

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Курагинский детский сад №7 «Рябинка»
комбинированного вида*

**МЕТОДИЧЕСКИЙ СБОРНИК
Районной площадки «Здоровый дошкольник»**



Курагино 2021г.

Составители:

Ю.С. Курчатова, заместитель заведующей по учебно-воспитательной работе, Н.С. Гудкова, воспитатель по физической культуре

«Здоровый дошкольник»: Реализация системы эффективных оздоровительных технологий в ДОУ из опыта работы: сборник методических материалов / составитель Ю.С. Курчатова – Курагино: МБДОУ Курагинский детский сад №7 «Рябинка», 2021. – с.

В сборник включены материалы, отражающие работу педагогов МБДОУ №7 «Рябинка» по реализации системы эффективных оздоровительных технологий в работе с дошкольниками. В данной работе раскрывается актуальность проблемы здоровьесбережения воспитанников в дошкольных учреждениях. Воспитатель, обладающий широким спектром здоровьесберегающих образовательных технологий, имеет возможность выбрать те из них, которые обеспечат в конкретных условиях успех конкретного воспитанника. Материалы предназначены для педагогов ДОО, инструкторов и воспитателей по физической культуре, родителей воспитанников, методистов, студентов педагогических ОО, а также для педагогических работников, планирующих развивать данное направление в образовательном учреждении.

Содержание:

1. Введение.....	4
2. Программа «Здоровый дошкольник». Использование инновационных подходов и технологий физкультурно - оздоровительной работы в ДОУ. – заместитель заведующей по УВР, Ю.С. Курчатова.....	5
3. Система оздоровительной работы в ДОУ, опыт работы в 2020-2021г., воспитатель по физической культуре Н.С. Гудкова.....	14
4. Методы кинезиологии в оздоровительной работе с детьми младшего дошкольного возраста воспитатель И.В. Петрова.....	18
5. Дыхательная гимнастика с детьми 3-4 лет как форма оздоровления и профилактики, воспитатель 2 младшей группы «Сказка» Е.В. Ярлыкова...	24
6. Мастер-класс для педагогов по теме: «Развитие речи дошкольников через формирование дыхания», учитель-логопед Ромашкина И.А.....	32
7. Организация двигательной активности детей 4-5 лет в условиях ограниченного пространства воспитатель Т.Н. Курочкина.....	40
8. Гимнастика после дневного сна, как форма оздоровления дошкольников воспитатель старшей группы «Капелька» Г.И. Астахова.....	46
9 Антистрессовая гимнастика в практической оздоровительной работе с детьми старшего дошкольного возраста Воспитатели старшей-подготовительной группы «Непоседы» А.П. Хасьянова, О.А. Дроздова.....	53
10. Логоритмические игры и упражнения в оздоровлении и развитии речи детей с ТНР воспитатели подготовительной группы «Звездочки» МБДОУ №7 «Рябинка» Т.В. Великих, С.С. Семенова.....	58
11. Гимнастика для глаз как одна из форм здоровьесберегающих технологий в ДОУ, воспитатель МБДОУ Курагинский детский сад №15 Лобарева К. А..	63

Введение

В «Национальной доктрине образования в Российской Федерации», Законе ФЗ-№273 «Об образовании в РФ», в Национальной образовательной инициативе «Наша новая школа» определены задачи укрепления, сохранения и развития здоровья подрастающего поколения. Здоровье детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества и потому здоровьесберегающее образование рассматривается в качестве важнейшего приоритета общества.

Здоровье нации – одна из актуальнейших проблем современного общества. В новых федеральных государственных образовательных стандартах общего образования особая роль отводится формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, указывается на важность воспитания у дошкольника ценностного и бережного отношения к собственному здоровью, как фактору, способствующему познавательному и эмоциональному развитию.

Вместе с тем, в современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое снижение здоровья детей. По данным исследований Госкомэпиднадзора России лишь 10-12% можно назвать условно здоровыми, 50% имеют функциональные отклонения, 35-40% – хронические заболевания.

На сегодняшний день одной из главных и значимых задач является сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста. Она регламентируется разными нормативно- правовыми документами, которые помогают достичь нам определенных результатов стабильности в образовательных учреждениях, а также качественного улучшения здоровья детей дошкольного возраста.

Проблема оптимизации здоровья и физического развития детей в условиях дошкольных образовательных учреждений в современных социально-экономических условиях развития общества такова, что серьезным вопросом является неудовлетворительное состояние здоровья и физического развития значительной части детей дошкольного возраста.

Показатели здоровья детей требуют принятия эффективных мер по улучшению их здоровья; многие дети нуждаются в особых технологиях физического развития, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, физических и интеллектуальных проблем. Поэтому здоровьесберегающие образовательные технологии должны в первую очередь способствовать коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития.

В связи с этим возникают вопросы:

- Как укрепить и сохранить здоровье наших детей?
- Как организовать образовательную деятельность дошкольников, чтобы дать каждому ребёнку оптимальную нагрузку с учётом его подготовленности, группы здоровья?
- Как развивать интерес учащихся к занятиям физкультурой, потребность в здоровом образе жизни?
- Как сделать привлекательным занятие физкультурой для всех детей?
- Как достичь в процессе занимательного дела оптимального сочетания оздоровительного, тренировочного, образовательного компонентов физкультурной деятельности?

Изучение состояния **проблемы** позволило выявить ряд **противоречий**:

- между социальным признанием целей и ценностей здоровьесбережения дошкольников и традиционной системой образования;
- между необходимостью трансформации ДОУ в образовательное здоровьесберегающее пространство и недостаточной разработанностью проблемы как в концептуальном плане, так в практике здоровьесбережения дошкольников.

Появилась необходимость создания модели физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста, которая бы позволила решить если не все, то большую часть проблем физического развития ребёнка в условиях ДОУ.

Была разработана программа «Здоровый дошкольник». Использование инновационных подходов и технологий физкультурно - оздоровительной работы в ДОУ.



Заместитель заведующей по УВР Ю.С. Курчатова

Программа «Здоровый дошкольник»

Цель программы: повышение компетентности педагогов в области физического развития и оздоровления детей дошкольного возраста.

Задачи:

1. Сформировать физкультурно-оздоровительные компетенции педагогической деятельности.

2. Повысить эффективность и качество дошкольного образования через использование инновационных технологий физического воспитания детей дошкольного возраста.

3. Установить эффективные горизонтальные связи между образовательными учреждениями района.

4. Расширить арсенал методов и приёмов инновационных технологий, используемых в работе с детьми по здоровьесбережению, через организацию деятельности профессионального педагогического сообщества.

5. Разработать модели физкультурно-оздоровительной среды ДОУ.

6. Создать единое методическое пространство, обеспечивающее решение приоритетных направлений здоровьесбережения в ДОУ.

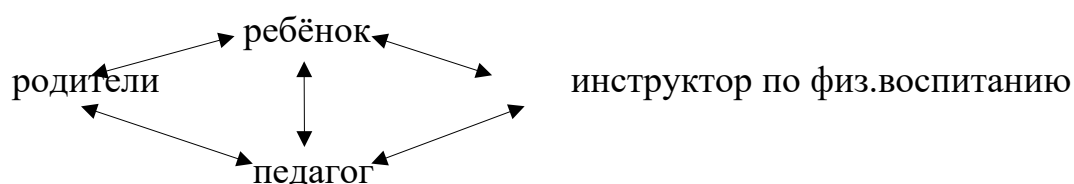
Сроки реализации: сентябрь 2020 года - май 2023 года.

Участники: воспитатели ДОУ, дети, родители воспитанников, специалисты ДОУ, социальные партнёры (Центр ЗОЖ, школы №1 и №3; МЦ «Патриот», Курагинская РБ).

Условия реализации программы:

Научно-методические условия.

- Выявление и анализ проблем деятельности педагогов, возникающих при реализации физкультурно-оздоровительных методов и приёмов работы.
- Трансляция положительного опыта работы МБДОУ Курагинского детского сада №7 «Рябинка» по реализации физкультурно-оздоровительной деятельности.
- Организационно-координационные условия.
- Взаимодействие образовательных учреждений Курагинского района в рамках физкультурно-оздоровительной деятельности.
- Координация взаимодействия в системе:



Аналитические условия.

- Выявление и анализ потребностей участников программы в дополнительном методическом обеспечении.
- Выявление и анализ потребностей социума в предоставлении образовательных услуг физкультурно-оздоровительного направления.

- Анализ эффективности деятельности образовательных учреждений района в рамках реализации физкультурно-оздоровительной деятельности.

Инновационные условия.

- Систематизация опыта работы МБДОУ Курагинского детского сада №7 «Рябинка» в организации физкультурно-оздоровительной работы в рамках ФГОС.
- Эффективность работы мотивационных аспектов при формировании здорового образа жизни детей дошкольного возраста.

Кадровые условия.

- Создание системы повышения квалификации и переподготовки педагогов, в том числе: повышение квалификации и переподготовка на проблемных, тематических курсах; повышение квалификации педагогов в детском саду.
- Самообразование педагогов.
- Включение в коллектив молодых, творчески работающих педагогов.

Содержательные условия.

- Реализация идей развивающего обучения в содержании образовательного процесса МБДОУ.
- Разработка и апробация проектов.
- Анализ и использование инновационного педагогического опыта.

Психолого-педагогические условия.

- Методическое обеспечение, работа над совершенствованием методов и форм организации образовательного процесса.
- Совершенствование психолого-педагогической службы МБДОУ в направлении работы с детьми, психологического климата в МБДОУ, в частности, взаимоотношений между следующими группами субъектов: администрация - педагоги, администрация - родители (анкетирование), педагоги - родители, педагоги - педагоги, педагоги - дети, дети - дети.

Материальные условия.

- Наличие материальной базы, соответствующей современным требованиям.

Предполагаемый результат.

- Повышение педагогических компетенций участников образовательных отношений.
- Положительная динамика в реализации работы по использованию инновационных физкультурно-оздоровительных приемов и технологий.
- Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни детей дошкольного возраста.
- Расширение круга участников, реализующих физкультурно-оздоровительное направление в образовательном процессе.

По окончании программы предполагается выпуск методических рекомендаций, проведение семинаров-практикумов для педагогов района. Организация деятельности профессионального педагогического сообщества по использованию инновационных технологий физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

Педагогическим коллективом детского сада будут определены направления работы, позволяющие формировать и развивать мотивацию воспитанников в сохранении и укреплении собственного здоровья - разработка и внедрение проектов с применением инновационных физкультурно-оздоровительных технологий.

Проблема состоит в том, что:

- анализ заболеваемости детей выявляет острую необходимость изменений во всей системе образования, начальной ступенью которого являются ДОУ;
- показатели здоровья детей требует принятия эффективных мер по улучшению их здоровья;
- **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 не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития.

Мы считаем, что **актуальность нашей работы** состоит в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Одним из путей решения является комплексный подход к оздоровлению детей через поиск эффективных форм, использование инновационных оздоровительных технологий, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада.

