

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
КУРАГИНСКОГО РАЙОНА**
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Курагинский детский сад №9 «Алёнушка» комбинированного вида

РАЙОННАЯ МЕТОДИЧЕСКАЯ ПЛОЩАДКА

**«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В ПРАКТИКЕ РАБОТЫ ДОУ
СОВРЕМЕННЫХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ
ЧЕРЕЗ ОРГАНИЗАЦИЮ РАЦИОНАЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ
АКТИВНОСТИ»**



пгт. КУРАГИНО - 2022г.

СБОРНИК РАЙОННОЙ МЕТОДИЧЕСКОЙ ПЛОЩАДКИ

№15 /2022 г.

**ТЕМА НОМЕРА:
«ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
ДОШКОЛЬНИКОВ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
РАБОТЫ ДОУ»**



*Редактор - составитель:
руководитель площадки, старший воспитатель –
Ярченкова Надежда Ивановна*

СОДЕРЖАНИЕ

I.ПРОЕКТЫ

- 1.Канзерова О.В., Иманова Н.П. долгосрочный проект «Я здоровье сберегу - сам себе я помогу».

II.КОРРЕКЦИОННАЯ ПЕДАГОГИКА

- 1.Шлюндт Г.А. Квест-игра «Поход на остров «Здоровья».

2. Белоногова Л.Ю. Танцевально – игровая гимнастика «СА – ФИ – ДАНСЕ» в старшей компенсирующей группе.

3. Изаак Е.В. и Иманова Н.П. Непосредственно-образовательная деятельность во второй младшей группе «В гостях у доктора Пяткина».

4. Радостева В.К. и Евстратова Е.А. Спортивное развлечение в подготовительной компенсирующей группе «Будь здоров, Карлсон».

5. Мясоедова Л.А. Конспект нетрадиционного физкультурного занятия в подготовительной группе с использованием элементов китайской гимнастики «Цигун» и степ – платформ.

6. Мурашкина О.В. «Развитие двигательной активности с элементами Су Джок терапии».

III.ОБМЕНИВАЕМСЯ ОПЫТОМ

- 1 Подгорная Н.Т. Сообщение из опыта работы. Использование техники релаксации как одной из форм здоровьесберегающих технологий на занятиях сказкотерапии.

2. Орехова Т.Н Сообщение из опыта работы к видео - презентации «Развитие двигательной активности дошкольников посредством праздников, развлечений и досугов».

IV. МАСТЕР КЛАССЫ

1. Канзерова О.В. Мастер-класс «Самомассаж в ДОУ».

2. Налимова Н.В. Мастер-класс в форме деловой игры «Применение цветотерапии в ДОО».

3. Рубцова А.А. Презентация опыта работы по теме: «Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой А.Н. ».

ОТ РЕДАКТОРА

*«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.
От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь,
мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»
В.А. Сухомлинский*

Здоровье – это основание жизненной целостности организма, а болезнь источник ее распада. Здоровый ребенок – эталон и практически достижимая норма детского развития. Здоровый ребенок должен рассматриваться как целостный телесно-духовный организм. Его оздоровление это не совокупность лечебно - профилактических мероприятий, а форма развития. Расширения психофизиологических возможностей детского организма. Именно поэтому здоровье детей и основанная в нем жизненная целостность организма должны стать точкой приложения усилий педагогов.

Одним из основных факторов оздоровления детей является двигательная активность. Первые семь лет - это годы бурного психического и физического развития ребёнка, организм которого и его функции ещё далеко не совершенны и легко подвергаются различным воздействиям. Правильная организация физического воспитания детей в повседневной жизни обеспечивает выполнение двигательного режима, необходимого для здорового физического состояния ребёнка и его психики в течение дня.

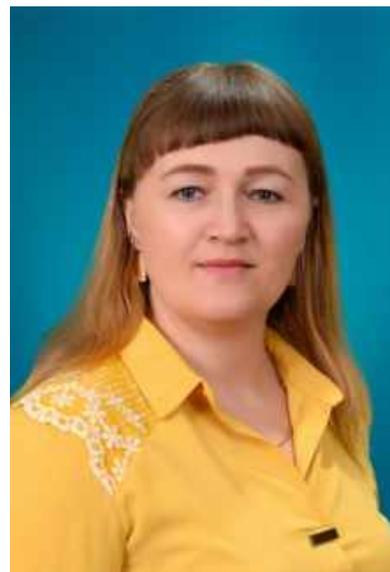
Работая в этом направлении очень важно, чтобы все формы двигательной активности и двигательной деятельности, реализуемые в процессе физического воспитания в детском саду, как организованные, так и самостоятельные, индивидуальные, благоприятно отразились на развитии моторики, на физическом и психическом здоровье детей.

Ведь главное для нас – вырастить и воспитать здоровую личность!

I.ПРОЕКТЫ



Канзерова Ольга Васильевна
*воспитатель высшей
квалификационной категории*



Иманова Наталья Павловна
воспитатель

Проект «Я здоровье сберегу - сам себе я помогу»

*«Одна из важнейших задач детского сада-
привить ребятам навыки, укрепляющие
их здоровье»*

Н. К. Крупская

Тип проекта: информационно – практико-ориентированный, долгосрочный (октябрь 2021- май 2022).

Участники проекта: дети смешанной группы, родители, воспитатели инструктор по физическому воспитанию Мясоедова Л. А., музыкальный руководитель Власова Г. В.

Актуальность: здоровье – это основное наше богатство, которое необходимо беречь и охранять.

Цель проекта: формирование у детей представлений о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

Задачи проекта:

1. расширить и уточнить представления детей о факторах, влияющих на состояние своего здоровья и окружающих;
2. формировать осознанное выполнение требований к безопасности жизни, развивать интерес к физической культуре;
3. активизировать работу с семьёй по проблеме формирования привычки к здоровому образу жизни;

4. формировать понимание у дошкольников необходимости заботиться о своём здоровье беречь его, учиться быть здоровым и вести здоровый образ жизни;

5. прививать любовь к физическим упражнениям и закаливанию.

Интеграция образовательных областей:

познавательное развитие, физическое развитие, социально-коммуникативное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие.

Ожидаемый результат проектной деятельности:

- у детей сформированы представления о здоровом образе жизни, о мероприятиях направленных на сохранение здоровья (соблюдение режима, правильное питание, чистота тела, и т. д.);
- дети используют специальные упражнения для укрепления своего организма,
- дети имеют представления о значении двигательной активности в жизни человек;
- проявляют творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях.

Сроки и этапы реализации проекта:

1 этап – организационно-подготовительный (октябрь)

- подбор ауди-видео материалов;
- подбор художественной литературы;
- подбор иллюстраций, раскрасок, картинного материала по теме.

2 этап - основной (ноябрь-май)

- познакомить родителей с темой проекта;
- проведение НОД по теме: развитие речи, рисование, аппликация, лепка, конструирование, физическая культура, музыкальное развитие.
- просмотр мультимедийных презентаций;
- просмотр мультипликационных фильмов;
- чтение художественных произведений, сказок;
- рассматривание иллюстраций, репродукций картин;
- слушание музыкальных произведений;
- проведение дидактических игр;
- проведение эстафет, подвижных игр с детьми.

3 этап - заключительный (с 23 по 27 мая)

- оформление результатов проекта

Механизм реализации проекта

В основе проекта лежит интегрированный подход к организации совместной деятельности всех его участников. Дети реализуют свои возможности в разных видах деятельности: в игре, в беседе, в изобразительной и музыкальной деятельности. Взрослые помогают и направляют детей и являются соучастниками выставок, праздников, конкурсов.

План реализации проекта

НОД: Познавательные занятия «В гости к берёзке», «Путешествие Капельки Капитошки», «Солнышко, которое мне светит», «Путешествие «В страну здоровья»», «Зимние забавы», «С утра до вечера», «Чистая вода нужна всем», «Для чего нужна зарядка», «Зимняя прогулка».

Аппликация - «Овощи на тарелке», «Волшебный сад», «Витаминки».

Лепка - «Лыжник», «Сливы и лимоны», «Большие и маленькие морковки».

Рисование - «Что ты осень нам в подарок принесла?», «Дети делают зарядку», «Зимние забавы», «Лыжники».

Беседы: «Об овощах и фруктах», «Знакомство с витаминами, их влияние на здоровье человека», «Как мы отдыхали», «В гостях у Мойдодыра», «Зачем людям тёплые вещи», «Зубки крепкие нужны, зубки белые важны», «Что такое здоровье?», «Как устроен организм человека», «Глаза – наши помощники», «Опасные сосульки», «Доктор Пилюлькин советует», «Зимние развлечения», «Лук от семи недуг», «Правила личной гигиены», «Соблюдения режима дня в выходные дни», «Мой носовой платок», «Здоровое питание», «Здоровые зубки», «Моё тело», «Грязные и чистые руки». Беседа размышление «В здоровом теле – здоровый дух», «Что может случиться, если ты перебежишь улицу, не обратив внимания на светофор?».

Дидактические игры: «Полезные и вредные продукты», «Во саду ли, в огороде», «Шкатулка здоровья», «Если кто-то заболел?», «Разложи овощи и фрукты в корзины», «Когда ты это делаешь?».

Рассматривание иллюстраций с изображением овощей и фруктов.

Рассматривание иллюстраций с изображением продуктов питания.

Рассматривание картинок «Зимние развлечения».

Спортивные досуги: «День Здоровья», «Зиму мы встречаем», «День защитника Отечества».

Пальчиковая гимнастика: «Пошли пальчики гулять», «Осень на пороге», «Листья», «Овощной магазин», «Прятки», «По ягоды», «Хлеб», «Одеваем куклу Катю», «Пальчики – строители». «Дружная семья», «Как на горке», «Мы во двор пошли гулять», «Бойцы-молодцы», «Пограничники», «Помощники», «Бармалей» и т. д.

Гимнастика для глаз: «Прогулка в лес», «Мостик», «Глазки», «Бабочка», «Теремок», «Белка», «Заяц», «Стрекоза», «Дождик», «Качели», «Отдыхалочка», «Фигуры», «Тренировка». «Гимнастика», «Ветер» и т. д.

Подвижные игры: «Мой весёлый звонкий мяч», «Летает – не летает», «Совушка», «Меняемся местами», «С кочки на кочку», «Замри», «Дети и волк», «Кот на крыше», «Дай мяч водящему», «Пятнашки», «Гуси - лебеди», «Голуби», «Не замочи ноги», «Ловишки», «Удочка», «Не оставайся на полу», «Медведь пчёлы», «Караси и щука», «Гуси - лебеди», «Хитрая лиса». «Успей подхватить», игра – забава «Что изменилось», «Ручейки и озеро», «Лягушка», «Замри», «Лиса в курятнике», «Зайцы и волк», «Стайка», «Пустое место», «Мы весёлые ребята», «Сделай фигуру», «Мыши в

кладовой», «Мяч водящему», «Волк», «Казаки разбойники», «Стоп», «Снайперы», «Кто дальше», «Два Мороза», «Перенеси предметы», «Колечко», «Проезжай и собирай», «Третий лишний», «Мороз Красный нос», «Пробеги и не задень», «Кто дальше», «Замри-отомри», «Чьи сани быстрее», «Кто быстрее», «Заморожу», «Снеговик», «Снежная баба» и т.д.

Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Мойдодыр», «Федорино горе», «Доктор Айболит», А. Барто «Девочка чумахая», Ю. Тувима «Овощи», Г. Остера «Как лечить удава», Э. Мошковской «Чужая морковка», Я.Аким «Мыло», устное народное творчество: потешки, загадки, пословицы, поговорки.

Сюжетно ролевая игра: «Больница», «Заболела кукла», «Поликлиника», «Аптека».

Экскурсия в медицинский кабинет.

Консультации для родителей и педагогов: «Соблюдения правил гигиены», «Здоровье детей в ваших руках», «Осторожно, грипп». «Организация физ. воспитания в семье», папка - передвижка «Безопасность зимой»

Список литературы.

