясла.		<i>Разводим руки в стороны.</i>

Картотека №7

Рано, рано поутру Петушок: «Туру-ру-ру»,		<i>Дудим в дудочку.</i>
А коровки в лад ему Затянули: «Му-му-му!»		<i>Показываем рожки.</i>
Ты, коровушка, ступай, В чисто поле погуляй, А вернешься вечером,		<i>Идем пальчиками вперед, а потом назад.</i>
Нас напоишь молочком.		<i>Складываем ладошки для молочка.</i>

Картотека №8

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп-хлоп.		<i>Хлопаем в ладоши в темпе слов.</i>
Топ-топ, топ-топ-топ.		<i>Топаем ножками в темпе слов.</i>
Под кроватью черный кот, Он залез под кровать		<i>Имитируем движение лапок крадущегося кота.</i>
И мешает детям спать.		<i>Приседаем.</i>
		<i>Грозим пальчиком.</i>

Картотека №9

Журавли с цаплями		<i>Соединяем большой палец с остальными.</i>
С длинными граблями.		<i>Вытягиваем руки вверх.</i>
Ой, перепелке Ходить колко!		<i>Складываем ладошки вместе и машем, как крылышками.</i>
Она кашу несла,		<i>Обнимаем кастрюлю с кашей.</i>
По дороге растрясла.		<i>Разводим руки в стороны.</i>


Картотека №10

Хитрый ежик-чудачок Сшил колючий пиджачок.		<i>Сцепляем руки в открытый замок. Пальчики оттопырены в стороны.</i>
Весь в иголках, без застежек,		<i>Сжимаем кулачок и оттопыриваем по одному пальчику.</i>
На иглу нацепит ежик Грушу, сливу – всякий плод,		<i>Сцепляем руки в открытый замок. Двигаем всеми пальчиками.</i>
Что под деревом найдет,		<i>Двигаем указательным пальчиком из стороны в сторону.</i>
И с подарочком богатым Поспешит к своим ребятам.		<i>Сцепляем руки в открытый замок. Двигаем всеми пальчиками.</i>

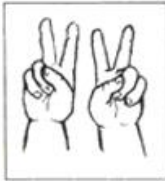


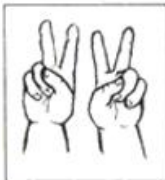
Картотека №11

Хитрый ежик-чудачок Сшил колючий пиджачок.		<i>Сцепляем руки в открытый замок. Пальчики оттопырены в стороны.</i>
Весь в иголках, без застежек,		<i>Сжимаем кулачок и оттопыриваем по одному пальчику.</i>
На иглу нацепит ежик Грушу, сливу – всякий плод,		<i>Сцепляем руки в открытый замок. Двигаем всеми пальчиками.</i>
Что под деревом найдет,		<i>Двигаем указательным пальчиком из стороны в сторону.</i>
И с подарочком богатым Поспешит к своим ребятам.		<i>Сцепляем руки в открытый замок. Двигаем всеми пальчиками.</i>

Картотека №12

Наша куколка гуляла,		<i>Шагаем пальчиками по столу.</i>
И играла, и плясала.		<i>Делаем вращательные движения руками в запястьях.</i>
До чего ж она устала –		<i>Расслабляем руки в запястьях, и как бы свешиваем кисти рук вниз.</i>
Забралась под одеяло.		<i>Одной рукой обнимаем, накрываем другую руку.</i>




Карточка №13

Зайчик прыг, зайчик скок,		<i>Показываем «зайку». Сгибаем и разгибаем пальчики.</i>
Спрятался он под кусток.		<i>Кулачок обнимаем ладошкой. Прячем.</i>
Под кусточком – молчком,		<i>Грозим пальчиком, чтобы сидел тихо.</i>
Только ушки - торчком.		<i>Показываем «зайку».</i>

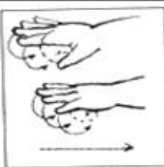




Карточка №14

Мышка в кружечке зеленой		<i>Сжимаем кулачок, оттопыриваем мизинчик и двигаем им вверх-вниз.</i>
Наварила каши пшенной,		<i>Складываем ладошки для каши.</i>
Ребятишек дюжина Ожидают ужина.		<i>Загибаем пальчики одновременно на двух руках.</i>
Всем по ложечке досталось, Ни крупинки не осталось.		<i>Вытягиваем руки вперед, показывая, что в них ничего нет.</i>