**План реализации программы районной площадки
«Здоровый дошкольник»**

на базе МБДОУ Курагинский детский сад №7 «Рябинка» комбинированного
видана 2020-2021 учебный год

Блоки	Мероприятия	Сроки	Ответственные
Работа с педагогическим коллективом ДОУ	Заседание творческой группы «Соблюдение приоритетных направлений проекта программы районной площадки».	Сентябрь 2020г. Октябрь 2020г.	Руководитель площадки Н.С. Гудкова

Семинар РП	<p style="text-align: center;">Консультация «Компетентности педагогов в области физического развития и оздоровления детей дошкольного возраста»</p> <p>Пополнение материальной базы для открытых просмотров на базе площадки (Подбор оборудования)</p> <p>Индивидуальные беседы с педагогами по вопросам подготовки личных проектов, внесения изменений в календарный, перспективный планы.</p> <p>Самостоятельная работа педагогов по изучению методической литературы, составление картотек</p> <p>«Реализация системы эффективных оздоровительных технологий в ДОУ»</p> <p>Планерка. Информирование коллектива о ходе работы.</p> <p>Составление, подбор анкет, памяток для родителей</p> <p>Выставка методической литературы по теме семинара</p> <p>Заседание ТГ по подготовке 2 семинара РП</p> <p>Итоговый Совет педагогов. Рефлексия I этапа программы районной площадки</p>	<p>Сентябрь2020 – Апрель2021г.</p> <p>Ноябрь 2020г</p> <p>Октябрь 2020</p> <p>Апрель 2021г</p> <p>Апрель 2021г</p> <p>В течение года</p> <p>Февраль 2021г.</p> <p>Май 2021г.</p> <p>Май 2021г.</p>	<p>Зам.зав по УВР Ю.С. Курчатова</p> <p>Администрация Воспитатели</p> <p>Зам.зав по УВР Ю.С. Курчатова</p> <p>Зам.зав по УВР Ю.С. Курчатова Н.С. Гудкова</p> <p>Воспитатели</p> <p>Зам.зав по УВР Ю.С. Курчатова Руководитель РП</p> <p>Руководитель РП Зам.зав по УВР Педагоги</p> <p>Руководитель РП Зам.зав по УВР</p> <p>Зам.зав по УВР Педагоги Специалисты ДОУ Зам.зав по УВР Педагоги Специалисты ДОУ</p>
-------------------	---	--	--

**План реализации программы районной площадки
«Здоровый дошкольник»**

на базе МБДОУ Курагинский детский сад №7 «Рябинка» комбинированного вида
на 2021-2022 учебный год

Блоки	Мероприятия	Сроки	Ответственные
<p>Работа с педагогическим коллективом ДОУ</p>	<p>Заседание творческой группы «Соблюдение приоритетных направлений проекта программы районной площадки».</p>	<p>Сентябрь 2021г.</p>	<p>Руководитель площадки Н.С. Гудкова</p>
	<p>Индивидуальные беседы с педагогами по работе над личным проектом, о внесении изменений в календарный, перспективный планы.</p>	<p>Сентябрь 2021г</p>	<p>Зам.зав по УВР Ю.С. Курчатова</p>
	<p>Пополнение материальной базы для открытых просмотров на базе площадки (Подбор оборудования)</p>	<p>Сентябрь2021 – Апрель2022г.</p>	<p>Администрация Воспитатели</p>
	<p>Консультация «Технологии сохранения и стимулирования здоровья применяемые в ДОУ»</p>	<p>Октябрь 2021г.</p>	<p>Зам.зав по УВР Ю.С. Курчатова</p>
	<p>Выставка педагогических копилки и материала, используемых в работе по технологиям сохранения и стимулирования здоровья.</p>	<p>Декабрь 2021г.</p>	<p>Зам.зав по УВР Ю.С. Курчатова Н.С. Гудкова Воспитатели</p>
	<p>Консультация «Технологии обучения ЗОЖ применяемые в ДОУ»</p>	<p>Февраль 2022г.</p>	<p>Зам.зав по УВР Ю.С. Курчатова Н.С. Гудкова Воспитатели</p>
	<p>Выставка педагогических копилки и материала, используемых в работе по технологиям обучения ЗОЖ.</p>	<p>Апрель 2022г</p>	<p>Зам.зав по УВР Ю.С. Курчатова Н.С. Гудкова Воспитатели</p>
	<p>Консультация «Коррекционные технологии применяемые в ДОУ»</p>	<p>Апрель 2022г.</p>	<p>Воспитатели</p>
	<p>Выставка педагогических копилки и материала,</p>	<p>В течение года</p>	

Семинар - практикум РП	используемых в работе по коррекционным технологиям.		
	«Опыт внедрения инновационных подходов и технологий физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ»		Зам.зав по УВР Ю.С. Курчатова Руководитель РП
	Планерка. Информирование коллектива о ходе работы.	Май 2022г.	Руководитель РП Зам.зав по УВР Педагоги
	Составление, подбор анкет, памяток для родителей	Май 2022г.	Зам.зав по УВР Педагоги Специалисты ДОУ
	Заседание ТГ по подготовке 3 семинара РП		Зам.зав по УВР Педагоги Специалисты ДОУ
	Итоговый Совет педагогов. Рефлексия II этапа программы районной площадки		

План реализации программы районной площадки

«Здоровый дошкольник»

на базе МБДОУ Курагинский детский сад №7 «Рябинка» комбинированного вида
на 2022-2023 учебный год

Блоки	Мероприятия	Сроки	Ответственные
Работа с педагогическим коллективом ДОУ	Заседание творческой группы о методах и способах представления и оформления опыта приоритетных направлений проекта программы районной площадки.	Сентябрь 2022г.	Руководитель площадки Н.С. Гудкова
	Консультация «Методы и способы представления опыта»	Октябрь 2022г.	Зам.зав по УВР Ю.С. Курчатова
	Индивидуальные беседы с педагогами по вопросам подготовки личных проектов, внесения изменений в	Октябрь 2022 – Апрель 2023г.	Зам.зав по УВР Ю.С. Курчатова Воспитатели
		Октябрь 2022 –	

Семинар РП	календарный, перспективный планы.	Апрель 2023г.	Воспитатели
	Самостоятельная работа педагогов по представлению своего опыта по программе районной площадки	Апрель 2023г.	Зам.зав по УВР Ю.С. Курчатова
	«Итоговый. Представление оформленного опыта» Итоговый Совет педагогов. Рефлексия III этапа программы районной площадки	Май 2023г.	

**План работы муниципальной базовой площадки
на 2020 – 2023 учебный год (Семинары для педагогов района)**

№	Форма проведения	Тема	Категория участников	Сроки
1.	Семинар.	«Реализация системы эффективных оздоровительных технологий в ДОУ»	Педагоги, специалисты	Апрель 2021
2.	Семинар.	«Опыт внедрения инновационных подходов и технологий физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ»	Педагоги, специалисты	Апрель 2022
3.	Семинар	«Итоговый. Представление оформленного опыта»	Педагоги, специалисты	Апрель 2023г

Роли и обязанности участников программы

Педагогический коллектив МБДОУ	Создание условий для достижения планируемых результатов в соответствии с темой площадки (кадровое, материально-техническое, медико-социальное, информационно-методическое)
Руководитель площадки	Координация организационной, информационной, содержательной и технической составляющих образовательного процесса в рамках реализации программы РП
УО администрации Курагинского района	Научно-методическое сопровождение РП
Старший воспитатель	Программно-методическое обеспечение

МБДОУ	образовательного процесса, планирование воспитательно- образовательного процесса, аналитико- прогностическая функция, функция мониторинга, контролирующая функция. Участие в разработке проектов, составлении методических рекомендаций.
Воспитатели	Организация совместной деятельности педагогов с детьми, специалистами и социальными партнерами, деятельности по здоровьесбережению в соответствии с программой площадки. Участие в разработке проектов, методических и диагностических материалов, апробации, составление методических рекомендаций.
Специалисты ДОУ	Обеспечение интеграции различных областей образовательного процесса. Участие в разработке проектов, методических и диагностических материалов, апробации, составление методических рекомендаций.
МБОУ КСОШ №1	Обеспечение преемственности в образовании и воспитании детей дошкольного и младшего школьного возраста.
Детская библиотека	Создание дополнительных условий для реализации программы РП

Список используемых ресурсов:

1. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/02/03/programma-munitsipalnoy-opornoy-ploshchadki-po-teme>
2. <https://moluch.ru/archive/27/2951/>
3. <http://doc.knigi-x.ru/22pedagogika/216050-1-metodicheskoe-posobie-fizicheskoy-pogotovke-detey-6-9-let-innovacionnie-tehnologii-fizicheskogo-vospitaniya-de.php>
4. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2019/03/20/poisk-effektivnyh-form-ispolzovanie-innovatsionnyh>



Система оздоровительной работы в ДОУ, опыт работы в 2020-2021г., воспитатель по физической культуре Н.С. Гудкова

Приоритетное направление выбрано исходя из:
заказа родителей;

- потребностей детей;
- условий (развивающая среда, наличие специалистов).

Цель создания нашей модели такова:

Создание условий для успешного внедрения системы **эффективных** оздоровительных технологий в ДОУ.

Для достижения цели необходимо решить **следующие задачи**:

- Сформировать физкультурно-оздоровительные компетенции педагогической деятельности.
- Повысить эффективность и качество дошкольного образования через использование инновационных технологий физического воспитания детей дошкольного возраста.
- Установить эффективные горизонтальные связи между образовательными учреждениями района.
- Расширить арсенал методов и приёмов инновационных технологий, используемых в работе с детьми по здоровьесбережению, через организацию деятельности профессионального педагогического сообщества.
- Разработать модели физкультурно-оздоровительные среды ДОУ.
- Создать единое методическое пространство, обеспечивающее решение приоритетных направлений здоровьесбережения в ДОУ.

Основными направлениями инновационной деятельности в области физического воспитания в нашем дошкольном образовательном учреждении являются:

- Систематизация **эффективных** оздоровительных технологий, применяемых в ДОУ. В настоящее время в ДОУ используется широкий спектр оздоровительных технологий.

Мы считаем, что **актуальность нашей работы** состоит в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Одним из путей решения является комплексный подход к оздоровлению детей через поиск эффективных форм, использование инновационных оздоровительных технологий, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада.

Сущность системы нашей работы состоит в обеспечении психо-физического здоровья, здорового образа жизни воспитанников путем оптимального сочетания теории и практики, выбора современных средств, методов и форм.

Практическая значимость заключается в возможности применения её в повседневной практике любого образовательного учреждения.

Формы оздоровительной работы реализуемой в ДОУ с детьми:

1. Организация физкультурно – игровой среды, как необходимое условие реализации содержания физической культуры и культуры здоровья.

2. В целях обеспечения эффективности коррекционно-развивающей деятельности использование и применение оптимального сочетания традиционных и современных образовательных технологий



«Неделя здоровья» в ДОУ совместно с педагогами и родителями.

3. «Неделя психологии»

4. Применение методики игрового



стретчинга в оздоровительной работе с детьми. Для чего детям!

Использование элементов игрового стретчинга в других видах деятельности:

- ✓ физкультминутки;



- ✓ совместная деятельность;
- ✓ самостоятельная деятельность;
- ✓ гимнастика после сна.



5. Информационно – практико - ориентированный проект: «Мы со спортом крепко дружим». Цель проекта - создание у детей старшего дошкольного возраста социальной и личностной мотивации к занятиям физкультурой и спортом, ознакомление со

спортивными достижениями страны, высокими личными достижениями людей, ставших славой России.

6. Участие детей старшего дошкольного возраста в районных фестивалях физкультурно-спортивного комплекса среди дошкольных учреждений.

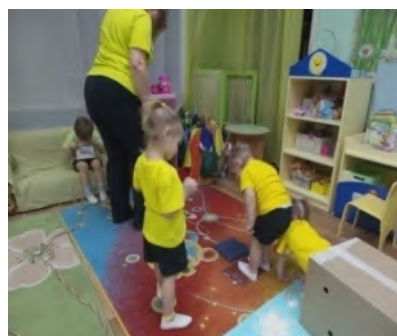


7. Организация **дня СПОРТА** - еженедельно в пятницу.

- В группах организуется утренний приём с использованием физ. оборудования (вход с заданием, оздоровительные упражнения и т.п.).

- Утреннюю зарядку воспитатели выполняют вместе с детьми.

- В течении дня организуется больше динамических пауз, подвижных игр,



используются оздоровительные технологии, профилактика сезонных заболеваний

о здоровье, ЗОЖ, просмотр мультфильмов, презентаций о видах спорта, рисование по

- На прогулке совместно с воспитателем по физической культуре заниматься физкультурой педагогам и воспитанникам.



(беседы теме).

- Во время вечерней прогулки организовывать эстафеты и т.п.

- Кварцевание групп.

- Педагоги, специалисты и воспитанники в спортивной форме, выполняют все упражнения совместно и участвуют в играх.

Формы оздоровительной работы реализуемой в ДОУ с педагогами:

1. Работа по программе формирования здорового образа жизни и профилактики заболеваемости сотрудников.

Поддерживая физическое здоровье нашего коллектива в ДОУ, проводится спортивный праздник «День здоровья».



2. Мастер-классы.

Формы оздоровительной работы реализуемой в ДОУ с родителями:



1. Совместные спортивные праздники:

2. Открытые занятия, консультации

3. Совместная работа по проекту «Мы со спортом крепко дружим»

- выставки

- создание презентаций и коротких докладов, для рассказывания детьми, о видах спорта и российских спортсменах.