1. Алямовская В. Г. и др. Ребёнок за столом: Методическое пособие по формированию культурно-гигиенических навыков. – М.: ТЦ Сфера, 2006.
2. Безруких М. М., Филиппова Т. А. Разговор о правильном питании. -: ОЛМА-ПРЕСС, 2005.
3. **Здоровый малыш:** Программа оздоровления детей в ДОУ под ред. З. И. Берсеневой. - М: ТЦ Сфера, 2004.
4. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Разговор о правильном питании. / Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006.
5. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998
6. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987.
7. Шорыгина Т. А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. М: ТЦ Сфера, 2004.

Фотоотчёт к проекту





II.КОРРЕКЦИОННАЯ ПЕДАГОГИКА



Шлюндт Галина Александровна
воспитатель высшей квалификационной
категории

Квест-игра «Поход на остров «Здоровья».

Цель. Формирование у детей привычки к здоровому образу жизни.

Задачи.

Коррекционно-образовательные:

актуализировать знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, питания, свежего воздуха, настроения;
развивать физические качества – мышечную силу, выносливость, координацию движений;
упражнять в ходьбе по дорожке «здоровья» с целью профилактики плоскостопия.

Коррекционно-развивающие:

Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
способствовать развитию у детей чувства удовлетворения от двигательных заданий.

Коррекционно-воспитательные:

воспитывать осознанное отношение к своему здоровью, способствовать к формированию положительных эмоций.

Интеграция образовательных областей:

«Познавательное развитие», «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие».

Методы и приемы: вопросы, объяснение, уточнение, поощрение, рассматривание, оценка деятельности.

Предварительная работа: беседы, рассматривание иллюстраций продуктов, здоровой пищи, дидактические игры, выполнение комплекса упражнений «Заячья зарядка».

Оборудование: дорожки «шагов» (корректирующие дорожки для ходьбы), гимнастические степы, обручи, магнитофон, песня «Шалунишки» сл. и муз. Ж. Колмогоровой (фонограмма), «Заячья зарядка», «Волшебный клубок», картинки к дидактической игре «Полезная и вредная еда», картинки с изображением микробов, «витамины» для жителей острова (разноцветные кружочки из картона), витамины для детей, маска кота.

Ход игры:

Организационный момент.

- Колокольчик мой дружок!

Собери детей в кружок!

Дружно за руки беритесь

И в кружочек становитесь!

Воспитатель: Здравствуйте, ребята!

Дети: Здравствуйте!

Воспитатель: Каждое утро мы встречаемся в детском саду и говорим, друг другу здравствуйте.

А вы знаете, что означает это слово ??? Слово «здравствуйте» - это приветствие и означает пожелание здоровья.

-Что такое здравствуй?

Лучшее из слов,

Потому что «здравствуй»

Значит, будь здоров.

Правило запомни,

Знаешь — повтори:

Старшим это слово,

Первым говори. (Здороваются с гостями).

(Воспитатель обращает внимание детей на рюкзачок).

Воспитатель: Ребята, сегодня у нас в группе появился вот такой рюкзачок. Может это кого - то из ребят? (Выяснив, что у рюкзака нет хозяина, воспитатель предлагает открыть его и посмотреть, что в нём есть.)

Воспитатель: Ребята, здесь письмо какое - то. Прочитаем? (Воспитатель читает письмо). «Здравствуйте, дорогие ребята! Мы, жители острова Здоровья, просим вас о помощи. Злой Микроб украл все наши улыбки. Мы давно уже не улыбались, от нас ушло здоровье, очень просим: «Помогите нам! Но чтобы нам помочь, вам предстоит пройти испытания. Мы верим, что вы сильные и смелые и обязательно справитесь. В помощь мы вам отправляем «Волшебный клубок». Удачи вам! С уважением жители острова «Здоровья».

Воспитатель: Ребята, что же нам делать? Как же нам помочь жителям Острова здоровья? Может нам попытаться попасть на этот остров?



Воспитатель: Ну что ж, тогда отправимся в путь. Только путь туда не прост. В пути нужно быть очень внимательными, не отвлекаться и слушать мои указания.

Воспитатель: Чтобы нам попасть на ближайший остров, до волшебного клубка нам нужно встать друг за другом и пройти по извилистой дорожке, выполняя разные задания. (Под фонограмму песни Ж. Колмогоровой «Шалунишки» дети идут в колонне по одному на носках, пятках, внешних сводах стопы с разными положениями для рук, с высоко поднятыми коленями).

Воспитатель: Первая остановка у нас на острове «Витаминный».

Ребята, как вы думаете, кто здесь живет?

(Ответы детей).

Воспитатель: Ребята, этот остров называется «Витаминный» потому, что там живут витамины.

Что такое витамины? (Ответы детей).

Воспитатель: Витамины - это «солдаты», которые охраняют наш организм от злых вредных микробов и разных болезней. А вы знаете, где живут витамины? (Ответы детей).

Воспитатель: Правильно! Они есть в полезной еде. Назовите, какая еда полезная, а какая вредная? (Ответы детей).

Злой Микроб перемешал все картинки на острове, нам нужно разобрать, где полезно, а где вредно для нашего организма.

Игра «Полезная и вредная еда».

(Воспитатель показывает картинки с изображением продуктов питания, полезное хлопают в ладоши - вредное топают ногами).



Воспитатель: Молодцы, ребята. Теперь мы с вами знаем, чтобы сохранить здоровье нужно есть полезную еду и витамины. Возьмем витамины с собой, положим в рюкзачок и пойдем дальше по дорожке «шагов» к следующему острову.

Корригирующая ходьба по «Дорожке шагов».

(Воспитатель, вращая клубок, называет следующий остров - «Спортивный»)

Воспитатель: Ребята на этом острове живет Зайчик. Он спортсмен. Он каждое утро делает зарядку. А вы любите заниматься спортом? (Ответы детей)

(Дети стучатся в дверь, заяц встречает детей, здоровается с детьми, спрашивает, любят ли они заниматься спортом).



Заяц: Тогда покажите мне, как вы выполняете зарядку. (Проводится танцевально-оздоровительная разминка «Заячья зарядка»).

Заяц: Молодцы! Вы сильные и ловкие, у вас отличное настроение. Я дарю вам свою улыбку и улыбки моих друзей.

Воспитатель: Ребята, у нас уже второй подарок для жителей острова «Здоровья». Спасибо тебе Заяц. Хорошее настроение им обязательно пригодится, чтобы победить Злого Вируса.

Воспитатель: Ну что ж ребята, продолжаем наше путешествие. Чтобы добраться до последнего острова, нам понадобится много сил. Проверим свои силы. (Дети дотрагиваются до мышц на руках и ногах).

Воспитатель: Становитесь друг за другом и посмотрим, куда поведёт нас клубок. (Клубок скатывается по лестнице вниз, там преграда).

Упражнение перепрыгни из обруча в обруч. (Воспитатель обращает внимание на портрет доктора Айболита).

Воспитатель: Ребята, а вы знаете, кто такой Доктор Айболит? (рассуждения детей).



Да, это доктор Айболит, который лечит детей, и зверей, и всегда спешит на помощь. Может быть зайдём к нему в гости?. (получив согласие, стучатся в кабинет медсестры). Доктор Айболит приветствует детей, интересуется, куда путь держат дети. Выслушав детей, одобряет их за помощь, которую они хотят оказать жителям острова и рассказывает: «Дорогие ребята! У нас на теле скапливаются вредные микробы, мы их не видим. Поэтому, чтобы не болеть и сберечь своё здоровье, запомните такие правила:

- Умывайтесь по утрам и вечерам.
- Мойте руки после игры, прогулки и туалета.
- Мойте руки перед едой с мылом.
- Чаще гуляйте на свежем воздухе.
- Не болейте!

В подарок для жителей Острова здоровья я приготовил мыло, чтобы не забывали умываться и витамины.

Далее перед детьми снова преграда. «Перешагивание через степы»

Воспитатель: Теперь нам нужно подняться по лестнице. (На двери в музыкальный зал вывеска «Остров здоровья»)

Воспитатель: Вот мы и добрались до жителей острова «Здоровья». Давайте оставим жителям острова «Здоровья» - мыло, улыбки, витамины. Вы ребята большие молодцы, справились со всеми трудностями, помогли жителям острова «Здоровья», сделали все, чтобы здоровье к ним вернулось. Видите, они уже занимаются спортом, а Злой микроб ушел далеко от них. (Замечая маску кота на острове, воспитатель предлагает поиграть в игру «Мышеловка»).

Подвижная игра «Мышеловка».

Воспитатель: А теперь нам пора возвращаться в группу. Но путь у нас был очень длинным. Вы хотите побыстрее вернуться в свою группу? Получив согласие, воспитатель предлагает детям закрыть глаза и произносит волшебные слова: «Раз, два – повернулись, три, четыре – покружились и быстро в группу возвратились!».

Итог. (Дети, передавая мяч воспитателю, вспоминают как они помогали жителям острова «Здоровья», какие трудности испытывали при выполнении заданий).





Белоногова Лариса Юрьевна
*воспитатель высшей квалификационной
категории*

**Танцевально – игровая гимнастика «СА – ФИ – ДАНСЕ»
в старшей компенсирующей группе.**

Цель: развитие двигательной активности, творческих способностей, памяти и музыкального слуха детей.

Задачи: упражнять в выполнении комплекса ритмической гимнастики, игр и танцевальных упражнений; развивать умение действовать в соответствии с музыкой, по сигналу; воспитывать ответственность при выполнении коллективных действий.

Оборудование: цветик-семицветик с отрывными лепестками, музыкальный центр, кубики, шапочка Гнома.

Предварительная работа: чтение сказки «Цветик – семицветик».

Ход занятия

Под музыку «В мире много сказок» М. Шаинского, воспитатель с детьми входят в зал и строятся в шеренгу



Воспитатель: Ребята, в нашем зале расцвел Цветик – семицветик. Только он не будет выполнять наши желания, а наоборот, мы будем выполнять его задания. На каждом лепестке у Цветика – семицветика написано его желание. Мы будем срывать по одному лепестку, читать задание и выполнять его. Вы готовы? (ответ детей).

1 задание.

Воспитатель срывает первый лепесток
и произносит слова из сказки, дети ему помогают:

«Лети, лети, лепесток,
Через запад на восток,
Через север, через юг,
Возвращайся, сделав круг.
Лишь коснешься ты земли,
Быть по – моему вели».

Воспитатель (читает надпись на лепестке): Хочу, чтобы дети показали, как они умеют выполнять строевые упражнения.



Строевые упражнения:

- перестроение в колонну, прыжком направо;
- обычная ходьба;
- змейкой между предметами (кубики);
- «Пингвин» - на пятках, руки опущены вниз, кисти рук в стороны;
- «Гуси» - в полуприседе, руки на коленях;
- бег по кругу;
- «Лошадка» - с выведением прямых ног вперёд, руки на поясе, спина прямая;
- «Обезьянка» - с захлестом голени, руки на поясе, пятки касаются ягодиц;
- построение в колонну и шеренгу по звуковому сигналу (прыжком налево).

2 задание.

Воспитатель срывает второй лепесток
и вместе с детьми произносит слова из сказки:

«Лети, лети, лепесток,
Через запад на восток,
Через север, через юг,
Возвращайся, сделав круг.
Лишь коснешься ты земли,
Быть по – моему вели».

Воспитатель (читает надпись на лепестке): Хочу, чтобы дети показали, как они умеют слушать музыку и выполнять под нее движения.

Игроритмика:

- Ходьба в колонне по одному с хлопком на каждый шаг.

3 задание.

Воспитатель срывает третий лепесток
и вместе с детьми произносит слова из сказки:

«Лети, лети, лепесток,
Через запад на восток,
Через север, через юг,
Возвращайся, сделав круг.
Лишь коснешься ты земли,
Быть по – моему вели».

Воспитатель (читает надпись на лепестке): «Хочу, чтобы ребята показали,
как они умеют выполнять танцевальные движения».

Хореографические упражнения и танцевальные шаги:

- поклон (мальчики);
- реверанс (девочки);
- шаг с носочка (на 1, 2, 3, 4);
- боковой галоп по кругу.

4 задание.