Картотека №15

Горкой, горкой, горушкой Идет один Егорушка.		<i>Шагаем пальчиками.</i>
Волков не побоялся, Пошел не испугался!		<i>Раскачиваем пальчиком из стороны в сторону.</i>
Срезал Егор дудочку, Дудочку - погудочку,		<i>Играем на дудочке.</i>
Звонко, словно скворушка, Засвистал Егорушка.		<i>Показываем крылышки у скворушки.</i>
К деду – через горку – Пришел один Егорка!		<i>Шагаем пальчиками.</i>






Картотека «16

Гречку мыли, гречку мяли.		<i>Сжимаем и мнем воображаемую гречку.</i>
Мышку по воду послали, По мосту-мосточку, Желтому песочку.		<i>Шевелим мизинчиком вверх-вниз.</i>
Проплутала долго – Испугалась волка.		<i>Шагаем по столу пальчиками.</i>
Заблудилась, слезы градом,		<i>Трем глазки, как будто плачем.</i>
А колодец - вот он, рядом.		<i>Вытягиваем руки вперед, показывая колодец.</i>

Карточка №17

Дедушка Рох Посеял горох.		<i>Соединяем вместе большой и указательный пальчики.</i>
Землю пахал – Тяжко вздыхал.		<i>Руки складываем горстью и делаем движение на себя, как экскаватор.</i>
Когда убирал – Пот утирал.		<i>Вытираем пот со лба.</i>
Когда молотил – По пальцу хватил.		<i>Стучим одним кулачком о другой кулачок.</i>
Зато когда ел, Язык проглотил –		<i>Складываем горох в рот.</i>

Карточка №18

- Митя, Митенька, проснись! Да с полатцев-то спустишь!		<i>Потягиваемся, руки вверх.</i>
Слышишь, крикнул петушок,		<i>Раскрываем и закрываем клювик.</i>
За селом поет рожок, На крыльчке дверь скрипит,		<i>Играем на дудочке.</i>
У колодца гусь трубит, Журавли в бору курлычут, А с реки утята кличут:		<i>Пальчики, собранные в щепоть, вытягиваем вперед.</i>
- Митя, Митенька, вставай, Светлый день не прозевай!		<i>Потягиваемся, руки вверх.</i>

Картотека №19

Вышли мыши как-то раз		<i>Шагаем пальчиками по столу.</i>
Поглядеть, который час.		<i>Протираем глазки.</i>
Раз – два – три - четыре –		<i>Загибаем по очереди пальчики.</i>
Мыши дернули за гири.		<i>Накрываем кулачок ладошкой и делаем движения, как будто дергаем вниз за веревочку.</i>
Вдруг раздался страшный звон –		<i>Хлопаем в ладошки.</i>
Убежали мышки вон.		<i>Шагаем пальчиками по столу.</i>

Картотека №20

Мчится без оглядки,		<i>Хлопаем в ладошки.</i>
Лишь сверкают пятки.		<i>Ударяем кулачками друг о друга.</i>
Мчится что есть духу,		<i>Руки сцепляем в замок и шевелим пальчиками.</i>
Хвост короче уха.		<i>Ударяем кулачками друг о друга.</i>
Живо угадай-ка: Кто же это?		<i>Хлопаем в ладошки.</i>
Зайка!		<i>Показываем «зайку».</i>

Упражнения для формирования правильной осанки

Карточка №1

«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.

Карточка №2

«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.

Карточка №3

«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.

Карточка №4

«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 510 с, затем отдохнуть. Повторить 3 раза.

Карточка №5

«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

Карточка №6

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.

«Карточка №7

«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.

Карточка №8

«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.

Карточка №9

«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.

Карточка №10

«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.)

Карточка №11

«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.

Карточка №12

«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

Карточка №13

«Все спортом занимаются»

Цели: формирование координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника.

Скачет лягушонок: Руки согнуть в локтях, наклониться 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.

Спортсмены 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,

Спортсмены занимаются.

Карточка №14

«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.

Карточка №15

«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)..

Карточка №16

«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.

Карточка №17

«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.