Реализация здоровьесберегающих технологий в ДОУ становится эффективным средством сохранения и укрепления здоровья субъектов образовательного процесса, если учитываются:

- состояние здоровья ребенка и его индивидуальные психофизиологические особенности при выборе форм, методов и средств обучения;
- ведется структурирование занятия в зависимости от уровня умственной работоспособности воспитанников;
- используются здоровьесберегающие элементы для сохранения работоспособности и расширения функциональных возможностей организма ребенка.

Правильно построенная оздоровительно – воспитательная работа в детском саду позволит преодолеть трудности, которые испытывает ребёнок в освоении окружающего мира.



Практика работы: Методы кинезиологии в оздоровлении детей младшего дошкольного возраста- воспитатель 1

младшей группы «Ромашка» И.В. Петрова

Цель: знакомство педагогов с ролью кинезиологических упражнений в развитии и оздоровлении детей дошкольного

возраста. **Задачи:** познакомить педагогов с кинезиологией, как здоровьесберегающей технологией. Раскрыть требования к выполнению кинезиологических упражнений. Способствовать повышению уровня профессиональной компетентности педагогов в области применения инновационных методов.

Вводная часть. *Представление педагога.* - Здравствуйте. Меня зовут Петрова Ирина Владимировна, я воспитатель 1 младшей группы и по совместительству педагог-психолог, хочу вас сегодня познакомить с технологией, которую мы используем для оздоровления дошкольников.

Теоритическая часть. *Актуальность проблемы.* Здоровье ребенка – одна из актуальных проблем на сегодняшний день. Всемирная организация здравоохранения дает следующее определение: *«Здоровье – состояние телесного, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».*

При наборе детей младшей группы и завершению адаптационного периода мы отметили ряд проблем, в различных сферах: нестабильность эмоциональной сферы (у 60% воспитанников), задержка в речевом развитии либо отсутствие речевого высказывания (80%), слабо развита как мелкая, так и крупная моторика (90%), деформация стопы (плоскостопие), у 57%, *все это в свою очередь отрицательно влияет на гармоничное развитие и самое главное - здоровье ребенка.*

Поэтому возникла необходимость поиска новой эффективной технологии, методы и приемы которой, способствуют укреплению и оздоровлению детского организма и развития малышей в целом.

Такой технологией является *кинезиология*, - это наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Комплекс специальных движений позволяет активизировать межполушарное воздействие, что улучшает развитие нервной системы, психических процессов, мелкой и общей моторики, кроме того воздействует на стабилизацию эмоциональной сферы, способствуют всеобщему оздоровлению организма.

Обозначив актуальность проблемы, определившись с темой, поставили перед собой цель: создание психолого-педагогических условий, способствующих общему оздоровлению и гармоничному развитию детей младшего дошкольного возраста, используя методы кинезиологии.

Для реализации поставленной цели были выдвинуты следующие задачи: 1. Изучить и проанализировать психолого-педагогическую и методическую литературу. 2. Определить основные методы, приемы, формы использования кинезиологии для младших дошкольников. 3. Способствовать развитию общей и

мелкой моторики. 4. Способствовать гармонизации эмоциональной сферы, снятию напряжения, мышечных зажимов. 5. Предупреждение развития плоскостопия. 6. Профилактика нарушения зрения у младших дошкольников. 7. Создать условия для самостоятельного применения кинезиологических упражнений в свободной деятельности. 8. Познакомить родителей с новой технологией и кинезиологическими упражнениями.

Планируемые результаты: активизация, запуск речи; более точные, координированные движения кистей, пальцев; стабилизация эмоциональной сферы, снятие мышечного напряжения; предупреждение развития плоскостопия, нарушения осанки; профилактика нарушения зрения.

Внедрение практики в образовательный процесс с детьми младшего дошкольного возраста осуществляется постепенно. За основу нами взяты кинезиологические упражнения из пособий А.Л. Сиротюк, Е. А. Подольской «Формы оздоровления детей» и упражнения из программы «Гимнастика Мозга» Пола Деннисона, которые мы адаптировали для младших дошкольников.

Кинезиологические методы, адаптированные для детей младшего возраста:

1. На развитие мелкой моторики;
2. Телесные движения;
3. Дыхательные упражнения;
3. Глазодвигательные упражнения;
4. Элементы самомассажа

Включение в образовательный процесс методов кинезиологии дает результаты при соблюдении следующих условий:

1. Систематичность выполнения кинезиологических упражнений.
2. Доброжелательная обстановка.
3. Точность выполнения движений и приемов.
4. Упражнения проводятся в разных положениях: стоя, сидя лежа.
5. Чередование заданий и кинезиологических упражнений.
6. Постепенное увеличение темпа и сложности от занятия, в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка, сложности упражнений.

В реализации данной практики принимают участие – непосредственно дети младшего дошкольного возраста (2-3 года), педагог-психолог, воспитатели, родители воспитанников.

Мы выдели следующие этапы работы по реализации практики:

1. Подготовительный (октябрь- декабрь 2020г.)
2. Основной (с января 2021г. по май 2022г.)
3. Заключительный (октябрь 20г., май 21г., май 22г.)

Остановимся на каждом этапе подробнее. На *подготовительном этапе мы:* изучили психолого-педагогической литературу по проблематике; подбор

материалов; создание пособий (совместно с родителями); знакомство с пособиями, инвентарем, способами использования; знакомство с телом, его частями, возможностями.

Далее на *основном этапе* приступили непосредственно к выполнению кинезиологических упражнений. Кинезиологические упражнения выполняются вместе с детьми систематически, ежедневно, в доброжелательной обстановке, в любой последовательности и сочетании, достаточно 5-10 минут в день, с повторами. Каждое упражнение имеет свой эффект, как мгновенный, так и накопительный. Упражнения используем в разной вариации, последовательности в качестве динамических пауз – «отдыхалочек», перед занятиями как организующее звено.

При индивидуальной работе используем «Кинезиологические дорожки», где формируем умение выполнять движения двумя руками, используя различную фактуру, форму узоров, стихотворную форму, а также рисование двумя руками, используя «Кинетический песок».

При выполнении телесных движения используем «Дорожки и мешочки здоровья».

Также начали применять с детьми простые «Дыхательные» и «Глазодвигательные» упражнения, элементы «Самомассажа», на данном этапе в свободной, игровой форме, как подготовительный этап.

Взаимодействие с родителями. На родительском собрании (конец октября 2020г.) мы обозначили проблемы с которыми мы столкнулись при анализе и общении данных по итогам адаптации, мониторинга и анкетирования родителей, также был организован семинар-практикум, где мы познакомили родителей с наукой кинезиологией, способствующей всеобщему оздоровлению и гармоничному развитию дошкольников. Также родители поспособствовали обеспечению материалов для создания пособий: «Кинезиологических дорожек», «Дорожек здоровья», «Тренажеров».

На заключительном этапе (промежуточный период) мы провели анкетирование с родителями, диагностику (анализ, обобщение результатов, сообщение для родителей).

Вывод. Предварительные результаты

- стабилизация эмоциональной сферы (спокойно, радостно заходят в группу, взаимодействуют со взрослыми и сверстниками, участвуют в коллективной д-ти);
- повышение уровня развития мелкой и общей моторики (научились менять, переключать позы и движения, держать карандаш и ложку; освоили некоторые действия 2 руками и др.);

- повышение уровня развития речи, большинство детей имеют средний уровень или высокий уровень – 65%; у детей с низким уровнем - положительная динамика, появились первые слова, фразы
- продолжать работу по профилактике нарушения зрения и предупреждение развития плоскостопия

Это только предварительные результаты внедрения практики, в дальнейшем планируем продолжать изучать увлекательную науку, как кинезиология, использовать кинезиологические упражнения и наращивать опыт.

Основная, практическая часть.

Мне бы хотелось, чтобы вы сегодня были не только слушателями, но и активными участниками. Для начала предлагаю активизироваться: упражнение *«Массаж ушных раковин»*: помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. Потяните уши вперед, в стороны, назад. В конце упражнения разотрите уши руками. Ежедневный массаж ушей приносит пользу всему организму, особенно мозгу. Начинается выработка эндорфинов, снижаются беспокойство и напряжение, укрепляется иммунная система, активизируются кровотоки и наступает расслабление. (Что-то чувствуете, как ваше ощущение?)

Итак, активизировались, продолжим.

«Мозг можно сравнить с мышцами, чем больше тренируешь, тем быстрее растут их способности. Как только забываешь об их потребностях, они ослабевают и даже атрофируются»

1. Упражнение «Колечки». Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

Стихотворная форма: Здравствуй, солнце золотое! Здравствуй, небо голубое! Здравствуй, вольный ветерок, Здравствуй, маленький дубок! Мы живем в одном краю. Всех я вас приветствую!

2. Упражнение «Лягушки» Положить руки на стол или колени. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости. Одновременно менять положение рук, ускорение.

Речевое сопровождение: лягушка хочет в пруд, лягушке скучно тут,

А пруд зарос травой, зеленой и густой.

«Ухо-нос» Левой рукой - кончик носа, а правой- противоположное ухо. Затем смена положения наоборот.

Речевое сопровождение: «Эй, мороз, мороз, не показывай нам нос. Уходи скорей домой, стужу уводи с собой!»

3. «Лезгинка». Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук в течение 6—8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

4. Упражнение «Класс». Левая рука выпрямлена перед собою, показываем класс (пальцы в кулак, большой – отставлен вверх), Правой рукой прямой ладонью в вертикальной положении прикоснитесь к виску. После этого одновременно смените положение правой и левой рук в течение 6—8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

5. Упр. «Винни-пух». Одна рука гладит себя по животу по часовой стрелке, а другой горизонтально поднимать и опускать над головой, слегка задевая голову.

6. Упр. «Сминание и разминание бумаги»

7. Упражнение на расслабление, снятие мышечных зажимов «Зажми палец». Одной рукой крепко сжимаем палец и пытаемся его вытянуть, при этом

Рефлексия. - Хотелось, чтобы вы, уважаемые коллеги, поделились своими впечатлениями таким образом. Те, кому:

- а) понравилось сегодня играть вместе с нами - похлопайте в ладоши;
- б) те, кому было затруднительно что - то выполнять потопайте ногами;
- в) а те, кто хотел бы дома вместе с детьми братьями, сестрами выполнять такие веселые и полезные упражнения прокричите: ХОЧУ, ХОЧУ!!! Спасибо!

- Уважаемые коллеги, надеюсь, вас заинтересовала эта технология, а кинезиологические упражнения будете в дальнейшем использовать в вашей работе, наслаждаясь движениями сами, вдохновляя своих воспитанников. Спасибо за внимание, удачи вам и успехов в вашей профессиональной деятельности.

Для того, чтобы вы помнили о нашей сегодня встрече, а самое важное - о пользе кинезиологических упражнений - возьми эти буклеты (раздаточный материал). Спасибо.

Список используемой литературы:

1. Голомазов С.В. Кинезиология точностных действий человека. М: СпортАкадемПресс, 2003г.

2. П. Деннисон, Г. Деннисон «Программа «Гимнастика ума». Пер. С.М. Масагутовой, Москва, 1997 г.
3. В. Любимова «Кинезиология. Второй уровень познания тела», «Невский проспект», Санкт – Петербург, 2005 г.
4. В. Любимова «Кинезиология, или природная мудрость тела», «Невский проспект», Санкт – Петербург, 2005 г.
5. Пляскина, Е. П. Кинезиологические упражнения как здоровьесберегающая технология работы с детьми с ОВЗ / Е. П. Пляскина. — Текст : непосредственный // Психологические науки: теория и практика : материалы III Междунар. науч. конф. (г. Москва, июнь 2015 г.). — Москва : Буки-Веди, 2015. — С. 75-77. — URL <https://moluch.ru/conf/psy/archive/158/7956/>
6. Подольская Е.А. «Формы оздоровления детей 4-7 лет. Кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы зарядок». Учитель, 20014г.
7. Сиротюк А.Л. «Кинезиологические упражнения» М., 2003г.
8. Сиротюк А.Л. Упражнения для психомоторного развития дошкольников: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2008.



Дыхательная гимнастика с детьми 3-4 лет как форма оздоровления и профилактики, воспитатель

Ярлыкова Елена Викторовна

ОПИСАНИЕ

Сущность дыхательной гимнастики:

Дыхательная гимнастика - это комплекс специализированных дыхательных упражнений, направленных на укрепление физического здоровья;

- она служит для развития у ребёнка органов дыхания, постановки различных видов дыхания, а также профилактики заболеваний верхних дыхательных путей.