Воспитатель срывает четвертый лепесток
и вместе с детьми произносит слова из сказки:

«Лети, лети, лепесток,
Через запад на восток,
Через север, через юг,
Возвращайся, сделав круг.
Лишь коснешься ты земли,
Быть по – моему вели».

Воспитатель (читает надпись на лепестке): Хочу, чтобы дети показали,
как они умеют делать зарядку под музыку.

Комплекс ритмической гимнастики «Улыбка»:

1. «Наклон головы в стороны». И. п.: стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

1 – наклон головы вправо (влево) , (по 4 р. в каждую сторону).

2. «Руки к плечам, вверх». И. п.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

1 – руки к плечам,

2 – вверх,

3 – к плечам,

4 – вниз (4 р., последний раз 4 – руки в стороны).

3. «Повороты в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 – поворот туловища направо с разведением рук в стороны,

2 – и.п.,

3 - поворот туловища налево с разведением рук в стороны,

4 – и.п. (повторить по 4 раза в обе стороны).

4. «Наклон вперед (к правой ноге, к левой ноге)». И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 – наклон к правой ноге, хлопок под коленом,

2 – в и. п.

3 - наклон к левой ноге, хлопок под коленом,
4 – и.п. (повторить по 4 раза в обе стороны).

5. «Пружинка». И. п.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

1 – согнуть колени в полуприседе,

2 – в и. п. (4 р., последний раз – ноги вместе).

6. «Прыжки». И. п.: то же.

Прыжки в чередовании с ходьбой на месте (под музыку).

5 задание.

Воспитатель срывает пятый лепесток

и вместе с детьми произносит слова из сказки:

«Лети, лети, лепесток,

Через запад на восток,

Через север, через юг,

Возвращайся, сделав круг.

Лишь коснешься ты земли,

Быть по – моему вели».

Воспитатель (читает надпись на лепестке): Хочу, чтобы дети показали, как они умеют действовать по сигналу.

Весёлая игра «Гномик»

Дети встают в круг. Под музыку дети водят хоровод, Гномик ходит по внутренней стороне круга возле детей. Музыка заканчивается, дети говорят:



Гномик, Гномик, не спеши,

Что нам делать, покажи!

Гномик под музыку выполняет любое танцевальное движение, дети повторяют за ним. Гномик снимает шапочку и надевает её другому. Игра повторяется.

6 задание.

Воспитатель срывает четвертый лепесток

и вместе с детьми произносит слова из сказки:

«Лети, лети, лепесток,

Через запад на восток,

Через север, через юг,

Возвращайся, сделав круг.

Лишь коснешься ты земли,

Быть по – моему вели».

Воспитатель (читает надпись на лепестке): Хочу, чтобы дети показали, как они умеют танцевать

Танец «Если весело тебе, то делай так».

Дети выполняют движения в соответствии со словами песни.

7 задание.

Воспитатель срывает четвертый лепесток

и вместе с детьми произносит слова из сказки

«Лети, лети, лепесток,

Через запад на восток,

Через север, через юг,

Возвращайся, сделав круг.

Лишь коснешься ты земли,

Быть по – моему вели».



Воспитатель (читает надпись на лепестке): Хочу, чтобы дети показали, как они умеют расслабляться.

«Весёлые ребята» - релаксация проводится под речевое и музыкальное сопровождение.

Весёлые ребята – весело живут!

Прыгают, играют, бегают, плывут.

Где же на всё это силушки набрать?

Надо научиться немного отдыхать.

Полежим тихонько, будто на траве.

Хорошо как ручкам, ножкам, голове.

Весёлые ребята – весело живут.

Снова заиграют, как только отдохнут (дети медленно поднимаются).

Воспитатель. Молодцы, ребята, с заданиями справились отлично и каждому мы вручаем вот такие медали «Молодец».



Изаак Елена Владимировна
воспитатель



Иманова Наталья Павловна
воспитатель

**Непосредственно-образовательная деятельность
во второй младшей группе «В гостях у доктора Пяткина»**

Форма проведения: открытое занятие.

Цель: формирование у детей практических навыков по профилактике плоскостопия.

Задачи:

1. Создать условия для организации работы по профилактике и предупреждению нарушения плоскостопия.
2. Совершенствовать у детей умение свободно выполнять упражнения, направленные на развитие и укрепление мышц и суставов стоп, на профилактику плоскостопия.
3. Учить детей выполнять упражнения для ног с целью профилактики плоскостопия.

Участники: воспитатели; дети второй младшей группы детского сада. Место проведения - группа.

Предварительная работа:

1. Создание развивающей среды: пополнение физкультурного уголка.
2. Беседа «Сохраним ножки здоровыми».
3. Чтение «Азбука здоровья», раздел «Наши ноги» автор К. Люцие.
4. Разучивание гимнастики в игровой форме.

Материал:

- музыкальное сопровождение;
- инвентарь для проведения гимнастики.

Ход занятия

Воспитатель: Ребята, сегодня мы будем делать много полезных упражнений, играть, веселиться, но, самое главное, нас ожидает встреча с необычным доктором, которого очень любят и уважают все дети.

Он придёт к нам в гости. Ребята, а вот и он.

Доктор Пяткин: Здравствуйте, ребята! Меня зовут доктор Пяткин. Я укрепляю деткам ножки и очень хочу, чтобы вы были здоровы! Вы должны знать, что нашим ножкам очень полезно ходить босиком по дорожкам здоровья, камушкам, песочку. Многим ребятам я прописываю упражнения с ходьбой по канату, или перекачивание волшебных палочек. Вот такой я необычный доктор!

Воспитатель: Доктор Пяткин, а ты всё знаешь про свою профессию?

Доктор Пяткин: Да, всё знаю.

Воспитатель: Сейчас мы с ребятами тебя проверим. Слушай первую загадку.

Загадки:

-Бегут по дорожке маленькие..... (*Ножки*)

-Мы на них стоим и пляшем.

Ну, а если им прикажем,

Нас они бегом несут.

Подскажите, как их зовут?.....(*ноги*)

-Пауку их нужно восемь,

Что такое, дружно спросим?.....(*ноги*)

Воспитатель: Молодец, все загадки отгадал, значит, настоящий доктор Пяткин. А с чем ты к нам пришёл?

Доктор Пяткин: Я вижу, вы немножко устали и думаю теперь самое время поиграть. Приглашаю вас встать в круг и повторять за мной зарядку. (Дети идут по кругу за доктором Пяткиным и повторяют все движения).

1. Ходьба по кругу (обычная ходьба).

2. Ходьба на носках, руки подняли вверх.

3. Ходьба на пятках, руки на пояс.

4. Высоко поднимая колени (руки на пояс).

5. Легкий бег по кругу.

6. Ходьба по кругу (восстановление дыхания).

Доктор Пяткин: Вот, молодцы ребята. Но, это у меня ещё не всё. Я вам приготовил процедуры для ваших ножек. Вы готовы??? (Ответ детей).

-Ребята, а где мой чемодан? Я ведь к вам не с пустыми руками пришел! Сейчас я достану и разложу свои инструменты медицинские, только не пугайтесь, они у меня совершенно необычные. (Достает из чемодана – канат, ребристую дорожку, подушечки).

-Ну, что давайте начинать, я буду вам показывать, а вы повторять.

Дети встают позади доктора и идут за ним. Прошли два круга (ходьба по ребристой дорожке, прыжки по мешочкам, ребристая дорожка, канат).

Раздаётся телефонный звонок. Звонок на телефон доктору Пяткину. (Звонок о приглашении его в другую группу)

Доктор Пяткин:

Ребята, вы молодцы! Но мне пора в гости к другим ребятам. И я очень надеюсь, что вы много узнали и запомнили о том, как важно, чтобы наши ноги были здоровыми. До свидания, до новых встреч!

Дети: До свидания.

Фотоотчёт к занятию





Радостева Валентина Кондратьевна
*воспитатель высшей
квалификационной категории*



Евстратова Елена Александровна
*учитель логопед высшей
квалификационной категории*

**Спортивное развлечение в подготовительной компенсирующей
группе «Будь здоров, Карлсон».**

Цель: пропаганда здорового образа жизни, создание устойчивой мотивации и интереса детей к физкультурным развлечениям с помощью театрализации.

Задачи:

1. Воспитывать интерес и бережное отношение к здоровому образу жизни.
2. Развивать способность проявлять находчивость, самостоятельность и активность.
3. Развивать мышление, речь детей.
4. Воспитывать интерес к эстафетам, спортивным играм, дружеское отношение друг другу.

Оборудование: Цветик-семицветик, атрибуты для эстафет (обручи, «воротца», мячи массажные, мячи пластмассовые малые, «солнышко с лучиками» разрезное, корзина, ведерки), проигрыватель с записью музыки для сопровождения игр, релаксации, яблоки для сюрпризного момента.

Ход мероприятия:

Дети проходят в зал под музыку.

Ведущий: Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно!

Только надо знать,

Как здоровыми нам стать!

Ведущий: Кто скажет, что значит быть здоровым? (Ответы детей).
Правильно, это значит не болеть, заниматься спортом и закаляться.

А сейчас отгадайте загадку:

Любит тортики, варенье
Сушки, сладости, печенье
Он упитанный вполне
И пропеллер на спине.
Угадайте, кто это?

Дети: Карлсон! (звучит музыка, входит грустный Карлсон)

Ведущий. Конечно же, Карлсон. Но мне кажется, что он какой-то грустный, вялый.

Карлсон: Здравствуйте, ребята.

Ведущий: Карлсончик, дорогой, что случилось, почему ты такой печальный?

Карлсон: Да что-то настроения нет, не хочется мне ни озорничать, ни хулиганить. Хочется всё время спать, лежать на своём любимом диванчике. Я даже не хочу со своим другом Малышом гулять по крышам!

Ведущий: Может быть, ты мало двигаешься и поэтому у тебя плохое настроение? Ну, тогда не ленись на разминку становись!

Проводится разминка

1. Будто взяли в руки мяч,
Он об пол стремиться вскачь,
2. А теперь все наклонитесь
Штангу поднять вы не боитесь?
3. Вот скакалки вы берите,
Через них теперь скачите!
4. Взяли обручи и вот,
Крутим бедрами, подтянув живот!
5. Энергичнее крутите,
Обручи не уроните!
6. А теперь бегом, бегом,
бег на месте и кругом!
7. Мы теперь уже поплыли
Прямо к берегу приплыли!
Молодцы ребята!

Ведущий: Что-то ты, Карлсон, все равно грустный! А ешь ты с аппетитом?

Карлсон: Нет у меня аппетита! Я даже банку варенья не могу съесть – не хочу и всё!

Ведущий: Так, всё ясно! У тебя, дорогой Карлсон, нехватка витаминов!

Карлсон: А что это такое витамины?

Ведущий: Витамины – это вещества, которые необходимы нам для здоровья и бодрости. Если в пище недостаточно витаминов, человек болеет, становится вялым, грустным, слабым – таким как ты сейчас.

Карлсон: А где же я возьму витамины?

Ведущий: Давайте попробуем помочь Карлсону. Расскажите Карлсону, где много витаминов. (Дети рассказывают о витаминах).

Проводится игра «Совершенно верно!»

Воспитатель зачитывает четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, дети все вместе говорят: «Правильно, правильно, совершенно верно!» А если о том, что для здоровья вредно, дети молчат.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,
И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить -
Ешь конфеты, жуй ирис, строен будь, как кипарис.

3. Не забудь перед обедом пирожком перекусить.
Кушай много, чтоб побольше свой желудок загрузить.

4. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:
Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

5. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.
И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

6. Лук, петрушка и капуста, Ты попробуй это вкусно!

Ведущий. Ну, как, ты понял, что такое витамины?

Карлсон: Да, понял, спасибо. А в моем любимом варенье тоже есть витамины? Здорово! А теперь я хочу спросить у ребят: «Ну-ка скажите, как вы живете?» Эх, вы! Кто так отвечает? Надо же выставить вперед большой палец и сказать: «Вот так!»

Проводится игра «Вот так!»