Карточка №18

«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

Карточка №19

«Снежок»

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

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

В кучку ножками сгребаю. ногами собрать «снежок» из

Еще раз, еще разок веревочки. Выложить круг.

Получается снежок!

Карточка №20

«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!

Карточка №21

«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.

Карточка № 22

«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 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.

Методически правильно проводимые ходьба, бег, лазанье и другие виды движений вырабатывают у дошкольников привычку сохранять правильную осанку, укрепляют мышцы спины, плечевого пояса, живота.

Мастер-класс «Примите правильную осанку»

Цель: Познакомить педагогов с корректирующими упражнениями, направленными на укрепление мышц стопы, спины и живота; формирование навыка правильной осанки.

Задачи:

Подвести воспитателей к пониманию необходимости тесной взаимосвязи в работе инструктора и воспитателя по укреплению опорно- двигательного аппарата дошкольников

Формирование правильного стереотипа ходьбы и навыков осанки.

Укрепление мышечного корсета; увеличение силы и выносливости мышц туловища.

Развитие координации движений, функций опорно-двигательного аппарата.

Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

Воспитание морально-волевых качеств (честности, решительности, смелости, настойчивости и др.).

Вступительное слово.

Осанка – это привычная произвольная поза в состоянии покоя и во время движения.

От умения правильно держать свое тело зависит не только внешний вид, но и здоровье. Нарушение осанки неблагоприятно сказывается на физическом развитии организма, особенно на функциях костно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем.

Надо научиться правильно двигаться в любом месте и при выполнении любой работы и помнить, что только систематические тренировки дают успех.

Работа над развитием правильной осанки длится долго, поэтому нужно запастись терпением. Позу правильной осанки держат около 300 мышц. Они «работают», т.е. сокращаются с различной силой. «Ошибка в работе», какой либо одной мышцы ведет к нарушению всей осанки. Вследствие этого необходимо тренировать мышцы, чтобы они стали «мышечным корсетом» и легко поддерживали правильную осанку.

Работа над красотой осанки начинается с умения держать голову.

Проведем опыт: встаньте в стойку «смирно», выпрямитесь, втяните живот, напрягите ягодицы, сделайте их «как камушки», соедините лопатки. Резко опустите голову вниз. Ваша осанка быстро «сломалась» - плечи пали вперед, согнулась спина, прогнулась поясница, а живот выпрямился вперед. Это случилось потому, что опущенная голова расслабляет мышцы, держащие правильную осанку. Теперь поднимите голову вверх, мышцы сразу расправились, спина выпрямилась, живот подтянулся. Из этого следует, что работу над красивой осанкой нужно начинать с положения головы.

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 4раза.

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 корригирующим 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 корригирующие 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 всем 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 сможешь. 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

Вытрем 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 расцепляя пальцы

Покрутили,

Не расцепляя 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.

И открыли!

Резко отпуская руки, разводите их широко в стороны

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. Дети 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.

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
широко раскрыть их.*

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

*Поднести палец к глазам
на расстояние 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. Человечек может пробежать по дивану и т. д. Есть целые сборники стихов и, сказок которые легко дополняются движением 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*).

• Полы подметали метелками (*левая рука сжата в кулак, правой кистью машут из стороны в сторону*).

• (Солили волнушки в кадушке (*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;

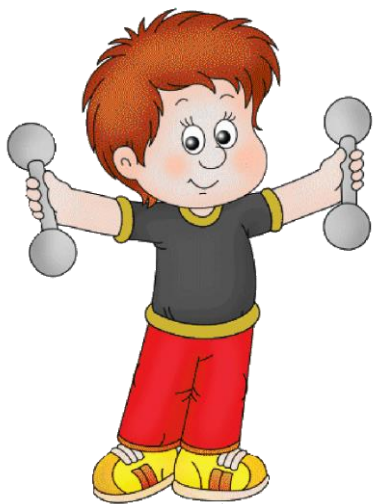
- электронные зрительные гимнастики;

- 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 – пятачок (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 растолстел.

Этот пальчик указательный – он самый внимательный.

Все увидит, но не скажет, только сторону укажет.

Средний пальчик – это тот, что в сердечке 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 вносить 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.*)

Ладошки – это лодочки у нас:

Одной закроем левый глаз,

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

О хорошем подумай 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

«Споем 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 «Ганцующий 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.