-дыхательной гимнастикой рекомендуют начинать заниматься с детьми достигшими возраста 4-5 лет...при этом уже с раннего возраста помогает научить ребёнка правильно дышать способствует физическому развитию и укреплению иммунитета;

-стимулирует работу мозга, регулирует нервно-психические процессы (успокаивает, снимает стрессы), эффект для детей с синдромом дефицита внимания;

- проводится в проветриваемом помещении.

Этапы работы при использовании дыхательной гимнастики с детьми 3-4 летнего возраста:

-выявление и анализ проблемы;

-разработка плана мероприятий, с подбором материалов и привлечением родителей;

- совместная с специалистами и родителями реализация;

- анализ и обобщение результата.

Актуальность

Многие дети дошкольного возраста имеют хрупкий иммунитет: они подвержены частым респираторным заболеваниям, страдают от насморка, продолжительного кашля. И родители порой даже не догадываются, что причиной этого может являться неправильное поверхностное дыхание.

В этом случае вдыхание и выдыхание воздуха происходит не в полную силу. Как следствие, нет полноценной вентиляции лёгких, растущему организму не хватает кислорода. От этого страдает мозг и другие важные органы, все клетки голодают, ослабляя свои барьеры перед вредоносными микроорганизмами.

Также дыхательные упражнения имеют больше значение в формировании правильной речи детей.

Проблема: У детей 3-4 лет не сформированы умения правильно управлять своим дыханием.

Цель: развитие дыхательной мускулатуры, речевого аппарата, координации движений, правильного ритмичного дыхания.

Дыхательная гимнастика преследует следующие задачи:

1. Обучение детей правильному дыханию;
2. Профилактика заболеваний верхних дыхательных путей;
3. Насыщение головного мозга кислородом и улучшение работоспособности;
4. Восстановление дыхания после физической нагрузки, при смене деятельности.

Этапы работы при использовании дыхательной гимнастики с детьми 3-4 летнего возраста:

1. Проанализировать заболеваемость респираторными заболеваниями и выбрать направление оздоровительной работы;
2. Привлечь родителей к возникшей проблеме, совместно, изготовить игровые пособия для дыхательных упражнений;
3. Подобрать ежедневные комплексы упражнений для выработки правильного дыхания;
4. Выполнять в течение учебного года различные комплексы дыхательной гимнастики и использовать игровые пособия для развития воздушной струи;
5. Привлекать родителей к применению разученных комплексов в домашних условиях;
6. Проанализировать результаты применения методов и приемов в работе с детьми 3-4 летнего возраста, подвести итоги.

Ожидаемые результаты:

- у детей постепенно формируются способности управлять своим дыханием — варьировать силу, ритм и глубину вдоха и выдоха;
- развиваются навыки правильного звукопроизношения;
- происходит обогащение крови кислородом;
- тренируется дыхательная мускулатура;

- предотвращается разрастание аденоидов;
- защита от переохлаждения (дети учатся дышать носом, что предотвращает заглывание холодного воздуха ртом);
- воспитываются умения слаженно работать в коллективе.

Виды дыхательной гимнастики:

1. Успокаивающая дыхательная гимнастика;
2. Тонизирующая дыхательная гимнастика (парадоксальная гимнастика А.Н. Стрельниковой)

-дыхательная гимнастика Стрельниковой считается универсальной методикой, которая выступает не только профилактическим средством от болезней всевозможного рода, но и эффективным их лечением.

3. Закаливающее носовое дыхание (по Б.В.Шеврыгину);
4. С элементами хатха-йоги (по Л.И.Латюхиной).

Техника выполнения упражнений дыхательной гимнастики для детей:

- воздух набирать через нос;
- плечи не поднимать;
- выдох должен быть длительным и плавным;
- необходимо следить за тем, чтобы не надувались щёки (для начала их можно придерживать руками)

Виды и приёмы проведения дыхательных упражнений в младших группах ДОУ:

1.Игровые приёмы

- сдувание лёгких бумажных фигурок (ватных шариков, мыльных пузырей) с твёрдой поверхности, например, листочков из цветной бумаги со стола;
- чередование вдоха и выдоха в определённом ритме, используя различные методики;
- имитация звуков («п-п-п», «ф-ф-ф» и пр.);

2.Речевые приёмы:

- речевые методы и приёмы, применение авторских методик.

Тренировка ритма вдоха и выдоха позволяет отрабатывать звуки, что имеет существенное значение для ребят младших групп, которые только начинают

говорить, и произношение звуков у них нечёткое. Но важность словесных приёмов этим не ограничивается, так как: дети слышат монолог педагога, объясняющего задание, и закрепляют в сознании образец построения высказывания, то есть речевую модель.

Ребята вовлекаются в совместную деятельность при помощи мотивирующих рифмовок, которые связаны с тематикой упражнения.

Например, перед выполнением упражнения «Надуй шарик» своим воспитанникам я зачитываю стихотворение «Шарик»:

Лёгкий шарик мой воздушный
Дёрнул нитку непослушно,
оборвал, сказал: «Пока!»
И умчался в облака.



Внимание малышей привлекается загадыванием загадок, связанных с названием упражнения

Например: отгадывание упражнения «Жук» при помощи загадки:

— В мае к вам я прилетаю,
Как пчела, жужжа, пугаю,
Грозный издавая звук. Кто я, детки?
— Майский ... жук.

Последовательность работы над формированием речевого дыхания:

Первый этап: выработка правильного диафрагмального дыхания. С этой целью проводится дыхательная гимнастика, в процессе которой происходит нормализация ритма дыхания и увеличение объёма выдоха.

Второй этап: статические упражнения, направленные на развитие ротового выдоха. Обучение спокойному, короткому вдоху и свободному плавному, удлиненному выдоху с использованием наглядного материала.

Третий этап: обучение рациональному, экономному выдоху в процессе произнесения звуков (проводится одновременно с развитием артикуляции звуков).

Четвёртый этап: произнесение слогов и звукоподражаний.

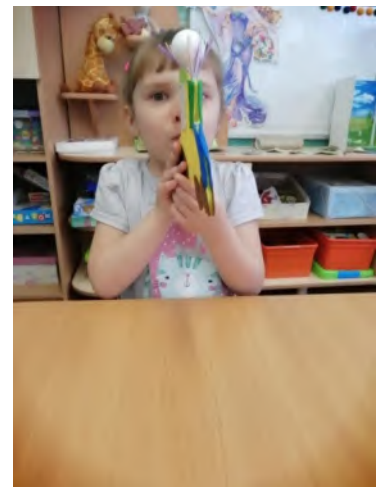
Пятый этап: формирование правильного речевого дыхания в процессе речи. Развитие координированной деятельности дыхания, фонации и артикуляции.

Универсальность дыхательной гимнастики:

- не имеет противопоказаний;
- очень результативна;
- повышает внимание и улучшает память;
- в сочетании со звуковыми упражнениями, эффективна в логопедической работе;
- улучшает речевое дыхание и звучность речи;
- устраняет гнусавость, нарушения темпа и ритма речи;
- лечебная и профилактическая;
- оздоровительная и развивающая;
- восстанавливает силы и улучшает настроение;
- выполняется сидя, лежа, стоя, в помещении и на улице;
- выполняется как по частям, так и комплексно;
- используется с раннего возраста, как индивидуально, так и с группой детей.

В работе с детьми дошкольного возраста дыхательная гимнастика может быть использована в различных режимных моментах:

1. В закаливающих мероприятиях;
2. На занятиях по логоритмике;
3. В любой двигательной деятельности детей (между подвижными и спортивными играми на прогулке в зависимости от ситуации, времени года, состояния детей);
4. В домашних условиях.



Требования к проведению дыхательной гимнастики:

- выполнять упражнения каждый день по 3-6 минут, в зависимости от возраста детей;
- проводить упражнения в хорошо проветриваемом помещении или при открытой форточке, возможно на улице;

Игровые пособия, изготовленные родителями и педагогами:



Использование пособий, изготовленных родителями для гимнастики с детьми:

дидактический педагогами и дыхательной





Применение духовых музыкальных инструментов
- один из наилучших способов развития правильной воздушной струи..



Результаты профилактической и оздоровительной работы за 2020-2021 учебный год:

1. При регулярном применении дыхательной гимнастики отмечено сокращение процента заболеваемости респираторными и простудными заболеваниями среди детей;

2. Опыт, полученный детьми, получит широкое применение в среднем и старшем дошкольном возрасте.

Используемые источники:

1. Бурлакина О.В. Комплексы упражнений для формирования правильного речевого дыхания. Издательство: Детство-Пресс, 2012 г.

Подробнее: <https://www.labirint.ru/books/334783/>

2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. Издательство: Сфера, 2010 г.

Подробнее: <https://www.labirint.ru/books/144227/>

3. Воронина Л.П., Червякова Н.А. Карточки артикуляционной и дыхательной гимнастики, массажа и самомассажа. Издательство: Детство-Пресс, 2021 г.

Подробнее: <https://www.labirint.ru/books/408915/>

4. Гуськова А. А. Развитие речевого дыхания детей 3-7 лет. Издательство - Сфера, 2011.

5. Новоторцева Н. В. Речевая гимнастика для дошкольников. Книга для родителей и воспитателей. Издательство - Академия Развития, 2012.

6. Красикова И.С. Дыхательная гимнастика для детей. Издатель - Корона. Век / Корона-принт.



**Мастер-класс для педагогов по теме: «Развитие речи дошкольников через формирование дыхания»,
учитель-логопед Ромашкина И.А**

Цель: повышение компетентности педагогов в вопросах развития речевого дыхания у дошкольников.

Задачи:

- сформировать представление о значимости развития речевого дыхания у детей;
- познакомить воспитателей с особенностями проведения дыхательной гимнастики с детьми дошкольного

возраста;

- предоставить педагогам ДОУ практические рекомендации по использованию игр и упражнений, направленных на развитие речевого дыхания.

1. Теоретическая часть.

Что есть само дыхание? Физиологическое дыхание нужно человеку для газообмена, оно совершается непроизвольно. Вдох и выдох происходят последовательно, через равные промежутки времени.

Правильное физиологическое дыхание – это дыхание через нос. Дыхание ртом вредно, грозит заболеваниями миндалин и дыхательной системы. Носовое

дыхание вентилирует лёгкие, оказывает благоприятное влияние на кровеносные сосуды головного мозга, защищает лёгкие и горло от пыли и холодного воздуха.

А.Н. Стрельникова утверждала: «Люди плохо дышат, говорят, кричат и поют, потому что болеют, а болеют потому что не умеют правильно дышать. Научите их этому – и болезнь отступит».

С чего же начать? Дыхательная гимнастика начинается с общих упражнений, т.е., необходимо научить детей правильно дышать, что предполагает работу над развитием физиологического дыхания.

Наша задача научить ребёнка хорошо очищать лёгкие. Если он полностью не выдыхает, то в глубине лёгких остаётся изрядное количество испорченного воздуха, а кровь получает мало кислорода. Научив ребёнка дышать через нос, вы поможете ему избавиться от болезней дыхательных путей.

Дыхание дошкольников имеет ряд особенностей:

1. Очень слабый вдох и выдох, что ведет к тихой, едва слышимой речи. Это часто наблюдается у физически слабых детей, а так же у робких, стеснительных.
2. Неэкономное и неравномерное распределение выдыхаемого воздуха. В результате этого ребенок иногда выдыхает весь запас воздуха на первом слове и затем договаривает фразу шепотом. Нередко он из-за этого не договаривает, «заглатывает» конец слова или фразы.
3. Неумелое распределение дыхания по словам. Ребенок вдыхает в середине слова (мы с мамой пой – (вдох) – идем гулять).
4. Торопливое произнесение фраз без перерыва и на вдохе, с «захлебыванием».
5. Неравномерный толчкообразный выдох: речь звучит то громко, то тихо, едва слышно.

Для речи обычного дыхания не достаточно. Правильное физиологическое дыхание не есть правильное речевое дыхание. Это связано с тем, что дыхательный аппарат выполняет не только основную физиологическую функцию – осуществление газообмена, но и участвует в образовании звука и голоса.

Именно благодаря правильному речевому дыханию мы изменяем громкость речи, делаем ее плавной и выразительной.