Карлсон: Как дела? Дети. Вот так! (показывают большой пальчик)

Карлсон: Как в детсад идете? Дети. Вот так! (изображают ходьбу на месте)

Карлсон: Как домой из садика бежите? Дети. Вот так! (бегут на месте)

Карлсон: Как без воспитателя шумите? Дети. Вот так! (топают ногами)

Карлсон: А как в тихий час спите? Дети. Вот так! (складывают ладошки вместе, прикладывают к щечке, закрывают глаза)

Карлсон: Как над шутками смеетесь?

Дети: Вот так! (схватившись за живот, смеются вместе с Карлсоном)

Карлсон: А как плачете, когда мама не дает шоколадку? Вот так! (трут кулачками глаза, изображают плач)

Карлсон: Как шалите? Дети. Вот так! (надув щеки, хлопнуть по ним)

Ведущий: Ну вот, ты поднял детям и себе настроение! Ребята, посмотрите, какой красивый цветок у нас растет. Да ведь это Цветик-семицветик! А кто помнит, из какой он сказки? (Валентин Катаев «Цветик-семицветик»). У кого был этот цветок? (у девочки Жени) И вспомните - самый последний лепесток оказался самым полезным. Кому он вернул здоровье? (мальчику Вите). Действительно цветик-семицветик оказался волшебным. И сегодня этот волшебный цветок поможет нам разобраться, как

сохранить здоровье. Давайте посмотрим, что написано на первом листочке: «Быстрого и ловкого болезнь не догонит». Как понять это высказывание?

Дети: Мы должны как можно меньше сидеть, а больше двигаться, заниматься спортом.

Ведущий: Правильно. Поэтому мы должны с вами заниматься спортом. Какие виды спорта вы знаете?

Дети: Футбол, хоккей, плавание, фигурное катание и т. д.

Проводится игра-эстафета. «Кто быстрее». Дети становятся в шеренгу, одна команда напротив другой, на каждой стороне лежат по 2 обруча и тоннель. По сигналу первый игрок прыгает из обруча в обруч и проползает в тоннель. Назад возвращается бегом в конец колонны. Побеждает команда, которая справилась с заданием быстрее.

Карлсон: Спорт, гимнастика – это очень хорошо! А я знаю еще один вид гимнастики. Я видел в окошко, как ей занимаются дети в детском саду. А называется она таким мудреным словом – артикуляционная гимнастика. Это гимнастика для язычка и ротика, чтобы он умел хорошо произносить звуки. Давайте сделаем такую веселую гимнастику.

Проводится артикуляционная гимнастика.

Ведущий: Мы немного подвигались – это уже хорошо для нашего с вами здоровья. Предлагаю оторвать второй лепесток: «Если хочешь быть здоров – закаляйся!».

О чем идет речь? Что значит закаляться? Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья!

Проводится игра-эстафета «Добавь солнышку лучики». Две команды детей встают в две колонны. У каждого ребенка в руке по лучику. По сигналу педагога, по очереди, дети должны добежать до цели, положить лучик на пол около кружочка. Одна команда складывает желтое солнышко, другая – оранжевое. Выигрывает та команда, которая быстрее соберёт солнышко.

Карлсон: Ребята, а вы знаете, что загорание на солнышке - это тоже вид закаливания. Я предлагаю вам позагорать на солнышке.

Проводится релаксация «Солнечный зайчик»

Ведущий: Отрываем третий лепесток: «Полноценная еда - для здоровья нам нужна». Вы согласны с пословицей? Почему так пословица говорит? Зачем человеку еда? Как вы считаете? Человек без еды может прожить 5 недель, без воды 5 дней, без воздуха 5 минут.

Чтоб здоровым оставаться нужно правильно питаться! В следующем конкурсе вам, ребята, нужно быть внимательными. Если еда полезная, вам нужно отвечать «Да», если не полезная - «Нет» .

Проводится игра «Да и нет»

Каша – вкусная еда! Это нам полезно? (Да)

Лук зеленый иногда нам полезен, дети? (Да)

В луже грязная вода нам полезна иногда? (Нет)

Щи – отличная еда! Это нам полезно? (Да)

Мухоморный суп всегда. Это нам полезно? (Нет)

Фрукты – просто красота! Это нам полезно? (Да)

Будем мы здоровы? (Да)

Молодцы, правильно ответили, и никто не запутался. Мы запомним навсегда: для здоровья нам нужна витаминная еда!

Совсем недавно ваши мамы делали заготовки на зиму. Из чего? (ответы детей).

Проводится игра «Свари компот и суп». В игре нужно разделить овощи и фрукты из общей корзины. Овощи – гладкие мячи, фрукты – массажные мячики.

Ведущий: Следующий лепесток: « Не умывши лица за стол не садимся».

Эта пословица вам известна давно. Что вы можете о ней сказать?

Дети: ходить опрятными, чистыми, хорошо выглядеть.

Ведущий: Какие правила гигиены, ребята, мы с вами соблюдаем дома и в детском саду? (Мы умываемся по утрам и вечерам, чистим зубы и др.)

Как попадают микробы в организм? (при чихании, кашле не прикрывая рот; если не мыть руки перед едой, после туалета; не мыть овощи, фрукты.)

Что нужно выполнять, чтобы уберечься от них? (следить за чистотой).

Проводится игра «Волшебный мешочек» (в мешочке предметы гигиены)

Ведущий загадывает загадки – дети в мешочке на ощупь находят нужный предмет гигиены.

Загадки

1. Гладко и душисто, моет очень чисто, нужно, чтоб у каждого было? (мыло)

2. Костянная спинка, жёсткая щетинка, с мятной пастой дружит, нам усердно служит? (зубная щетка)

3. В пещеру затекла, по ручью выходит, со стен все выводит? (зубная паста)

4. Вафельное и полосатое, ворсистое и лохматое, всегда под рукою? (полотенце)

5. Целых 25 зубов, для кудрей и хохолок, и под каждым под зубком, лягут волосы рядком (расческа).

6. Там где губка не осилит, не домочет, не помылит, я её беру, пятки, локти с мылом тру? (мочалка).

7. Лёг в карман и караулю – рёву, плаксу и грязнулю! Им утру потоки слёз, не забуду и про нос? (носовой платок).

Проводится подвижная игра «Микробы». Карлсон кидает маленькие мячи в детей – это микробы. В кого попадёт мяч-микроб – выбывает из игры, отправляется на профилактическое лечение.

Ведущий: Пятый лепесток: «Кто рано встаёт, в два раза больше живёт»

Дети: надо меньше спать.

Ведущий: нужно спать столько, сколько положено в данном возрасте. Вам положено спать не менее 11 часов в сутки. Опять же, если человек болен – говорят, что сон - лучше лекарство. Сон нужен всем - и людям и животным.

Как вы думаете, зачем человеку нужен сон? (Ответы детей). Во сне отдыхает наш мозг, возвращаются силы. Как вы себя чувствуете, если не выспитесь? (Ответы детей). Правильно, вам ничего не хочется делать, не хочется есть, играть, у вас плохое настроение. Но сон не всегда полезен. Как вы думаете, полезно ли долго спать? Кроме того, нужно ложиться в одно время и в одно время вставать, тогда вы будете чувствовать себя отдохнувшими, у вас будет хорошее настроение. А как вы считаете, что нельзя делать перед сном? (Ответы). (Много пить, наедаться, слушать громкую музыку, физически напрягаться, смотреть страшные фильмы). Чтобы не быть нам сонными тетушками, давайте поиграем в игру.

Проводится русская народная игра «Тетёра»

Ведущий: Ну, вот и подняли себе настроение. Посмотрим, что написано на следующем лепесточке: «Человека лень не кормит, здоровье только портит!» Это значит, мы с вами не должны...

Дети: Не должны лениться, а должны трудиться.

Проводится игра «Закати мяч в ворота». Каждой команде нужно веником закатить мяч в ворота. Побеждает та команда, игроки которой первыми справятся с заданием.

Ведущая: На седьмом лепестке написано: «Здоровье - бесценный дар природы, его надо беречь и укреплять». А теперь сделаем вывод: чтобы быть здоровым нужно иметь какое настроение?

Дети: Хорошее настроение.

Карлсон: Я предлагаю поиграть в игру «Зеркало». Дети одной команды показывают по запросу Карлсона одну из эмоций другой команде. Её необходимо повторить (грустный, удивленный, радостный).

Ведущий: А я тоже знаю интересную игру. Называется она «Улыбнись и обнимись»

Проводится музыкальная игра «Улыбнись и обнимись». Под музыку дети свободно перемешаются по залу, по окончании находят себе пару и обнимаются. Повторяется 3-4 раза.

Рефлексия

Ведущий: Ну вот, цветик-семицветик помог нам выяснить, как можно сбереечь свое здоровье! Карлсон, ты запомнил, что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Карлсон: Да, нужно есть витамины, больше двигаться, закаляться, следить за чистотой, улыбаться и хорошо и правильно питаться. Вот поэтому я решил подарить вам мое самое любимое лакомство – яблоки! Ведь из них можно сварить вкусное варенье! Да и витаминов в них много!

Карлсон дарит корзину с яблоками.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Релаксация «Солнечный зайчик»

Ребята, сядьте поудобней, закройте глазки и представьте себе, что вы сидите на мягкой, зеленой травке, а вокруг вас летают разноцветные бабочки.

На небе светит яркое солнышко и посылает вам свои солнечные лучики. На лучиках живут маленькие, забавные солнечные зайчики.

Они такие приятные, мягкие и нежные. И тут один из солнечных зайчиков решил с вами познакомиться. Он соскочил прямо с лучика на вашу правую ручку. «Скок!» - и он уже на ручке! Он осветил своим светом вашу ручку, и она стала, легкая, теплая и нежная, она вся озарилась солнечным светом! Затем зайчик перескочил на левую ручку и осветил её солнечным светом, и она тоже стала теплая, легкая и нежная, вся озарилась солнечным светом! Ручки расслабились.

(то же упражнение повторяется для правой, левой ноги, головы, лица, живота)

Так солнечный зайчик осветил своим светом все ваше тело. Теперь вы лучше видите, лучше слышите, лучше говорите!

Ваша голова стала светлая и умная, ножки стали быстрые и ловкие, ручки сильные и умелые!

Солнечному зайчику пора уходить. Но он еще к вам вернется, ведь вы теперь знакомы с ним и можете часто звать его к себе в гости. Давайте откроем глазки, посмотрим на солнышко в окошко и скажем нашему солнечному зайчику «Пока! До новых встреч!»

Артикуляционная гимнастика

Упражнение «Лягушка»

Тянуть губы прямо к ушкам очень нравится лягушкам,
Улыбаются, смеются, а глаза у них, как блюдца!

Упражнение «Хоботочек»

А теперь слоненок я!

Хоботок есть у меня!

Упражнение «Бегемотик»

А теперь я бегемотик! Широко разину ротик!

Бегемот разинул рот – просит булку бегемот!

Упражнение «Блинчик»

Испекли блинов немножко – положили на окошко!»

Упражнение «Чашечка»

Блинов вкусных мы поели, сразу чаю захотели!

Упражнение «Вкусное варенье»

Чай мы пили с наслаждением, перепачкались вареньем!

ИГРЫ

Разминка

Игра «Совершенно верно!»

Игра «Вот так!»

Игра-эстафета. «Кто быстрее».

Артикуляционная гимнастика.

Игра-эстафета «Добавь солнышку лучики».

Релаксация «Солнечный зайчик»

Игра «Да и нет»

Игра «Свари компот и суп».

Игра «Волшебный мешочек» Загадки

Игра «Микробы».

Русская народная игра «Тетёра»

Игра «Закати мяч в воротца».

Игра «Зеркало».

Музыкальная игра «Улыбнись и обнимись»





Мясоедова Людмила Алексеевна
инструктор
по физической культуре

**Конспект нетрадиционного физкультурного занятия в
подготовительной группе с использованием элементов китайской
гимнастики «Цигун» и степ – платформ**

Цель: Повышение уровня физического развития у детей. Закрепление умения детей выполнять упражнения с использованием степ – платформ, ритмично двигаться в соответствии с характером музыки, сохраняя правильную осанку.