Речевое дыхание – это возможность человека выполнять короткий глубокий вдох и рационально распределять воздух при выдохе с одновременным произнесением различных звукосочетаний. Только правильное речевое дыхание позволяет человеку затрачивать меньше мышечной энергии, но вместе с этим добиваться максимального звука и плавности.

Речевое дыхание, в отличие от неречевого, выполняющегося автоматически, происходит произвольно (человек сам себя контролирует). При говорении человек контролирует вдох и выдох, изменяя его и обеспечивая плавность, длительность и легкость произнесения, меняя при этом громкость и речевую

мелодику.

Другими словами, речевое дыхание это дыхание в процессе речи.

Поэтому правильное речевое дыхание можно и нужно развивать! Лучший способ для этого в дошкольном возрасте – игра.

Но при проведении игр на развитие дыхания важно помнить, что дыхательные упражнения быстро утомляют ребенка. Иногда даже могут вызвать головокружение. Поэтому игры должны ограничиваться по времени 3-5 минут с перерывами на отдых.

Так, например:

- дети 2-3 лет играют 2-3 минуты (в норме количество слов на одном выдохе составляет — 2-3).
- дети 3-4 лет могут заниматься по 3-4 минуты за один раз (количество слов от 3 до 5).
- дети 4-6 лет - длительность игры составляет – 4-6 минут (количество слов 4-6).
- дети 6-7 лет – могут играть по 5-7 минут (норма слов на одном выдохе 5-7).

Следует так же иметь в виду и то, что во всех играх, развивающих дыхание, строго соблюдается правило: вдох совпадает с расширением грудной клетки, выдох - с сужением ее. В процессе речи дети приучаются вдыхать только через рот, а не через нос, как это следует делать вне речевых актов.

Но самое главное, на что нужно ориентироваться во время игр– это хорошее самочувствие ребенка и наличие у него положительных эмоций.

Цель этих упражнений – увеличить объём дыхания и нормализовать их ритм.

Ребёнка учим дышать при закрытом рте. Тренируем носовой выдох, говоря ребёнку: «Вдыхай глубоко и выдыхай длительно через нос». Я предлагаю вам самим проделать это, на первый взгляд простое упражнение (педагоги повторяют это упражнение 4-5 раз).

Затем мы тренируем у ребёнка ротовой выдох, закрывая при этом ноздри ребёнка (педагоги проделывают и это упражнение).

2. Практическая часть.

Хочу вас познакомить с этапами работы по развитию речевого дыхания.

Первый этап- развитие физиологического дыхания

Задачи этого этапа:

1. Научить малыша совершать достаточно сильный, длительный и, вместе с этим, экономный выдох.

«**Погрей руки**». Для этого нам понадобятся ладони. Взять вдох через нос пауза и дуть на озябшие руки плавно выдыхая через рот

«Задуй свечу» Поможет вашему ребёнку развить длинный плавный экономный выдох и активизировать мышцы губ.

Для упражнения нам понадобится свеча.

Вам необходимо сделать глубокий, шумный короткий вдох носом. По сигналу «Тихий ветерок» медленно выдохнуть на пламя свечи, так чтобы оно отклонилось, но не гасло.

По сигналу «Сильный ветер» задуть свечу резким, но длинным выдохом.

«Прокати карандаш» Способствует развитию плавного длинного выдоха. Для этого необходимо сделать правильный вдох носом, и выдыхая через рот, прокатить по гладкой поверхности круглый карандаш. А для усложнения, когда ребёнок овладеет круглым карандашом можно предложить карандаш с гранями.

«Мыльные пузыри» Чей пузырь будет лететь дольше. Вдох носом пауза и длинный плавный выдох через рот.

2. Научить детей разделять носовой и ротовой выдох.

«Часики»

Часики вперёд идут,

За собою нас ведут.

И.п.- стоя, ноги слегка расставить.

1- взмах руками вперёд «тик» (вдох)

2- взмах руками назад «так» (выдох)

«Петушок»

Крыльями взмахнул петух,

Всех нас разбудил он вдруг.

Встать прямо, ноги слегка расставить, руки в стороны-(вдох), а затем хлопнуть ими по бёдрам, выдыхая произносить «ку-ка-ре-ку», повторить 5-6 раз.

«Паровозик»

Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая : « чух– чух – чух» . (20-30 секунд).

3. Обучить детей диафрагмальному дыханию.

«Качели»

Оборудование: мягкие игрушки небольшого размера по количеству детей.

Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Взрослый произносит рифмовку:

Качели вверх (вдох),

Качели вниз (выдох),

Крепче ты, дружок, держись.

Второй этап – развитие речевого дыхания.

- Длительное протяжное произнесение гласных звуков.

«Снег идет»

Дети стоят в кругу. Вдох – руки поднять вверх. На выдохе опуская руки произносить: «Ш-ш-ш-ш!». Повторить 3-4 раза.

«Вьюга»

Наступила весна. Но зима уходит не хочет. Она злится, посылает вьюги и метели. Воеет вьюга: у-у-у. Свистит ветер: с-с-с-с. Ветер гнет деревья: ш-ш-ш-ш. Но вот вьюга стала затихать. (Повторить тоже, только тише). И затихла.

«**Поем песенку**». Вдохнуть воздух через рот, постепенно и медленно выдыхать воздух, произнося звук “а” (сочетания звуков ау, ауи и т. д.). Выдох контролируется ладонью.

-Многократное повторение слогов на одном выдохе.

«Кукушка», «Молоток», «Корова», «Гуси».

-Произнесение на одном выдохе слов и фраз с использованием приема наращивания.

«Цветок»

Цель: слитно, на одном выдохе, произносить фразы из 2-3 слов; из 4 слов; из 5-6 слов.

Стоя в кругу. У педагога искусственный цветок, который он передает по кругу.

Ребенок нюхает цветок и на выдохе произносит фразу из 1 слова: «Пахнет!», «Как пахнет!», «Ах, как пахнет!» и т.д.

- Проговаривание скороговорок и чистоговорок.

«Произнеси скороговорки»

Педагог предлагает детям глубоко вдохнуть и на выдохе сказать: «На пригорке, возле елки, жили тридцать три Егорки». Глубоко вдохнуть и на выдохе сказать: «Раз Егорка, два Егорка, три Егорка, ...».

-Выразительное чтение стихотворений (любые детские стихи).

(участники упражняются в выполнении игровых упражнений)

- Я познакомила вас с некоторыми игровыми приёмами дыхательной гимнастики. Вы можете применить всю свою фантазию, чтобы придумать что-то новое, разнообразить дыхательные упражнения, подобрать речевой и игровой материал. Дыхательные игры и упражнения можно включать в структуру любой деятельности ДОУ.

Список используемой литературы

4. Белякова А.И., Гончарова Н.Н., Шишкова Т.Г. Методика развития речевого дыхания у дошкольников с нарушениями речи. — М., 2004.
5. Горчакова А.М. Формирование воздушной струи в процессе преодоления нарушений звукопроизношения // Логопед в детском саду. – 2005, N 2.
6. Зубко И.Л. О правильном дыхании. // Логопед, № 4, 2007 г.



7. Коноваленко В.В. Артикуляционная, пальчиковая гимнастика и дыхательно-голосовые упражнения. – М.: Гном и Д, 2008.
8. Новикова Е.Л.. Здоровьесберегающая технология формирования правильного дыхания у детей 6 лет с ОНР. // Дошкольная педагогика, № 3, 2010г.
9. Новиковская ОА. Логоритмика для дошкольников в играх и упражнениях. СПб, 2004.
10. Печинина С.И. Играя, лечим! //Логопед, №4, 2007 г.
11. Хоппе Л. Формирование дыхания и развитие голоса у детей с нарушениями речи и слуха. //Логопед, №5, 2007 г.

Игры и упражнения для развития физиологического дыхания.

1. «Соревнование лыжников»

Фигурки лыжников (вырезанные из тонкого картона) стоят на крае стола. Вызываются попарно дети. Каждый ребенок садится напротив лыжника. Педагог предупреждает, что продвигать лыжника можно лишь на одном выдохе, дуть несколько раз подряд нельзя. По сигналу «Поехали» дети дуют на фигурки. Остальные дети следят, чей лыжник дальше уедет (проскользит по столу)

2. «Кто дольше сможет подуть на листики?» »

У педагога на нитках листья разных деревьев. «Посмотрите, дети. К нам вместе с ветерком прилетели эти листики. Они такие красивые, легкие. Давайте, как ветерок, подуем на эти листики, вот так. (Показать как нужно дуть). Интересно, чей листик дольше других сможет покружиться на ветру. Педагог смотрит, чтобы дети не надували щеки, не напрягались, дули на листики легко и спокойно.

3. «Свеча».

Купите большие разноцветные свечи и поиграйте с ними. Вы зажигаете свечу и просите ребенка подуть на синюю свечу, затем на желтую и т. д. Дуть нужно медленно. Вдох не должен быть шумным, нельзя надувать щеки. Сначала свечу поднести ближе к ребенку, затем постепенно удалять ее.

4. «Косари».

Это упражнение можно выполнять под звуки марша: на слабую долю мелодии делается вдох и «отведение косы» в сторону, на сильную – выдох и «взмах косой».

5. «Плыви, кораблик!»

Цель: развитие сильного плавного направленного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: пластмассовый кораблики; таз с водой. Ход игры: На невысокий стол поставьте таз с водой, в котором плавает кораблик. Взрослый дует на кораблик, затем предлагает подуть ребенку. Представь, что это море. Давай пустим в плавание кораблик. Игру можно усложнить, предложив ребенку покататься на кораблике из одного города в другой, обозначив города значками на краях таза. В этом случае струя воздуха во время ротового выдоха должна быть не только сильной, но и направленной.

6. «Жареная рыбка»

Цель: формирование плавного длительного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: картинка со сковородкой и бумажная рыба

Ход игры: Ребенку предлагается подуть на рыбку так, чтобы она начала подпрыгивать на сковородке.

7. «Мяч в воротах»

Цель: формирование плавного длительного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: футбольные ворота, бумажный мяч, футболист

Ход игры: Ребенку предлагается подуть на мяч так, чтобы загнать его в ворота. Давай с тобой поиграем в футбол, нужно забить мяч в ворота.

8. «Голодный слон»

Цель: развитие длительного ротового выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: фигурка слона, бумажная мальма с бананами.

Ход игры: Ребенку предлагается сдуть бананы, растущие на пальме. Бедняжка слон никак не может достать бананы с пальмы, т.к. они растут очень высоко.

Давай с тобой ему поможем.

9. «Лети, самолетик!»

Задача: развить длительный, целенаправленный выдох, укрепить мышцы губ.

Оборудование: бумажные самолетик, изготовленные совместно с ребенком.

Описание. Игра проводится как соревнование, парами. Самолетики ставят на краю стола. Напротив них садятся играющие. По сигналу взрослого они должны на одном выдохе, не делая дополнительного вдоха, как можно дальше продвинуть свой самолетик по столу.

10. «Волшебные пузырьки».

Предложите ребенку поиграть с мыльными пузырями. Он может сам выдувать мыльные пузыри, если же у него не получается дуть или он не хочет заниматься,

то выдувайте пузыри Вы, направляя их в ребенка. Это стимулирует ребенка дуть на пузыри, чтобы они не попали в него.

11. «Лети, бабочка».

Цель: развитие длительного непрерывного ротового выдоха; активизация губных мышц. Оборудование: 4 яркие бумажные бабочки (желтая, оранжевая, малиновая, золотая)

Ход игры: Перед началом занятия к каждой бабочке привяжите нитку длиной 20-40 см, нитки прикрепите к шнуру на некотором расстоянии друг от друга. Шнур натяните так, чтобы бабочки висели на уровне лица стоящего ребенка.

Педагог показывает ребенку бабочек и предлагает поиграть с ними. Смотри, какие красивые разноцветные бабочки! Посмотрим, умеют ли они летать. Ребенок встает возле бабочек и дует на них. Необходимо следить, чтобы ребенок стоял прямо, при выдохе не поднимал плечи, дул на одном выдохе, не добирая воздух, не надувал щеки, а губы слегка выдвигал вперед. Дуть можно не более 10 секунд с паузами, чтобы не закружилась голова.

12. «Воздушный шарик»

Цель: развитие сильного плавного ротового выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: обычный воздушный шар на ниточке.

Ход игры: Повесьте воздушный шар на уровне лица ребенка. Подуйте на шар так, чтобы он высоко взлетел, затем предложите подуть ребенку.

13. «Вертушка»

Цель: развитие длительного плавного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: игрушка-вертушка.

Ход игры: Перед началом игры сделайте игрушку-вертушку из бумаги. Предлагаем подуть ребенку на вертушку так, чтоб она закрутилась. Давай сделаем ветер - подуем на вертушку. Вот как закрутилась! Подуй еще сильнее - вертушка вертится быстрее. Игра может проводиться как индивидуально, так и в группе детей.

14. "Бегемотик"

Цель: улучшить функцию внешнего дыхания, освоить первичные приемы диафрагмального дыхания.

Ребенок, находящийся в положении лежа, кладет ладонь на область диафрагмы.

Взрослый произносит рифмовку:

Бегемотики лежали, бегемотики дышали.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:

Сели бегемотики, потрогали животики.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

15. "Качели"

Цель: улучшить функцию внешнего дыхания, освоить первичные приемы дыхательной гимнастики.

Оборудование: мягкие игрушки небольшого размера по количеству детей.

Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Взрослый произносит рифмовку:

Качели вверх (вдох),

Качели вниз (выдох),

Крепче ты, дружок, держись.

Методические указания. В играх "Бегемотик" и "Качели" вдох и выдох производится через нос.



Организация двигательной активности детей 4-5 лет в условиях ограниченного пространства воспитатель средней группы «Совята»

Т.Н. Курочкина

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольном учреждении. Одна из важнейших задач в этой работе – удовлетворение естественной потребности детей в движении.

Свой внутренний мир (удовольствие, удивление, сосредоточение, радость и т. д.) ребенок может выразить движением. Недостаточная двигательная активность детей ведет к дефициту познавательной активности, знаний, умений, к мышечной пассивности и снижению работоспособности организма

Актуальностью выбранной темы является:

Не умение детей правильно организовывать самостоятельную двигательную деятельность в условиях ограниченного пространства.

В группе где , где много детей, мебели, игрушек невозможно бегать, кидать мяч и т.д.



Цель проекта:

Создание условий для полноценного физического развития ребёнка в условиях ограниченного пространства.

Задачи:

- научить детей самостоятельной двигательной активности в условиях группы;
- самостоятельное активное движение сделать интересным и доступным для детей;
- изготовить такие атрибуты, которые будут органично вливаться в их самостоятельную деятельность и стимулировать безопасную двигательную активность в условиях ограниченного пространства;
- правильно организовать предметно – пространственную среду, центры двигательной активности в группе.

Ожидаемый результат реализации работы:

В результате нашей работы у детей должны сформироваться умения ,самостоятельно организовывать двигательную деятельность. Эта деятельность станет для них интересной и более доступной, позволит скорректировать поведения детей и повлиять снижения травмо- опасных ситуаций. В группе организуется среда для правильной двигательной активности.

Методы и приёмы:

Репродуктивные методы: описание; пояснения; демонстрация двигательного действия; личный пример; выполнение упражнений вместе с детьми; стимулирование двигательной активности с помощью карточки- норматива.

Поисковые методы: побуждение к реализации заданий по карточкам- схемам; картотекам игр; стимулирование выполнения упражнений посредством звукового и зрительного воздействия; создание проблемных ситуаций.

Формы работы:

- Разработка серии игр, учитывающих индивидуальные потребности детей (игровые интересы, необходимость тренировки отдельных групп мышц, задачи развития данного возраста);
- изготовление атрибутов для игр (на чём можно попрыгать? Что можно метать и кидать так, чтобы это было неопасно и интересно? Где ползать?

Игры с ковриками



Игры с тихим тренажёром



Игры соревнования

Взаимодействие с родителями

- Опрос родителей с целью ознакомления с семейным опытом в организации двигательной деятельности;

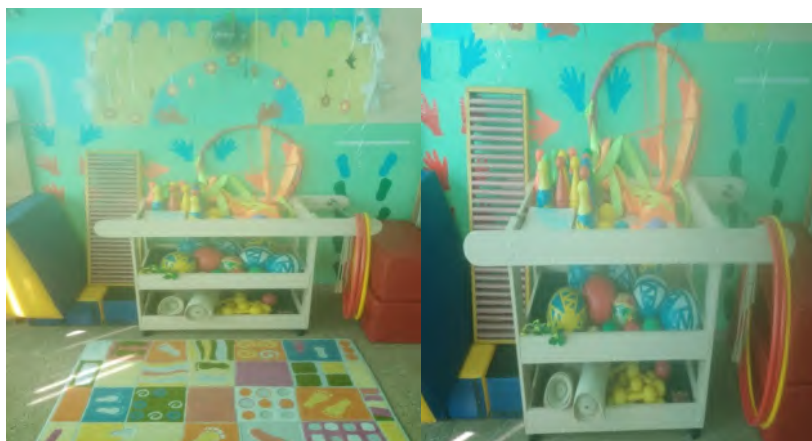
- Участие родителей в изготовлении нестандартных атрибутов для организации двигательной среды группы;

- Участие родителей в создании альбома «Моя спортивная семья»;

- Совместные развлечения,
игры- соревнования.

**Участие родителей в
выставке «Нестандартное
оборудование для
двигательной активности**

В группе есть стандартный
центр физической культуры, в
котором предоставлено не
обходимое оборудование



Этот центр легко трансформируется в центр нестандартного оборудования.



подарок лучший,
Что его быть может круче?

Тренажер –

Оборудование «Тихий тренажёр» - наклеенные на стене силуэты детских ладошек в различных вариациях, разного цвета от пола и до 1,5 м; силуэты детских ножек от пола и до 70 см.

ИГРЫ С ТИХИМ ТРЕНАЖЕРОМ

ИГРА «ПРОЙДИ ПО СТЕНКЕ»

Цель: развитие координации, тренировка мышц спины и ног, релаксация.

Организация: около стены расстилается мягкий коврик.

Ход игры: дети по очереди ложатся на пол и стараются «пройти» по дорожке на стене. Начинают от пола, постепенно поднимают ноги все выше, переходя в положение «березка».

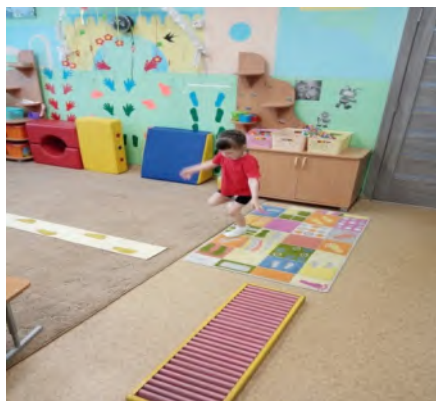
ИГРА «ВЕСЕЛАЯ ДОРОЖКА»

Цель: развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики, координации; формирование перекрестных движений; закрепление знаний цвета, формы, упражнение в прыжках и беге.



Организация: коврики располагаются на полу хаотично, на расстоянии небольшого прыжка

Ход игры: выбирается водящий, который первым прыгает с коврика на коврик, дети следуют за ним, стараясь не ошибиться и прыгать по тем же коврикам.





ИГРА «Солнышко»

Цель: развивать ловкость, быстроту реакции на изменение игровой ситуации, координацию движений, крупную и мелкую моторику.

Ход игры: воспитатель собирает детей за кличкой, каждый солнца луч ищи, согреться поспеши.

Дети встают вокруг солнышка и ведут хоровод, по окончании музыки дети берут лучики в руки и на скорость их закручивают.

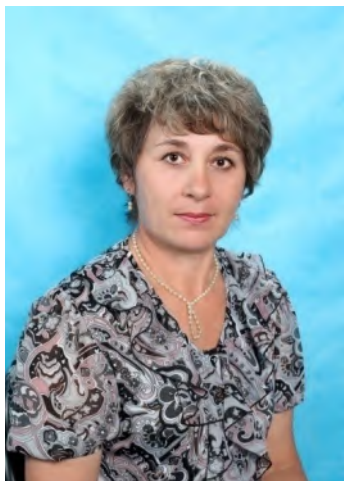


Результаты работы:

Снизилось количество нарушений поведения детей, ведь они научились организовывать свои подвижные игры с использованием новых атрибутов и пособий. Значительно возрос интерес детей к подвижным играм. Уменьшилась спонтанная двигательная активность дошкольников. Повысилась продолжительность, разнообразие и интенсивность движений.

ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ РЕСУРСЫ:

1. М.А.Рунова. движение день за днем.двигательная активность-источник здоровья детей.-, .2 линка-пресс», 2007
2. интернет ресурсы. <https://www.maam.ru/>
3. Е.О.Севостьянова .дружная семейка.
программа адаптации детей к ДОУ. « творческий центр».москва, 2007
4. Н.М. Рябцунова. самостоятельная двигательная активность детей в условиях ограниченного пространства.справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения.№10 2009г
5. М.А. Рунова. движение день за днем . двигательная активность- источник здоровья детей. методические рекомендации для воспитателей ГОУ и родителей.- Москва, « Линка-пресс», 2007
- 6.Потапчук А.А., Овчиникова Т.С.«двигательныйигротренинг для дошкольников», м,2003.



Гимнастика после дневного сна, как форма оздоровления дошкольников воспитатель старшей группы «Капелька» Г.И. Астахова

В настоящее время одной из важнейших задач, стоящих перед работниками детских учреждений, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. И формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребёнка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление его здоровья.

Наряду с другими формами оздоровления детей я широко применяю гимнастику после дневного сна. Работа ведется в старшей группе компенсирующей направленности, состоящей из детей с ОВЗ (с нарушением речи, крупной и мелкой моторики, волевой сферы, ослабленным здоровьем).

Роль дневного сна в физическом и интеллектуальном развитии ребёнка трудно переоценить. Отдых в середине дня ему просто необходим. Однако, после дневного сна дети просыпаются вялыми, у них низкая работоспособность, так как мышечный тонус расслаблен. Все органы и системы (сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная и т.д.) ещё не подготовлены к тем нагрузкам, которые предстоит преодолеть организму ребёнка в процессе деятельности вечером. Как же помочь проснуться детям в хорошем настроении и активно

продолжать день? Для этого необходимо провести с детьми после тихого часа гимнастику после сна.

Гимнастика после дневного сна, в свою очередь, это комплекс мероприятий, облегчающих переход от сна к бодрствованию.

Актуальность

После хорошей гимнастики у детей исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, улучшается настроение и самочувствие ребёнка.

Цель

Целостное оздоровление детей и формирование у детей дошкольного возраста привычки здорового образа жизни, самоорганизации.

Задачи:

- развить физические навыки
- укрепить иммунитет
- развить координацию движений
- укрепить опорно-двигательный аппарат
- сохранить положительные эмоции при выполнении физических упражнений
- воспитать привычку здорового образа жизни

Предполагаемый результат:

- общее укрепление здоровья детей
- повышение работоспособности детей
- снижение утомляемости во второй половине дня и в конце недели.

Методы и приемы проведения гимнастики пробуждения:

- показ упражнений
- объяснение
- имитация
- зрительные ориентиры
- выполнение упражнений в игровой форме
- музыкальное сопровождение
- сюжетный рассказ

Гимнастику провожу в игровой форме под спокойное музыкальное сопровождение. Общая длительность составляет 12-15 минут. Комплекс составляется на каждый месяц в соответствии с лексическими темами.

Обязательным условием при проведении гимнастики является учет индивидуальных особенностей детей. Рекомендуемый температурный режим – 18°C. В период вспышек ОРВИ отменяется ходьба босиком.

Структура гимнастики пробуждения

1. Гимнастика в кровати

Упражнения в постели и самомассаж помогают постепенно восстановить тонус мышц после сна и подготовить их к активным действиям.



«Потягивание»: И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, опустить; то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой. Затем поднять одновременно руки и ноги, потянуться, опустить.

«Отдыхаем»: И.п. – лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях.

2. Упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия



«У меня спина прямая»

И.п. – узкая стойка, руки за спину, сцеплены в замок.

«У меня спина прямая, я наклонов не боюсь (наклон вперед):

Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь (действия в соответствии с текстом).

Раз, два, три, четыре, раз, два (повороты туловища)
Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу (ходьба на месте).
Раз, два, три, четыре, три, четыре раз, два (повороты туловища)
Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать (действия в соответствии с текстом)
Наклонюсь туда-сюда! Ох, прямешенька спина (наклоны туловища)
Раз, два, три, четыре, три, четыре раз, два (повороты туловища)»

«На разминку становись!»