Программное содержание. Образовательные задачи:

1. Формировать правильную осанку во всех видах двигательной активности.
2. Закрепить технику отбивания и ловли мяча.
3. Совершенствовать умение выполнять массаж биологически активных точек.

Развивающие задачи:

1. Развивать физические качества: ловкость, силу, быстроту, красоту и правильность выполнения движений, двигательные функции: равновесии, координацию.
2. Закреплять технику выполнения упражнений на степ - платформах.
3. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при выполнении упражнений на степ - платформах.

Воспитательные задачи:

1. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.
2. Воспитывать потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
3. Продолжать формировать умение четко, согласовано выполнять музыкально – ритмические движения.

Оборудование: степ – платформы по количеству детей, бубен, мячи, магнитофон,

Ход занятия:

Вводная часть. Построение в шеренгу, равнение, перестроение в колонну. Ходьба по залу с изменением задания: обычным шагом, на носках, на пятках, гусиным шагом, обычная ходьба, спортивным шагом, ходьба с высоким подниманием колен, лёгкий бег, боковой галоп, подскоки.

Спокойная ходьба. Подойти к степам, встать сзади.

II. Общеразвивающие упражнения.

а) Упражнения с элементами китайской гимнастики «Цигун»

1. «Солнышко в руках».

И.п.-стоять прямо, ноги вместе, руки согнуты в локтях, локти приподняты, ладони сложены вместе перед грудью.

Выполнение: Соединенные ладони двигаются по кругу вверх – влево.

Рисовать в воздухе окружность, максимально вытягивая руки влево и вверх.

Когда ладони окажутся над головой, остановится, потянуться вверх и выпрямить руки и ноги. Продолжить движение через правую сторону (по 3 раза в каждую сторону).

2. «С горки».

И.п. то же. Выполнение - соединенные ладони продолжают круговое движение – теперь влево и вниз. Наклоняться, пока пальцы не коснутся пола, ноги в коленях не сгибать. То же через правую сторону (по 3 раза в каждую сторону).

3. «Обруч»

И.п. то же.

Выполнение - описать руками горизонтальный круг, тянуться верхней частью корпуса за руками, слегка подаваясь вперед - 6 раз.

4. «Восьмёрка»

И.п. то же.

Выполнение - нарисовать в воздухе соединенными вместе ладонями цифру восемь - 6 раз.

5. «С горки»

И.п. сложенные вместе ладони направить пальцами вниз.

Выполнение - наклониться вперед и потянуться ладонями к ступням.

Выпрямиться, рисовать ладонями перед собой большой полу круг до тех пор, пока они не окажутся над головой, согнуть руки в локтях и опустить их перед лицом на уровень груди- 6 раз

б). Упражнения на степ – платформе

1. Ходьба и бег на месте у степ - платформы.

Встать на платформу.

2. Приседания с хлопками.

И.п. Основная стойка.

Выполнение: на счет раз, присесть хлопок перед собой.

На счёт 2 –встать, с хлопком сзади. Повторить 8 раз.

3. Повороты с отведением рук.

И.п. ноги вместе, руки на поясе

В. Повороты туловища вправо с одновременным отведением руки вправо, то же повторить в левую сторону, встать на ступы. Повторить 8 раз.

4. Бейсик – степ.

И.п. ноги вместе, руки на поясе.

Делаем шаг с платформы правой ногой, приставляем к ней левую, затем на платформу. Повторить 8 раз.

5. Бейсик - степа, в котором задействованы руки. В исходном положении руки на поясе.

Шаг левой ногой на степ, левая рука вперед, во время шага правой ногой, правая рука вперед. Спускаясь со степ - платформы, поочередно опускаем руки на талию, вначале с левой ногой спускаем левую руку, а с правой – правую. Повторить 8 раз.

6. Степ – ап.

И.п. стоя на ступах. Ноги вместе, руки на поясе.

Сделать шаг вправо со ступа правой ногой приставить к ней левую ногу, вернуться в исходное положение; затем то же в левую сторону.

Повторить 8 раз.

7. И.п. Сидя на пятках, руки на поясе.

В. Встать на колени, правую ногу на пол в сторону, вернуться в исходное положение. То же в левую. Повторить 8 раз.

8. Далее ходьба на месте у ступов.

9. Упражнение «Осенний сад». В саду растут яблоки, они очень высоко. Попробуйте сорвать их. То же в левую сторону. Повторить 3 раза.

10. Упражнение «Тряпичная кукла», наклониться, руки внизу свободно двигаются из стороны в сторону, «Солдат», выпрямиться руки вдоль туловища. Повторить 6 раз.

Упражнение на дыхание: И.п. Стоя, вдохнуть зажать нос, присесть, задерживая дыхание, подпрыгнуть, руки вверх выдох. Повторить 4 раза

ОВД: 1.Отбивание мячей о степ платформы, стоя на месте 8 раз.

2. Отбивание мячей о степ платформы, двигаясь вокруг платформы 8раз.

3.Перекидывание мячей друг другу 8 раз.

4.Перекачивание мячей друг другу 8 раз.

Подвижная игра «Иголка». Повторить 4 раза.

Заключительная часть: Релаксация «Отдых на лужайке».

Фотоотчёт к занятию





Мурашкина Ольга Васильевна
воспитатель

**Сценарий занятия в первой младшей группе
«Развитие двигательной активности с элементами Су Джок терапии».**

Цель: используя специальные игры, осуществлять развитие, профилактику, коррекцию различных сторон психики детей. С помощью Су Джок терапии повышать тонус мышц, прилив крови к конечностям, улучшать мелкую моторику пальцев рук, тем самым способствовать развитию речи

Задачи:

активизировать знания детей движениях животных, имитируя их движения;

способствовать нормализации и гармонизации общения с окружающим миром;

содействовать физическому, эмоционально-эстетическому, социальному развитию детей.

Ход занятия

Ведущая: Ребята, а сколько гостей к нам пришло? Много? А когда гости к нам приходят, что мы говорим?

Дети: Здравствуйте!

Ведущая: Ребята, а давайте мы нашим гостям расскажем как Дети: ходят в детский сад. Расскажем? И покажем...

Ребятки, а что сейчас на улице? Утро, день или ночь?

Дети: Утро.

Ведущая: А когда Вы утром просыпаетесь. Что мама говорит своей дочке, сыночку?

Дети: Доброе утро!

Ведущая: Давайте и мы с Вами скажем "Доброе утро!"

Вместе (ведущая и дети):

Доброе утро глазки, Вы проснулись?

Доброе утро. Ушки. Вы проснулись?

Доброе утро ручки, Вы проснулись?

Доброе утро ножки. Вы проснулись?

Глазки видят!

Ушки слышат!

Ручки хлопают!

Ножки топают!

Ведущая: Проснулись... и пошли в детский сад!

Шагает дочка с мамой рядом

Но вот заныла по пути

-Устала я шагать идти!..

Ведущая: Зачем шагать? - сказала мать.

Попробуй зайцем поскакать.

Вот так! Еще давай-ка

Отлично! Ай-да заяка!

Ведущая: А это кто там за кустом,

С длинным рыженьким хвостом,

Ей на месте не сидится, это рыжая лисица!

А как лисичка ходит?

Ведущая: Теперь как бегают щенки?

Ух, как! стремглав не чуя ног!

Ведущая: Как за птенцом крадется кошка?

Неслышно, тихо, осторожно.

Ведущая: А как ступает слон большой ?

трясутся стены дома! Ой.

Пока «шли» в детский сад дети перевоплощались в разных животных, старались имитировать их движения:

- зайку (прыгали как зайки);

-лисичку;

- кошку, собачку, слона....



Ведущая: А вот ежата на дорожке (дети приседают и трогают мячики – ежики Суджок). Ежата колют нам ладошки. Хотите поиграть немножко? (Дети садятся за столы, занимаемся с СуДжок).

Ведущая: Мячик – ёжик мы возьмем,
Покатаем и потрем (прокатываем между ладонями)
И иголки посчитаем (пальцами мнем иголки)
Пустим ежика на пол,
Ручкой ежика прижмем (ручкой прижимаем)
И немножко покатаем (катаем мячик),
Потом ручку поменяем (меняем руки).

Ведущая (напевает): Бегал ежик по дорожке, у него устали ножки (катаем шарик между ладошками).

Он катился и катился, в правую ручку закатился (крепко сжимаем шарик в правой ручке). Отдохнул и дальше покатился.

Бегал ежик по дорожке, у него устали ножки (катаем шарик между ладошками). Он катился и катился, в левую ручку закатился (крепко сжимаем шарик в левой ручке). Отдохнул и дальше покатился.

Он катился и катился... (катим шарик по ручке вверх на плечико), и на ушко закатился. Он по ушку покатался (массируем ушки), И на голову забрался По головке поскакал, и в ручку убежал (массируем голову и прячем шарик в ручке).

Ведущая (катаем шарик в ладонях):

Этот маленький дружок,
Называется Су Джок,
Я его в руках катаю – свои пальцы разминаю,
Будут пальчики сильнее,
А головушка умней.



Ведущая: (трясет шарик Су Джок)

А что это? Слышите? Внутри шарики колечко. Надеваем на большой пальчик (катая по пальчику).

Чтоб здоров был пальчик наш, сделаем ему массаж – посильнее разотрем, и к другому перейдем...



Ведущая: Вот мы уже пришли в детский сад!

-Ребята, посмотрите, как незаметно и интересно прошло наша дорога в детский сад. Понравилось Вам?

Дети: Да!

Ведущая: Ребята, а в кого мы сегодня превращались, пока шли в детский сад....

Дети: Зайца, лисичку.

Ведущая: А кого кошка хотела поймать?

Дети: Птичку.

Ведущая: Так пока шли мы в детский сад – мы прыгали, ползали, бегали. Занимались физкультурой. А физкультурой надо заниматься? А зачем?

Ребенок: Чтобы быть здоровыми.

Ребенок: Чтобы не быть толстыми.

Раздается Стук в дверь...

Появляется (вносим игрушку) толстый кот.



Ведущая: Кот пропустил когда мы прыгали и бегали. Ребята, а давайте мы потанцуем и покажем коту как еще можно заниматься физкультурой.

Звучит музыка, танец маленьких утят.

Ведущая:

Здоровые дети – в здоровой семье,

Здоровые семьи – в здоровой стране.

Здоровые страны – планета здорова.

Здоровье! Какое прекрасное слово!

Так пусть на здоровой планете

Растут здоровые дети!

Ребята, Вы хотите быть здоровыми?

Дети: Да!

Ш. ОБМЕНИВАЕМСЯ ОПЫТОМ



Подгорная Наталья Тимержановна
педагог-психолог

Сообщение из опыта работы «Использование техники релаксации как одной из форм здоровьесберегающих технологий на занятиях сказкотерапии».

Цель: развитие произвольного внимания и обучение искусству расслабления.

Произвольное внимание, направленное на внутренние ощущения, идущие от мышц, кожи и внутренних органов, называется телесным осознанием. Телесное осознание необходимо нам для того, чтобы богаче воспринимать окружающий мир и вовремя заметить напряженность, перегрузку организма негативными эмоциями и возбуждением.

В течение каждого занятия мы это произвольное внимание тренируем, и не только во время прослушивания сказочных сюжетов. А, главное, во время выполнения упражнений делаются акценты на тех частях тела и группах мышц, которые нужно расслабить.

Приучая мышцы тела расслабляться, успокаиваться, мы помогаем организму восстановить эмоциональное и психическое равновесие. Расслабляясь, возбужденные, беспокойные, нервные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми.

Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей.

Телесное осознание необходимо нам для того, чтобы богаче воспринимать окружающий мир и вовремя заметить напряженность, перегрузку организма негативными эмоциями и возбуждением.

В течение каждого занятия мы это произвольное внимание тренируем, и не только во время прослушивания сказочных сюжетов. А, главное, во

время выполнения упражнений делаются акценты на тех частях тела и группах мышц, которые нужно расслабить.

Приучая мышцы тела расслабляться, успокаиваться, мы помогаем организму восстановить эмоциональное и психическое равновесие.

Расслабляясь, возбужденные, беспокойные, нервные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей.



Сказкотерапию, насыщенную играми, упражнениями, красивыми образами и волшебством, я провожу по Программе Надежды Михайловны Погосовой «Погружение в сказку». В данной программе предлагаются три техники расслабления:

- расслабление по контрасту с напряжением
- расслабление с фиксацией внимания на дыхании
- расслабление-медитация

При обучении детей расслаблению по контрасту с напряжением мы привлекаем внимание детей к определенным группам мышц (рук, ног, туловища, шеи, лица).

Контрастными парами могут быть слова:



Раскрытый – закрытый



Холод – тепло



Движение – сон



Твердый-мягкий, добрый-злой, сосулька-водичка, день-ночь.

Расслабление с фиксацией на дыхании. Почти все динамичные упражнения, игры и танцы рекомендуется заканчивать расслаблением с фиксацией внимания на дыхании.

Ритмичное замедленное дыхание успокаивает возбужденный ум и помогает ребенку полнее расслабиться. Акцент на движении живота: вверх – вдох, опускается – выдох. Автор программы называет медитацией состояние наиболее полной и глубокой погруженности в какой-либо процесс – звук, цвет, свет или ощущение.... Если медитация предполагает перевоплощение в сказочных героев (Снегурочка, Хозяйка Медной горы), то детям нужно как можно ярче и выразительнее передать заданный образ.



Сказкотерапия Н.М. Погосовой решает и другие задачи:

- ✓ Воспитание чувства ритма, развитие координации движений
- ✓ Развитие внимания, связанного с координацией слухового и зрительного анализаторов.



- ✓ Снятие эмоционально – психического и телесного напряжения

- ✓ Развитие умения чувствовать партнера
- ✓ Воспитание добрых чувств, уверенности в поддержке сверстников и в самом себе.
- ✓ Развитие связной речи, активизация и обогащение словарного запаса
- ✓ Развитие мелкой моторики
- ✓ Активизация творческого мышления, воображения, фантазии



«Проживая» сказку, дети учатся преодолевать барьеры в общении, тонко чувствовать друг друга, находить адекватное телесное выражение различным эмоциям, чувствам, состояниям.

Эмоционально разряжаясь, сбрасывая зажимы, «отыгрывая» глубоко спрятанные в подсознании страх, беспокойство, агрессию или чувство вины,

дети становятся мягче, добрее, увереннее в себе, восприимчивее к людям и окружающему миру.

Обращая взор внутрь тела, ребенок расширяет сознание. И когда в его жизни возникает ситуация, похожая на ту, что он «прожил» в сказке, ребенок непроизвольно обратит внимание на то, в каком состоянии находятся мышцы его тела, в напряженном или расслабленном. Умея вовремя расслабиться, ребенок сумеет сохранить свое здоровье.





Орехова Татьяна Николаевна
воспитатель первой
квалификационной категории

Сообщение из опыта работы к видео - презентации «Развитие двигательной активности дошкольников посредством праздников, развлечений и досугов».

Здравствуйтесь, уважаемые коллеги! Мы, педагоги средней группы хотим вам представить свой опыт.

В последние годы заметно увеличилось количество физически ослабленных детей. Проблемы экологии, некачественное питание, низкий уровень двигательной активности, а также занятость родителей, - все это влияет на здоровье детей.

Перед нами встала педагогическая проблема, какими средствами повысить интерес детей к физической культуре и двигательной активности. Исходя из важности данной проблемы, была обозначена цель поиска путей формирования двигательной активности у детей дошкольного возраста средствами досугов, праздников и развлечений как эффективному средству развития основных видов движений и совершенствованию двигательных качеств у детей. Невозможно представить себе жизнь ребёнка в детском саду без веселых, интересных, увлекательных и шумных праздников и соревнований. Одни развивают сообразительность, другие - смекалку, третьи - воображение и творчество, но объединяет их общее - воспитание у ребенка потребности в движениях и эмоциональном восприятии жизни.

Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и целенаправленно действовать в нем.

Участие в развлечениях и подготовка к ним приносят большое эмоциональное и эстетическое удовлетворение, объединяет детей и взрослых общими радостными переживаниями, надолго остаются в памяти как яркое событие. Совместная с товарищами деятельность, игры, красочное оформление места проведения праздника и отдельных видов соревнований, оригинальные костюмы, красивые цветные эмблемы, звучание музыки, торжественное открытие и закрытие праздника влияют на развитие у ребят

чувства красоты, хорошего вкуса, воображения. Соревновательный характер игр и упражнений, проводимых на развлечениях, способствует воспитанию целеустремленности, настойчивости, находчивости, смелости, решительности и других качеств.

От предвкушения радостных событий, ожидания встречи с друзьями ребенок переживает, по выражению А. С. Макаренко, «завтрашнюю радость». Немаловажное значение имеет и личная ответственность **детей** за какую-либо часть **праздника** - скорее именно дети – хозяева **праздника**.

Мы, педагоги стараемся тщательно подобрать материал для сценария, учитывая возраст детей, тему мероприятия, подбираем костюмы, музыку. Включаем элементы театрализованной деятельности. На наш взгляд, используемые двигательные действия, игры, развлечения доставляют детям большую радость, поднимают настроение, дают эмоциональную разрядку. Кроме того, проведение таких форм активного отдыха, как каникулы, дни здоровья, праздники и развлечения предоставляют большие возможности для самостоятельной игровой, художественной, трудовой деятельности, а также для развития индивидуальных творческих проявлений. Участие в праздниках и подготовка к ним приносят большое эмоциональное и эстетическое удовлетворение, объединяет детей и взрослых общими радостными переживаниями, надолго остаются в памяти как яркое событие. Совместная с товарищами деятельность, игры, красочное оформление места проведения праздника и отдельных видов соревнований, оригинальные костюмы, красивые цветные эмблемы, звучание музыки, торжественное открытие и закрытие праздника влияют на развитие у детей чувства красоты, хорошего вкуса, воображения. Все это стимулирует их творчество. Воспитатели могут привлекать детей к изготовлению различных поделок, для украшения спортивной площадки и физкультурного зала, прокладывания лыжни, разметки беговых и велосипедных дорожек, мест для игр, а также подбору и размещению физкультурного оборудования и инвентаря, подготовки костюмов, атрибутов праздника. Даже самые маленькие, не только участники, но и болельщики, получают задания, соответствующие их подготовленности. Вследствие такой разносторонней творческой деятельности решаются многие задачи трудового воспитания. Дети обогащаются новыми представлениями и знаниями, у них пробуждается интерес к окружающему, понимание идейной направленности физкультурного праздника определенной тематики. Праздники помогают донести до осознания маленьких граждан представления о явлениях общественной жизни, воспитывать уважение к людям разных профессий, привлекать внимание к выдающимся спортивным достижениям, пробуждать чувство любви к родному краю. Планируя работу по проведению праздника, развлечения или досуга с детьми дошкольного возраста, учитываем такие факторы как: подвижные игры, игры-эстафеты, которые должны соответствовать возрастным и функциональным

возможностям ребенка. Подвижные игры необходимо чередовать с играми малой подвижности.

Способствовать повышению эмоционального настроения детей путем ввода в сценарий мероприятия различных персонажей. Избегать длительного статического положения, ожидания. Методы и способы организации детей согласовывать с их возрастными возможностями.

Учитывать время, отведенное на проведение мероприятия.

Чтобы день праздника отличался от всех остальных, его необходимо сопроводить специальной нарядной атрибутикой, оформлением зала, изготовлением праздничных деталей. Так же, дети принимают участие в создании эмблемы для будущих соревнований, изготовлении различных поделок, которые впоследствии станут украшениями помещения.

Так интересно и очень весело провели **праздник Осени**. С помощью игр, музыки, танцев стимулировали двигательную активность детей. С красавицей Осенью водили хороводы, танцевали с осенними листочками, соревновались друг с другом, помогали собрать урожай овощей и фруктов.



Новогодний утренник был наполнен весёлыми задорными танцами. На протяжении всего утренника дети находились в постоянном движении. Они принимали участие во всех конкурсах, играх, получая заряд праздничного настроения. Праздник прошел очень весело, задорно.



День рождение Снеговика - его отмечают 18 января. В этот день наша группа получила приглашение на день рождение к нему. Для Снеговика ребята читали стихи, пели шуточные песни, соревновались, играли в снежки, катались на метле Снеговика и, конечно, же водили хоровод «Каравай». Праздник получился весёлый и яркий.



23 февраля – прошло мероприятие, под названием «Юные бойцы». Праздник начался с красивого выхода детей под марш с флажками в руках, поздравлением пап, дедушек стихами и песней. Затем последовали «Военная разминка» и эстафеты. Маленьким спортсменам предстояло пройти их и соревноваться в ловкости, силе, смелости, находчивости.



8 марта - На наш праздник пожаловала Веснушка с весёлыми веснушками в корзинке. Каждая веснушка была музыкальная. Вместе с Веснушкой дети водили хороводы, рассказывали стихи и задорно танцевали, играли в игры. Все ребятишки получили заряд веселого настроения.



Спортивный досуг «Поход на остров «Здоровья», направлен для формирования у детей представлений о ЗОЖ. Ребята проходили полосу препятствий, чтобы добраться до острова, с Зайчиком спортсменом делали зарядку, играли в подвижные игры. На протяжении всего досуга дети были в двигательной активности, было очень интересно, познавательно.



Представленные мероприятия представляют собой демонстрацию здорового, жизнерадостного состояния детей и их достижений в формировании двигательных навыков. Насыщенные динамикой двигательного содержания они являются радостным событием в детской жизни.

Таким образом, исходя из вышесказанного, можно с уверенностью сказать о том, что без праздника с элементами спортивных игр и развлечений невозможно представить повседневную деятельность современного детского сада. Тем более что поводов для проведения подобных мероприятий существует достаточно много.

Мы считаем, что проведение праздников и развлечений хороши тем, что в игровой, интересной форме дети получают заряд бодрости, энергии, здоровья и это неотъемлемая часть в жизни детей, их двигательной активности.

IV. МАСТЕР КЛАССЫ



Канзерова Ольга Васильевна
воспитатель высшей квалификационной
категории

Мастер – класс «Самомассаж в ДОУ».

Цель: Систематизация знаний педагогов о проведении самомассажа в ДОУ.

Задачи:

1. Заинтересовать педагогов в оздоровлении себя и воспитанников, используя самомассаж, массаж, гимнастику для глаз.

2. Дать необходимые знания для оздоровления воспитанников.

Здравствуйте, уважаемые коллеги! Свой сегодняшний мастер-класс я решила посвятить самомассажу.

Сегодня все больше детей в ДОУ с хроническими заболеваниями которым необходимо сократить упражнения в беге, прыжках. Упражнения, трудные для дошкольников, должны заменяться посильными и здесь нам поможет самомассаж и различные виды гимнастики, будь то пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз и т. д.

В ДОУ проведение самомассажа возможно в течение всего дня, заменяя физминутки, динамические паузы, гимнастику после сна, как элемент логоритмики.

Виды самомассажа в ДОУ:

- самомассаж лица;
- самомассаж грудной клетки;
- самомассаж верхних и нижних конечностей;
- пальчиковая гимнастика.

Физическая нагрузка должна регулироваться. В процессе выполнения упражнений ведется постоянное наблюдение за самочувствием

воспитанников. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка.

Противопоказания к проведению массажа являются:

- лихорадочное состояние;
- острые воспалительные процессы;
- носовые кровотечения и склонность к ним;
- конъюнктивиты: (*воспаления соединительной оболочки глаз*);
- различные заболевания кожных покровов и волосистой части головы.

Уважаемые коллеги, я попрошу вас побывать в роли детей и выполнить со мной ряд упражнений.

Дыхательная гимнастика

Тихо-тихо мы подышим,
Сердце мы своё услышим.

И. п. - о. с.

1 – медленный вдох через нос, когда грудная клетка начинает расширяться прекратить вдох и сделать паузу длительностью 4 сек;

2 – плавный выдох через нос.