«На разминку становись! Вправо – влево повернись
Повороты посчитай, раз – два – три, не отставай,
Начинаем приседать – раз – два – три – четыре – пять.
А теперь поднимем ручки и опустим их рывком.
А теперь ходьба на месте, левой – правой, стой раз – два.
Мы на коврик встанем вместе, вновь возьмемся за дела.»



Ходьба по «тропе здоровья»

Корректирующая ходьба. Сделать два шага, остановиться, притопнуть левой ногой, два раза ударить по бедрам, похлопать в ладоши «Топ, топ! Хлоп, хлоп!»
Ходьба в полуприсяде, руки на поясе.

«Тук, тук, тук, тук! Моих пяток слышен стук,
Мои пяточки идут, меня к мамочке ведут.
Лед да лед, лед да лед, а по льду пингвин идет.
Лед да лед, скользкий лед, но пингвин не упадет.
Мишка, мишка косолапый, мишка по лесу идет,
Мишка хочет ягод сладких, да никак их не найдет.
Ходьба с высоким подниманием колен.
Цок, цок! Конь живой, с настоящей головой,
С настоящей гривой. Вот какой красивый!»

Ходьба «отправляемся в лес»

В чередовании с обычной ходьбой: на носках («листочка»), на пятках («на траве роса, не замочите ноги»), с высоким подниманием колен («лось»), в полуприседе («ежик»), по корригирующим дорожкам («пройти босиком и по камешкам, и по веточкам, и по шишечкам»).

3. Дыхательно-звуковая гимнастика

Дыхательно-звуковая гимнастика способствует развитию речевого аппарата и исправлению нарушения звукопроизношения. Очень важным является и то, что при помощи дыхательно-звуковой гимнастики дети учатся глубоко и правильно дышать.



Дыхательные упражнения «Горячий чай», «Ветер-ветерок», «Регулировщик», «Насос», «Маятник» и другие.

Гимнастика пробуждения заканчивается водными процедурами.



«Льется чистая водица,
Мы умеем сами мыться.

Порошок зубной берем.
Крепко зубы щеткой трем.
Моем шею, моем уши,
Затем вытремся мы суше.»

«Взяли ушки за макушки»

(самомассаж ушной раковины выполняется большим и указательными пальцами – большой палец находится сзади)

«Взяли ушки за макушки (большим и указательным пальцами с обеих сторон)

Потянули (несильно потянуть вверх)

Пощипали (несильные нажимы пальцами, с постепенным продвижением вниз)

Вниз до мочек добежали.

Мочки надо пощипать (пощипывание в такт речи)

Пальцами скорей размять (приятным движением разминаем между пальцами)

Вверх по ушкам проведём (провести по краю уха, слегка сжимая большим и указательным пальцами)

И к макушкам вновь придём.»

Взаимодействие с родителями

Цель работы - вовлечение родителей в работу по формированию жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями.

Совместно с родителями реализуются следующие мероприятия:

- пополнение «Центра физкультуры и спорта» оборудованием (мячи, шарики су-джоки и др.)
- приобретение и самостоятельное изготовление массажных ковриков для оздоровительной ходьбы
- изготовление папки передвижки на тему « Что нужно знать родителям о здоровом образе жизни»
- проведение мастер-классов
- предоставление индивидуальных рекомендаций и практических консультаций по проведению развивающих игр и упражнений в домашних условиях

Полученные результаты:

- происходит развитие общих физических навыков, формируется навык «активного просыпания» (дети легче просыпаются, активнее включаются в деятельность после дневного сна)

- укрепление общего иммунитета
- улучшение координации движений и опорно-двигательного аппарата
- дети испытывают положительные эмоции в процессе выполнения упражнений
- повышение интереса детей к физическим упражнениям и управлению собственным телом.

Исходя из полученного опыта проведения гимнастики пробуждения можно порекомендовать проводить её в одно и то же время, соблюдать структуру, создавать доброжелательную и позитивную обстановку, что, в свою очередь, будет воспитывать любовь к ЗОЖ и спорту.

Используемые ресурсы

- Алямовская В.Г. Материалы курса «Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях». — М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2005. — 80 с.
- Велиева С.В. Диагностика психических состояний детей дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие. СПб: Речь, 2005. 240 с.
- Костыркина Л.Ю., Рыкова О.Г., Корнилова Т.Г. Малыши, физкульт — привет! Система работы по развитию основных движений детей раннего возраста. — М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2012. — 120 с.
- Потапчук А.А. Диагностика развития ребенка. — СПб: Речь, 2007. — 154 с.
- Тонкова-Ямпольская Р.В., Черток Т.Я. воспитателю о ребенке дошкольного возраста: (От рождения до 7 лет). — М.: Просвещение, 1987. — 224 с., 16 л. Ил. — (Б-ка воспитателя дет. сада).
- Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. — СПб. «Детство-пресс», 2012. — 94.
- Якименко В. Игровая оздоровительная гимнастика после дневного сна // Журнал «Здоровье и физическая культура» № 2, 2007.



Антистрессовая гимнастика в практической оздоровительной работе с детьми старшего дошкольного возраста Воспитатели старшей-подготовительной группы «Непоседы» А.П. Хасьянова, О.А. Дроздова

Работая воспитателем в детском саду, нужно стремиться помочь детям овладеть эффективными приемами снятия стресса,

повысить защитные силы организма.

Поэтому первый шаг наших действий - это антистрессовая гимнастика для детей дошкольного возраста.

Методика, предлагаемая О.И. Артюковой и Т.В. Теличко построена в виде игровых комплексов, насыщенных образными представлениями, которые легко воспринимаются и с удовольствием осваиваются детьми. Эти методики очень просты (они не требуют разучивания), безопасны и эффективны. «Игры для здоровья», предложенные в этой книге, позволят детям управлять стрессом и справляться с жизненными событиями, выходящими из-под контроля.

Основным видом детской деятельности в дошкольном возрасте является игра и связанные с ней формы активности. Игра имеет большое значение для развития ребенка. В ней развиваются способности к воображению, произвольной регуляции действий, приобретается опыт взаимодействия и взаимопонимания. Именно сочетание субъективной ценности игры для ребенка и ее объективного развивающего значения делает игру наиболее подходящей формой организации оздоровительного процесса в дошкольном учреждении, школе и семье.

Взрослый, включаясь в игровую детскую деятельность, принимает позицию играющего партнера и одновременно носителя специфического «языка» игры. Тем самым создаются условия, для развития сотрудничества, доверия ребенка к миру, чувства радости существования. Важно, чтобы взрослый не относился к



игровым действиям формально, тогда он сможет помочь ребенку включиться в процесс самопознания, саморегулирования.

В современном обществе увеличивается число детей с проблемами психологического и физического развития (ожирение, плоскостопие).

Многочисленными исследованиями было доказано, что стресс приводит к разнообразным изменениям в организме, личности и ее отношениях с окружающим миром. Разные стрессоры, активизируя гормональные системы, приводят к разным типам заболеваний.

Сам по себе стресс - это интереснейший феномен духа и тела. Он вызывает взаимодействие между мозгом, нервной и эндокринной системами. Постоянно вырабатывая гормоны стресса (адреналин и норадреналин) и не расходуя их, организм устает: поднимается давление, увеличивается частота сердечных сокращений, учащается дыхание, сужаются кровеносные сосуды и напрягаются мышцы. Ученые называют это состояние «гиперактивностью». А в результате – различные заболевания. Таким же образом стресс влияет и на детский организм. Дети, неоднократно испытывавшие стресс, хуже себя ведут и имеют проблемы в физическом и психологическом развитии.

Цель - раскрытие глубинного природного потенциала личности каждого ребенка.

Основные задачи каждого комплекса:

- помочь детям овладеть эффективными приемами снятия стрессов,
- повысить защитные силы детского организма,
- формировать нравственное здоровье ребенка.

В процессе реализации всех вышеперечисленных задач основной акцент в работе с детьми ставится на развитие внимания каждого ребенка к самому себе, а также на гуманизацию отношений и между взрослыми и детьми, и между сверстниками.

Большое значение имеет качество выполнения упражнений по технологии «Целительные руки». Дети учатся обращать свое внимание вовнутрь себя, отслеживать процессы которые там происходят, чувствовать изменения в собственном организме.

Для ознакомления с технологией была изучена методика Артюкова О.И, Теличко Т.В. Антистрессовая гимнастика для детей (оздоровительные игровые комплексы и методические рекомендации). Самара: Изд-«НТЦ», 2003. - 48с.



Описанные оздоровительные технологии: «Целительные руки», «Умение быть рядом» и техники, основанные на принципе резонанса и вибраций, активизирующие работу всех систем организма. Эти технологии просты, безопасны, универсальны, выполнять эти техники надо систематически.

Освоение детьми навыков самомассажа и «коллективного» массажа стрессозависимых зон тела.

Стрессозависимые зоны - это:

- голова, задняя поверхность шеи;
- плечи и воротниковая зона;
- ягодицы;
- пятки



Техники, основанные на принципе резонанса и вибраций Вибрационные упражнения (виброгимнастика, вибротанец, звуковибрация).

В основе вибрационных упражнений, используемых в данной методике, лежат естественные движения детей и ритм.



Подготовительный этап. Мотивация к игровой деятельности



Техники «Целительные руки».



Техники на принципе резонанса, вибраций.



Заключительный этап: *Выход из игровой ситуации. Акт внимания и благодарения.*

Условия для проведения антистрессовой гимнастики:

Занятия антистрессовой гимнастикой следует проводить босиком или в тонких носочках. Упражнения в положении сидя проводятся на паласе, коврик. Летом комплексы желательно проводить на свежем воздухе, стоя на песке или траве. В холодное время года занятия проводятся в помещении, которое следует предварительно тщательно проветрить.



Рекомендуется заниматься антистрессовой гимнастикой 2-3 раза в неделю. При желании можно заниматься ежедневно.

ВНИМАНИЕ! Если у ребенка выявлено плоскостопие, то упражнение «частое топание ступнями ног по полу» следует заменить на упражнение «частое топание пятками по полу».

Игровые оздоровительные комплексы следует регулярно менять

Режим оздоровительной работы	Частота смены комплексов	Продолжительность занятия
1 - 2 раза в неделю	1 раз в месяц	15 - 20 мин.
3 раза в неделю	2 раза в месяц	15 - 20 мин.
Ежедневно	1 раз в неделю	15 - 20 мин.

Ожидаемый результат реализации работы:

- развивается внимание каждого ребенка к самому себе, а также отношения и между взрослыми и детьми, и между сверстниками становятся более гуманными;
- происходит осознание ребенком «защищенным от стресса» своих неприятностей, своего напряжения или то, что он просто «встал не с той ноги».
- происходит укрепление стартовых возможностей дошкольника с использованием данного периода для формирования его здоровья перед поступлением в школу.
- способствует усвоению детьми эффективными приемами снятия различных стрессов, что приводит к повышению защитных сил детского организма.

Используемые ресурсы:

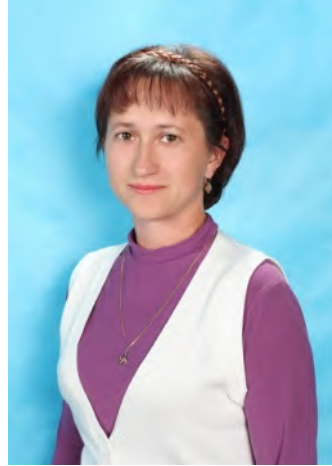
1. Артюкова О.И, Теличко Т.В. Антистрессовая гимнастика для детей (оздоровительные игровые комплексы и методические рекомендации). Самара: Изд-во «НТЦ», 2003. - 48с.
2. Левис Ш.К. Ребёнок и стресс. - СПб: Питер Пресс, 1996. - 208 с.
3. Немов Р. С. Психология: Учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений: Кн.2. Психология образования. М., 1994г.
4. Полякова О. Н. Стресс: причины, последствия, преодоление / Под ред. А. С. Батуева. – СПб.: Речь, 2008



**Логоритмические игры и упражнения в
оздоровлении и развитии речи детей с ТНР
Воспитатели подготовительной группы «Звездочки»
МБДОУ №7 «Рябинка» Т.В. Великих, С.С. Семенова**

В

становится особенно
возросло количество детей с
нарушениями, что в разной
формировании личности
физическое и умственное



последнее время проблема
развития, обучения и
воспитания детей
дошкольного возраста
значимой. Значительно
различными речевыми
степени отражается на
детей, влияет на их
развитие.