Даже самая простая пальчиковая гимнастика поможет ребенку не только восстановить силы, но и даст возможность сконцентрироваться на том или ином действии.

Массажа рук «Пальчики – зайчики»

Разотру ладошки сильно,	растирание ладоней
Каждый пальчик покручу,	захватить каждый пальчик у основания
Поздороваюсь с ним сильно	выкручивающим движением
И вытягивать начну	дойти до ногтевой фаланги
Затем руки я помою,	<i>«Моют руки</i>
Пальчик в пальчик я вложу,	пальцы в <i>«замок»</i> .
На замочек их закрою и тепло поберегу.	
Выпущу я пальчики пусть бегут, как зайчики.	пальцы расцепить и перебирать ими.

Самомассаж «Неболейка»

Чтобы горло не болело	поглаживают ладонями шею
Мы его погладим смело	движениями сверху вниз.
Чтоб не кашлять, не чихать	указательные пальцы растирают
Надо носик растирать	крылья носа
Лоб мы тоже разотрем,	прикладывают ко лбу ладони, ладошку держим козырьком и растирают его движениями в стороны.

Массируй ушки ты умело	«Вилку» пальчиками сделай, - раздвинуть ук. и ср. пальцы и растереть . - точки перед и за ушами.
Знаем, знаем – да-да-да! - Нам простуда не страшна	потирают ладони друг о друга.

Гимнастика для глаз

А сейчас, а сейчас
 Всем гимнастика для глаз.
 Глаза крепко закрываем,
 Дружно вместе открываем.
 Снова крепко закрываем
 И опять их открываем.
 Смело можем показать,
 Как умеем мы моргать.
 Головою не верти,
 Влево посмотри,
 Вправо погляди.
 Глазки влево, глазки вправо -
 Упражнение на славу.
 Глазки вверх, глазки вниз,
 Поработай, не ленись!
 И по кругу посмотрите.
 Прямо, ровно посидите.
 Посидите ровно, прямо,
 А глаза закрой руками

Ходьба по дорожкам здоровья

Зашагали ножки, топ, топ, топ!
 Прямо по дорожке, топ, топ, топ!
 Ну ка веселее, топ, топ, топ!
 Вот как мы гуляем, топ, топ, топ!
 Топают ножки, топ, топ, топ!
 Прямо по дорожке, топ, топ, топ!
 Это наши ножки, топ, топ, топ!

Литература.

1. Игнатова Л. В., Волик О. И., Кулакова В. Д., Холлюкова Г. А. Программа укрепления здоровья детей в коррекционных группах. – М.: Сфера, 2008г.
2. Коровкина Л. И. Педагогика здоровья. - М. Педагогика, 1990 г

ФОТООТЧЁТ



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Ирбинский д/с №2 «Теремок»

«ПРИМЕНЕНИЕ ЦВЕТОТЕРАПИИ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С ОВЗ»



Воспитатель **Налимова Н. В.**

Налимова Надежда Викторовна
воспитатель Ирбинского детского сада «Теремок»

Мастер класс в форме деловой игры « Применение цветотерапии в работе с детьми с ОВЗ»

Цветотерапия способствует реализации таких задач:

расширять представления детей о разных цветах и развивать умения их различать;

развивать слуховое и зрительное внимание;

снижать эмоционально-психическое и телесное напряжение;

совершенствовать коммуникативные навыки;

развивать фантазию и творческое воображение.

Решение названных выше задач и приводит к развитию навыков саморегуляции или, по-другому, к расширению возможности управлять эмоционально-волевыми процессами.

Существует также большое многообразие игр, направленных на развитие цветовосприятия и цветоощущения. Все игры просты, но они хороши тем, что можно придумать множество вариантов их использования в зависимости от решаемой задачи. В нашей группе используются:

«Разноцветный дождь»

Ленты вертикально спускаются вниз, напоминая струи дождя. Дети могут прятаться в шатре, могут выбирать понравившийся **цвет**, гладить ленты руками. Также в течение дня детям предлагается несколько раз проходить через шатер в соответствующем направлении: гиперактивным детям – от теплых оттенков к холодным, а вялым, инертным – в обратном направлении.

«Зажги радугу»

Можно также расстелить перед ребенком белый холст и предложить выложить на нем радугу из определенных **цветов** (упражнение «*Зажги радугу*»). В качестве элементов радуги используются полоски дугообразной формы из тесьмы различных оттенков. Детям с повышенной эмоциональной

возбужденностью предлагается выложить радугу из более спокойных, холодных оттенков, а детям с дефицитом активности, подавленным, находящимся в депрессии – из более теплых и ярких.

«Радужная страна».

Выбрать несколько наиболее ярких **цветов**, каждый из которых будет символом одной из стран (Желтая, Белая, Красная страна и т. д.). Детям предлагается расселить жителей по разным странам. В качестве жителей могут выступать куклы, игрушки либо карточки с изображением сказочных персонажей. Каждый свой выбор дети должны обосновать. Почему этот герой должен жить именно в этой стране? Чем отличаются жители Желтой страны от жителей Синей страны и др. ?

Игра на этом не заканчивается – напротив, дальше предлагается широкий спектр возможностей для проявления фантазии детей. Можно придумывать различные истории про жителей разных стран. Также можно усложнять сюжет, добавляя в игру новых героев, которые вмешиваются в привычную жизнь **«цветных»** жителей, нарушая порядок и гармонию. При этом необходимо соблюдение нескольких основных условий игры:

- все дети принимают активное участие в развитии сюжета;
- все действия детей, сопровождающиеся **цветовым выбором**, должны ими аргументироваться;
- все **цветовые** выборы одинаково принимаются – «плохих» и «хороших» вариантов выбора быть не должно (за исключением ярких проявлений агрессии со стороны ребенка);
- во время игры соблюдается правило всеобщего уважения (все обидные комментарии, дразнилки со стороны детей по отношению друг к другу сразу же пресекаются).

Игра «Покрывала феи» способствует развитию цветовосприятия и цветоощущения, слухового и зрительного внимания. Работать с детьми можно как в группе, так и индивидуально. Групповые и индивидуальные занятия различаются как по целям, так и по процедуре и приемам работы. Есть задачи, которые эффективно решаются в ходе встреч один на один – снятие эмоционального напряжения, преодоление негативизма, коррекция страхов, устранение различных барьеров и пр. А группа сверстников дает возможность удовлетворить потребность во взаимодействии с детьми, научиться учитывать мнение других и отстаивать свое, проявлять активность, сдерживаться и пр.

Используя представленные игры, можно корректировать поведение детей, их настроение, эмоциональное состояние, т. е. создавать благоприятный психологический климат в детском коллективе. Все это, в конечном итоге, благотворно влияет и на физическое здоровье детей.

1. ИГРА “ВЕРЮ – НЕ ВЕРЮ”

Инструкция.

Предлагаю вам игру “Верю - не верю”. Я буду задавать вопросы, которые касаются применения цветотерапии в работе с дошкольниками, а вы

в течении 20 секунд обдумываете вопрос, и отвечаете, а именно: верю или не верю. Кто правильно ответил - получает лепесток Цветика-семицветика.

Способен ли цвет вызвать физиологическую реакцию в организме?

Да. Поскольку цвета вызывают определенные физиологические реакции в организме, необходимо их знать, прежде, чем применять. Например, красный цвет противопоказан при воспалительных процессах, повышенном артериальном давлении. Голубой не применять при пониженном давлении. Особая осторожность должна быть в применении индиго, так как он воздействует на эндокринную систему. Опасно также подвергать себя воздействию какого-либо цвета слишком долго, особенно красного конца спектра. Как правило, терапия зеленым цветом или цветами голубого конца спектра не должна превышать 15 минут, а лечение цветами красного конца спектра должно длиться меньше половины вышеуказанного времени.

Правда ли, что если дети выбирают белый цвет, то это говорит о том, что они любознательны?

Нет. Белый или черный цвета могут сказать, что ребенок предпочитает одиночество, замкнут и ему сложно войти в контакт с окружающими его сверстниками и взрослыми людьми. Обычно дети выбирают яркие, насыщенные цвета – зеленый, красный, желтый. Этот факт говорит о том, они любознательны и динамичны.

Способно ли злоупотребление красным вызвать раздражение и осложнения заболеваний?

Да. Красным цвет необходимо использовать аккуратно. Не следует использовать этот цвет в работе с активными, возбужденными детьми. Злоупотребление красным может вызвать раздражение и осложнения заболеваний. Он противопоказан людям с повышенное давление, он может усугубить их состояние. Но, если вы чувствуете вялость или нежелание браться за трудные, но необходимые дела, быстро устаете, вы можете украсить комнату, в которой работаете, чем-нибудь красным. Купите красные розы, повесьте перед глазами картинку в красных тонах или просто положите на стол ярко-красную папку. Это сразу улучшит настроение, приведет в порядок нервы, повысит работоспособность и жизненный тонус.

Правда ли, что зеленый цвет придает живость уму, помогает быстро усваивать информацию, способствует ясности и точности мысли, будит любознательность?

Нет. Это свойство желтого цвета. С помощью его энергии можно преодолеть все трудности, он помогает не только быстрее усваивать информацию, но и позволяет активизировать все возможности человека. Это цвет энергичных людей. Желтый цвет очень дипломатичен, полон самообладания, сосредоточенности, поэтому пользуйтесь им, когда необходимо внести определенность в свою жизнь.

Способен ли зеленый цвет успокоить, охладить эмоции, избавить от негативных чувств?

Да. Зеленый цвет – ворота к свободе, отдых на полпути, цвет дружеских связей, он избавляет от негативных эмоций и стресса, ослабляет возбуждение и восстанавливает стабильность. Зеленый цвет направляет. Поэтому его используют тогда, когда нужно принять решение. Является замечательным тонизирующим средством. Он гармонирует со всем, поэтому является целительным цветом широкого спектра действия. Деревья и трава – что может быть лучшей цветотерапией для человека? Используйте комнатные растения в детских помещениях, что бы гармонизировать эмоциональное состояния дошкольников на занятиях.

Правда ли, что голубой цвет – лучшее средство от бессонницы?

Да. Много людей страдают бессонницей, они не знают о том, что читать на ночь нужно под голубым абажуром, тогда сон не заставит себя долго ждать. Можно повесить в детской спальне и сине-голубой узорчатый ковер или этого же цвета шторы – это позволит успокоиться и уснуть. Голубой цвет приносит мир и удовлетворенность. От него веет спокойствием, уравновешенностью. Он располагает к размышлениям, напоминает о необходимости отдохнуть и расслабиться.

Способен ли синий цвет вызвать депрессию?

Нет. Это свойство фиолетового, им необходимо пользоваться осторожно – это тяжелый цвет. Его излишек может вызвать депрессию. Он не рекомендуется для применения в интерьере для маленьких детей. Хотя он несет в себе энергию гуманизма, доброты и любви. Если вам одиноко или вы ощущаете оторванность от жизни, представьте себе фиолетовый цвет - он защитит вас. Однако не следует применять его большое количество в интерьере, так как это на вас может навеять хандру и депрессию.

Правда ли, что понятие “хромотерапия” и “цветотерапия” – слова синонимы и в их основе лежат одни и те же приемы?

Нет. Цветотерапия – метод лечения цветом, а хромотерапия - метод использования цветного освещения. Термин произошел от греческого слова "chroma" - "свет". Этот метод лечения был известен еще в древности, когда больных лечили лучами солнечного света, проникающими сквозь цветные стекла или кристаллы. Сегодня можно найти огромное количество ламп, специально предназначенных для лечения светом, которые могут применяться в различных помещениях, что позволяет, не влияя на интерьер помещения задать необходимую атмосферу.

Способен ли голубой цвет успокоить возбужденного ребенка?

Да. Смена цветового пространства эффективно действует на эмоциональное состояние ребенка. Например, увидев возбужденного ребенка, можно предложить ему отправиться вместе в волшебную голубую страну. Представьте: прямой контакт «глаза в глаза», взявшись за руки, в замкнутом, но необычном пространстве, отрезанном от остального окружения, тихая беседа на любую тему, в зависимости от ситуации! Либо предложить рассмотреть интерьер, окружающее пространство сквозь «Покрывало Феи» - цветные полотна из прозрачной ткани голубого цвета, обернуться в него. Это

дает ощутимый терапевтический эффект, успокаивает, настраивает на позитивный лад.

Правда ли, что в интерьере меланхоликов и флегматиков лучше использовать “теплые” цвета?

Да. “Теплые” яркие цвета красного, оранжевого и желтого цвета вызывают бодрое, живое, деятельное настроение и гармонизируют меланхоликов и флегматиков, а “холодные” синие, голубые, белые и зеленные цвета благоприятны для сангвиников и холериков.

2. Игра “СОБЕРИ ЦВЕТИК-СЕМИЦВЕТИК”.

Участники команд поочередно представляют лепесток Цветика - семицветика, на обороте которого написаны свойства того или иного цвета. В результате чего они узнают, как влияет каждый цвет на эмоциональное состояние человека и познакомятся с особенностями воздействия каждого цвета на физическое состояние.

3. Упражнение “Темперамент и цветотерапия”

Регулярный (ежедневный) просмотр, в течение не менее 15-20 минут, репродукций картин известных художников, нормализует самочувствие. Успокоит, если человек перевозбужден, а также тонизирует при подавленном состоянии.

“Теплые” яркие цвета вызывают бодрое, живое, деятельное настроение, и гармонизируют меланхоликов и флегматиков, а “холодные” цвета благоприятны для сангвиников и холериков.

Я предлагаю Вам сейчас посмотреть на репродукции и отследить чувства, которые они у вас вызывают.

4. Упражнение “Ученые”

Цветотерапия используется не только для эмоционального развития детей. Разнообразный красочный дидактический материал, к которому они имеют свободный доступ, способствует формированию творческих способностей и познавательной активности.

Предлагаю вам выбрать колбу с цветом, который больше всего понравился, представить, что вы - ученые и вам необходимо рассказать: из каких предметов получили этот цвет; какого он вкуса; какого запаха. Изобразите тот предмет, которому принадлежит этот цвет.

5. Релаксационное упражнение “Необычная радуга”

Метод цветотерапии – визуализация помогает развить воображение детей. Предлагаю Вам расслабиться, закрыть глаза и...Представить перед своими глазами необычную радугу. Первый цвет – голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает глаз в жару, он освежает Вас, как купание в озере. Ощутите эту свежесть. Следующий – желтый цвет. Желтый приносит Вам радость, он согревает Вас, как солнышко. Он напоминает нам пушистого маленького цыпленка, и мы улыбаемся. Если Вам грустно и одиноко, то он поднимает нам настроение. Зеленый – цвет мягкой лужайки, листьев и теплого лета. Если мы чувствуем

себе не уверенно – зеленый цвет поможет чувствовать себя лучше. Каждый в своем темпе открывает глаза.”

Обратная связь

Что Вы чувствовали и ощущали, когда представляли, что смотрели на голубой, желтый, зеленый? Возьмите с собой эти ощущения на весь день. Игра разработана педагогом-психологом Н.С.Родионовой.



Используйте цветотерапию не только в работе с детьми, но и для улучшения собственного эмоционального состояния!

1. Можно улучшить свое самочувствие очень приятным и предельно простым средством - использовать **цветовую добавку для ванны**. Суть такой процедуры заключается в том, что кожа воспринимает через воду мельчайшие колебания каждого **цвета**.

2. Так же действует и **одежда определенного цвета**. Если после утреннего пробуждения человек ощущает усталость, плохое настроение и депрессию, ему лучше выбрать одежду радостных, светлых, теплых оттенков. Если же после утреннего пробуждения он испытывает избыток энергии, лучше надеть костюм успокаивающего зеленого или прохладного синего **цвета**.

3. Место, где в течение дня человек проводит больше всего времени, можно рекомендовать оформить стимулирующими тонами.

Например, **повесить картину или поставить небольшой предмет, цвет** которого позволит зарядиться энергией.

4. При плохом настроении рекомендовать **методику визуализации**. Для этого ему предлагают воображаемой кистью окрасить помещение, в котором он находится в данный момент, в приятный для него **цвет** и погрузиться в состояние расслабленности.

Будьте здоровы и активны!

БЕЛЫЙ

Этот цвет выбирают интелтуалы, фантазеры, шутники, который прекрасно может занять себя сам.
Родители удивляются, у малыша какой верок дорожек разноцветных дорожек, в время увлеченно играет куклами или игрушками, привозимыми с прогулки.
«Белые» дети – творческие, оптимистично настроенные натуры, открыто вступающие на творческой боспориады.
Единственный минус: не любят принимать решения и делать радикальный выбор в пользу чего-то конкретного. Но это и хорошо не хуже.

КРАСНЫЙ

Весьмай интелтуал, открытый к миру новому.
Правда, немало непослушный.
«Красные» малыши много бегают, шалит, ухаживает, да и сами – затевают, какие-нибудь авантюры, инспирируют взрослые.
Бывает, что откровенно игнорирует у других детей, может. Но в то же время, для них очень важна похвала.
Главная задача родителей: направить энергию малыша вперед в стандартные русла, постараться научить к усидчивости.



ПСИХОЛОГИЯ ДЕТСКОГО РИСУНКА: каким цветом рисует ваш ребёнок?



ЗЕЛЕНый

Не смотри на то, что этот цвет считается психологами одним из самых «беспокойных», хотя никто не фиксирует на рисунках детей, которые недостает материнской любви и заботы.
«Зеленые» крохи обычно закрыты, консервативны, очень боятся любви, даже выслушать, пережить и распределить для них материнскую любовь.
И только вымученно выжидают способность выслушать маминую любовь из его рисунка.

КОРИЧНЕВый

Этот, крайне, интересный цвет чаще всего встречается именно на «пробных» рисунках, если он заметно себя чувствует как «лишний», возможно у него в принципе самое здоровье. Коричневый цвет говорит о том, что ваш малыш задумывается о надежности и безопасности убежища, в котором он мог бы спрятаться от агрессивных и опасных детских проблем.

ФИОЛЕТОВый

Сложный цвет, интересный при отношении типах протиположных цветов и оттенков, поэтому и характер маленького человека, выбирающего фиолетовый цвет, можно трактовать и необычно.
«Фиолетовые» дети очень артистичны и очень чувствительные натуры на чужих руках, потому что любое родительское недомыслие сильно ранит.



Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой А.Н. для детей от 4 лет)



Рубцова Анастасия Александровна
инструктор по физической культуре
МБОУ Кошурниковской СОШ № 22

Дыхательная Гимнастика (по Стрельниковой А.Н.)

Лечебное воздействие гимнастики.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой способна:

- оказать помощь при нарушениях носового дыхания;
- способствовать рассасыванию воспалительных образований в легочной ткани;
- устранить застойные явления в легких, восстановить нормальное кровоснабжение в них;
- положительно повлиять на дренажную функцию легких;
- укрепить сердечно - сосудистую систему, восстановить нарушенные функции в ней;
- исправить различные деформации грудной клетки, позвоночника;
- устранить ряд заболеваний нервной системы;
- значительно улучшить нервно-психическое состояние человека, повысить тонус организма и его сопротивляемость к инфекциям.

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой - это уникальный оздоровительный метод.

Этот метод помогает справиться с множеством заболеваний: насморк, аденоиды, гайморит, бронхит, бронхиальная астма, кожные заболевания (диатез, нейродермит, псориаз), невроз, неврит, депрессия, болезни сердечно-сосудистой системы, головные боли, эпилепсия, инсульт, гипертония, гипотензия, вегетососудистая дистония, заикание, остеохондроз, сколиоз, травмы головы и позвоночника.

Правила выполнения упражнений.

1. Думайте только о входе носом. Тренируйте только вдох. Вдох - шумный, резкий и короткий (как хлопок в ладоши).
2. Выдох должен осуществляться после каждого вдоха самостоятельно (желательно через рот). Не задерживайте и не выталкивайте выдох. Вдох - предельно активный (носом), выдох - абсолютно пассивный (через рот, не видно и не слышно). Шумного выдоха не должно быть!
3. Вдох делается одновременно с движениями. В Стрельниковской дыхательной гимнастике нет вдоха без движения, а движения - без вдоха.
4. Все вдохи-движения Стрельниковской гимнастики делаются в темпоритме строевого шага.
5. Счет в Стрельниковской дыхательной гимнастике - только на 8, считать мысленно, не вслух.
6. Упражнения можно делать стоя, сидя и лежа.

Особенность дыхательной гимнастики.

- Резкий шумный вдох с одновременным сжатием грудной клетки. Это активизирует работу диафрагмы и улучшает носовое дыхание, при этом количество кислорода в артериальной крови повышается, а емкость легких после первого занятия возрастает на 0,1 - 0,3 л.
- Кора головного мозга насыщается кислородом, и вследствие этого улучшается работа всех центров, урегулируются обменные процессы, улучшается кровообращение и лимфоток.
- Упражнения дыхательной гимнастики включают в работу все части тела, в результате чего восстанавливается движение и пластичность мышц, укрепляется в целом опорно-двигательный аппарат.
- Противопоказания: острое лихорадочное состояние с СОЭ выше 30 мм в час, кровотечения, острые тромбозы.

Время и место дыхательной гимнастики в режиме дня ДОУ

- Может проводиться в любом месте, в любое время (исключая 20 мин до еды и один час после еды);
- На утренней гимнастике;
- Физкультурном занятии;
- Гимнастике после дневного сна;
- На прогулке (температура-выше 10-12*).

Основной комплекс упражнений:

1. "Ладшки" - 12 раз по 8 вдохов-движений (или 3 x 32 = 96 - "сотня").
 2. "Погончики" - 12 раз по 8 вдохов-движений (или 3 x 32 = 96).
 3. "Насос" - 12 раз по 8 вдохов-движений (96).
 4. "Кошка" - 12 раз по 8 вдохов-движений (96).
 5. "Обними плечи" - 12 раз по 8 вдохов-движений (96).
 6. "Большой маятник" - 12 раз по 8 вдохов-движений (96).
 7. "Повороты головы" - 12 раз по 8 вдохов-движений (96).
 8. "Ушки" - 12 раз по 8 вдохов-движений (96).
 9. "Маятник головой" - 12 раз по 8 вдохов-движений (96).
 10. "Перекаты":
 - а) 12 раз по 8 вдохов-движений (или 3 x 32) - с левой ноги;
 - б) 12 раз по 8 вдохов-движений (или 3 x 32) - с правой ноги.
 11. "Шаги":
 - а) "Передний шаг" - 32 вдоха-движения;
 - б) "Задний шаг" - 32 вдоха-движения;
 - в) снова "Передний шаг" - 32 вдоха-движения.
- Итого - 96 ("сотня").
Всего за один урок нужно сделать 1200 (12 "сотен") вдохов-движений для получения стабильных результатов.

Упражнение «Ладшки»



Упражнение «Погончики»



Руки в кулачки сжимаем –
Теперь руки вниз толкаем,
Кулачки тут разжимаем –
Воздух носиком вдыхаем.



Упражнение «Насос»



Упражнение «Кошечка»



Упражнение «Обними плечи»



Упражнение «Повороты головы»



Упражнение «Ушки»



Упражнение «Перекаты»



Упражнение «Передний шаг»



Рекомендации по выполнению дыхательной гимнастики.

- 1. На один урок должно уходить от 15 до 30 минут (попытайтесь уложиться в это время).
- 5. Гимнастику делайте два раза в день: утром (30 мин) - до еды и вечером (30 мин) - либо до еды, либо через час-полтора после.
- Людям, страдающим гастритами, колитами, язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, рекомендуется делать Стрельниковскую гимнастику только до еды.
- 8. Стрельниковской гимнастикой можно заниматься и детям (с 3-4 лет) и глубоким старикам. Возраст не ограничен. Ее можно делать стоя, сидя, а в тяжелом состоянии - даже лежа!
- 9. В среднем нужен месяц ежедневных занятий два раза в день, чтобы почувствовать лечебный эффект при любом заболевании.
- 10. Эта гимнастика может быть и лечебной, и профилактической.