Известно, что дети с нарушением устной речи при поступлении в школу испытывают определенные трудности в овладении письмом и чтением. Таким детям следует вовремя оказать помощь, исправить дефекты звукопроизношения к началу обучения в школе.

Сегодня помимо традиционных логопедических занятий, которые проводит логопед, мы используем логоритмику, точнее ее элементы. Это форма активной терапии, **целью** которой является преодоление речевых нарушений путем развития двигательной сферы ребенка в сочетании со словом и музыкой.

Логопедическая ритмика направлена на решение коррекционных, образовательных, воспитательных и оздоровительных **задач**: улучшение речи детей с помощью развития чувства ритма через движение, посредством формирования слухового внимания. Очень важналоритмика для детей с так называемым речевым негативизмом, так как занятия создают положительный эмоциональный настрой к речи и усиливают мотивацию к выполнению логопедических упражнений.

В основу своей практики мы взяли методическое пособие М.Ю. Картушиной, которое содержит в себе занятия, составленные с опорой на лексические темы. Целесообразно обучать не только детей, но и родителей дошкольников простейшим игровым музыкальным занятиям, способствующим развитию связной речи ребенка. Поэтому в нашу практику мы включили методику Е.Железновой «Веселая логоритмика», «Музыка с мамой». Аудиопособие направлено на развитие общей моторики и фонематического слуха у детей дошкольного возраста. Оно состоит из 2-х разделов. Второй раздел аудио пособия - это логопедические стишки и песенки для детей 3-6 лет. Игровые задания,

красивая и весёлая музыка позволяют проводить развивающие и лечебно-профилактические занятия с детьми в весёлой, занимательной форме.

В результате использования данных приемов, к концу учебного года у детей планировалась положительная динамика речевого развития, т.к регулярные занятия способствуют нормализации речи ребенка вне зависимости от вида речевого нарушения.

В своей непосредственной практике мы использовали комплекс представленных логоритмических упражнений на развитие артикуляционных, дыхательных, речевых навыков, что в свою очередь оказывает благотворное влияние на здоровье ребенка (в его организме происходит перестройка различных систем – дыхательной, речедвигательной, сердечно-сосудистой).



Дети с большим удовольствием выполняют дыхательные оздоровительные упражнения, игровой массаж и самомассаж, играют в речевые и пальчиковые игры, особенно под музыкальное сопровождение.

В результате систематических логоритмических занятий у детей сформировалось правильное речевое дыхание, развился артикуляционный аппарат, улучшилась координация

движений, ориентирование в пространстве, чувство ритма, установилась уверенная связная речь, умение работы в команде, произошло приобщение к духовным ценностям (музыка, скороговорки, потешки).

**Практикум по теме:
«Логоритмические упражнения и
средство оздоровления и развития
Т.В.Великих**



**игры как
речи детей»**

Все же интереснее пальчиковые дети играют под музыку, так как музыка организует, активизирует слух и внимания. А пальчиками, стульчики. повторяем за

**Пальчиковая
для пальчиков».**



игры, когда теперь с вами поиграем разомнемся. Присядем на Слушаем внимательно и мной.

игра под музыку «Работа

Всем из вас кому охота *Правой рукой показывает всех.*
Есть для пальчиков работа. *Руками махать.*
Можно вылепить из глины *Показ «лепки».*
Все, что вам необходимо
Крокодила, бегемота *Показ ладошками «крокодила и бегемота»*
Или чашку от компота *Ладони вместе - «чашка».*
Корову можно подоить *Показ, как «доят корову».*
Солью супчик посолить *Показ «солим капусту»*
Порубить вилок капусты, *Показ «рубки капусты» ладошками*
Чтобы был обед наш вкусным
Можно тесто раскатать *Показ, как раскатывают тесто на столе.*
Пироги на стол подать.
Если в руки ручку взять *Мах рукой и «взять ручку»*
Можно дом нарисовать. *«Рисуем на ладошке дом»*
Напечатать можно слово. *Показ, как печатать на столе»*
Дом и мама
Все готово! *Поднять руки вверх.*

Песня-игра «Бежали бегемотики» Автор Юлия Дерябкина

Игра хорошо развивает внимание: следите за сменой кулака-ладони

1. Бежали бегемотики кулачками стучать по поверхности
надутые животики
Бежали и бежали
И дружно повторяли
Ладонь-кулак,
Ты тоже делай так!

2. Веселые лягушки «ква-ква» руками
Скакали на опушке
Скакали и скакали
И дружно повторяли
Ладонь-кулак,
Ты тоже делай так!

3. А маленькая змейка ладошка об ладошку трем
В траве ползла шуршала
А маленькая змейка
За всеми повторяла!
Ладонь-кулак,
Ты тоже делай так!

Приемы Су - Джок терапии используем с целью общего укрепления организма, для развития речи детей, для развития мелкой моторики пальцев рук, для улучшения психоэмоционального состояния детей, для формирования чувства ритма, при тактильной стимуляции в определённом ритме.

Игра под музыку с су-джок «Мяч. Катай, сжимай, кидай»

Катай скорей, сжимай смелей, опять катай, потом кидай

Катай скорей, стучи сильней, опять катай, потом кидай

Катай скорей, сжимай смелей, за спинку спрячь , ку- ку, где мяч? Вот он!

Катай скорей, сжимай смелей, опять катай, потом кидай

Ритмическая игра с орехами «Взял- отдал» (развивает межполушарные связи)

Дети сидят в кругу на коврик на коленях. Один орех кладётся в левую руку другой лежит перед ребёнком на ковре.

1. 1 орех кладется на левую руку, и дети его накрывают у себя и передают соседу.

(Разучивается со словами «У МЕНЯ», «У СОСЕДА», «ВЗЯЛ», «ОТДАЛ»)

В проигрыше берут 2-ой орех

2. отстукивают ритм || III ||III ||II I||II I|| II I||III

Проговаривают слова: раз, два, раз, два, три

В проигрыше вновь кладут 2-ой орех перед собой

3. повтор 1 фразы, без слов: в конце – поднимают руки с орешками ВВЕРХ!

Автобус Е.Железнова

Игра проводится в нескольких вариантах: сидя на стульчиках, на фитболах, стоя, при ходьбе по кругу друг за другом.

(1) Вот мы в автобусе сидим

И сидим, и сидим

(2) И из окошечка глядим

Всё глядим!



(3)Глядим назад, глядим вперёд

Вот так вот, вот так вот

(4)Ну что ж автобус не везёт

Не везёт?

(5)Колёса закружились

Вот так вот, вот так вот

Вперёд мы покатались

Вот так вот!

(6)А щётки по стеклу шуршат

Вжик-вжик-вжик, вжик-вжик-вжик

Все капельки смести хотят

Вжик-вжик-вжик!

(7)И мы не просто так сидим

Бип-бип-бип, Бип-бип-бип,

Мы громко-громко все гудим

Бип-бип-бип!

(8)Пускай автобус нас трясёт

Вот так вот, вот так вот

Мы едем-едем всё вперёд

Вот так вот!

1 – покачиваемся на мяче

2 - смыкаем пальцы рук «окошечком», смотрим в него, поворачиваясь в одну и в другую стороны

3 – «скручивания» в одну и другую сторону, смотрим из-под ладони

4 - пожимаем плечами.

5 - выполняем круговые движения руками впереди от себя

6 - качаем согнутыми в локтях руками перед лицом (имитируем движение «дворников»).

7 - «крутим руль» и бибикаем.

8- подпрыгиваем на мячах

Источник teksty-pesenok.ru

Все упражнения проводятся по подражанию. Речевой материал предварительно не выучивается. Овладение двигательными навыками, песен с движениями, пальчиковых игр проходит ненавязчиво, в игровой форме. Важно правильно организовать общение с детьми. Доброжелательное, внимательное отношение к каждому ребенку – это залог успешной работы.



Гимнастика для глаз как одна из форм здоровьесберегающих технологий в ДОУ, воспитатель МБДОУ Курагинский детский сад №15 Лобарева К. А.

«Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто»

Сократ

Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений..

Тема моего мастер- класса выбрана не случайно, так как, работая с детьми старшего возраста, я обратила внимание на то, что дети, приходя из дома в детский сад на мой вопрос, чем вы занимались в выходные дни, в большинстве случаев отвечали, что играли в компьютер, или смотрели телевизор. Но ни для кого не секрет, что в век информационных технологий организм детей подвергается большому воздействию факторов, негативно влияющих на здоровье. Всем известно, что телефоны, компьютеры, планшеты, телевизоры – ежедневно оказывают нагрузку на зрительный аппарат детей. Поэтому профилактическая и корригирующая работа с органами зрения выступает сегодня, как необходимый компонент образовательной деятельности ДОУ. Важно не только научить детей выполнять специальные упражнения в системе, но и понять необходимость заботы о своем зрении и здоровье в целом. Одной из форм работы по профилактике и коррекции нарушений зрения, переутомления зрительного аппарата выступает зрительная гимнастика.

Гимнастика для глаз - это один из приемов оздоровления детей, она относится к современным здоровьесберегающим технологиям.

Цель гимнастики для глаз: профилактика нарушений зрения дошкольников.

Задачи:

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

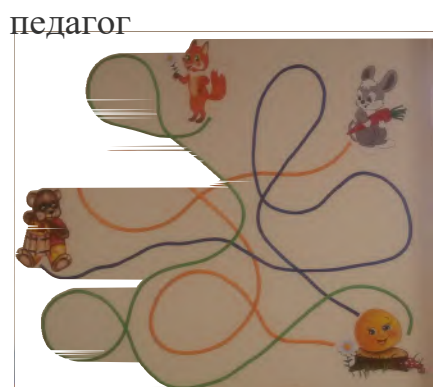
По использованию дополнительных атрибутов, можно выделить 4 вида:

1. Без атрибутов (никакие предметы и плакаты не используются);

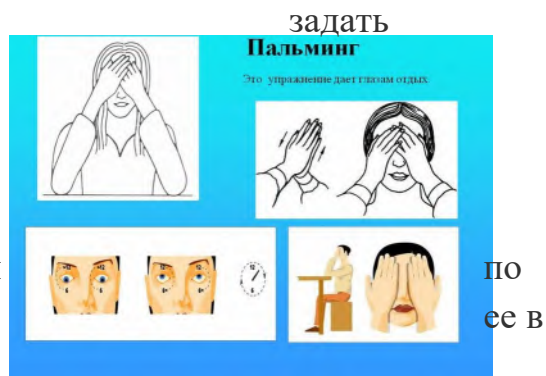
2. С предметам. Например: работа с расположенными на стенах карточками. На них мелкие силуэтные изображения предметов, буквы, слоги, цифры, геометрические фигуры и т. д. (размер изображенных предметов от 1 до 3 см). По просьбе педагога дети встают и выполняют ряд заданий: отыскивают на стенах картинки, являющиеся ответом на загадку; находят изображения предметов, в названиях которых есть нужный звук и т. д.

3. С использованием специальных полей (изображаются какие-либо цветные фигуры (овал, восьмерка, волна, спираль, ромб и т. д.) или причудливо перекрещенные линии разных цветов толщиной 1 см. Этот плакат размещается выше уровня глаз в любом удобном месте (над доской, на боковой стене и даже на потолке). По просьбе педагога дети начинают «пробежать» глазами по заданной траектории. При этом каждому упражнению желательно придавать игровой или творческий характер.

4. С использованием ИКТ. Существуют специализированные программы, направленные на снятие напряжения и коррекцию зрения. Как правило, они дорогостоящие и мало используются в ДООУ. Но мультимедийную гимнастику для глаз легко изготовить самим, используя программу PowerPoint для создания презентаций, где любому объекту можно определенное движение (инструменты Анимации). Это удобно при использовании непосредственной образовательной деятельности на основе презентации, когда педагог



подбирает рисунки теме и вставляет нужный этап.



В своей деятельности я стараюсь использовать с дошкольниками все виды гимнастик для глаз, разумно их чередуя.



Достоинство гимнастики для глаз заключается в том, что затраты времени на упражнения измеряются минутами, а польза от подобного рода деятельности для здоровья ребенка неоценима.