

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»  
ГОРОДА СМОЛЕНСКА  
(МБУ «ЦДО» методический отдел)

**Сборник методических материалов  
по физическому развитию и оздоровлению  
воспитанников дошкольных образовательных  
организаций**

(по результатам работы городской творческой группы  
«Школа здорового человека»)

*Выпуск 2*

Смоленск

2023



## **Сборник методических рекомендаций и разработок по физическому развитию и оздоровлению воспитанников дошкольных образовательных организаций**

### **Аннотация**

Сборник методических рекомендаций и разработок включает в себя теоретический и практический материал по организации образовательного процесса в ДОУ для реализации задач физического и оздоровительного направления, использованию эффективных форм, методов и средств организации физического воспитания детей дошкольного возраста. Сборник предназначен для инструкторов по физической культуре и воспитателей дошкольных образовательных учреждений.

Сборник разработан по результатам работы городской творческой группы «Школа здорового человека» в 2022 – 2023 учебном году на базе МБДОУ «Детский сад № 37 «Мальвинка» города Смоленска

Авторы сборника искренне желают, чтобы данные методические рекомендации помогли инструкторам по физической культуре и воспитателям дошкольного образования в работе с детьми, воспитали у детей любовь к спорту и здоровому образу жизни.

**Авторы составители: Фролова Ольга Валерьевна**, методист методического отдела МБУ ДО «ЦДО», **Речицкая Наталья Владимировна**, инструктор по физической культуре МБДОУ «Детский сад № 37 «Мальвинка» города Смоленска.

## Содержание

<b>Специфика физического воспитания детей с ОВЗ по зрению – Хлыновская Ю.В., инструктор по физической культуре МБДОУ «Детский сад № 7» города Смоленска.....</b>	<b>4 стр.</b>
<b>Мир в ладошках. Использование нетрадиционных техник изобразительной деятельности в развитии мелкой моторики детей с ОВЗ, как одной из составляющих арт-терапии – Николаева Е.В., инструктор по физической культуре МБДОУ «Детский сад № 21» города Смоленска.....</b>	<b>7 стр.</b>
<b>Использование координационной лестницы в работе с детьми старшего дошкольного возраста – Фурманенко А.А., инструктор по физической культуре МБДОУ «Детский сад № 73 «Мальши» города Смоленска.....</b>	<b>10 стр.</b>
<b>Нейрогимнастика или нейробика – упражнения для развития мозга ребенка – Новикова Г.В., инструктор по физической культуре МБДОУ «Детский сад № 12 «Буратино» города Смоленска.....</b>	<b>12 стр.</b>
<b>Мастер-класс: «Нейрогимнастика для дошколят» - Ефременкова О.В., воспитатель МБДОУ «Детский сад № 37 «Мальвинка» города Смоленска.....</b>	<b>15 стр.</b>
<b>Использование малых фольклорных форм в оздоровительной деятельности как один из факторов модернизации системы физкультурно-оздоровительной работы в детском саду – Сидорова Е.А., воспитатель МБДОУ «Детский сад № 8 «Салют» города Смоленска.....</b>	<b>20 стр.</b>
<b>Дидактический стол – источник здоровьесберегающих игр – Борисенкова И.А., старший воспитатель МБДОУ «Детский сад № 44 «Красная Шапочка» города Смоленска.....</b>	<b>25 стр.</b>
<b>Организация работы по валеологическому просвещению детей и родителей в ДОО – Степченкова С.В., старший воспитатель МБДОУ «Детский сад № 79 «Соловушка» города Смоленска.....</b>	<b>29 стр.</b>
<b>Формирование правильной осанки и профилактика её нарушений у дошкольников – Лашева Л.В., воспитатель МБДОУ «Детский сад № 37 «Мальвинка» города Смоленска.....</b>	<b>33 стр.</b>
<b>Нетрадиционные методы оздоровления дошкольников – Левченкова Н.Н., воспитатель МБДОУ «Детский сад № 41 «Солнышко» города Смоленска.....</b>	<b>35 стр.</b>
<b>Семинар-практикум «Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста» - Печкурова Т.А., воспитатель, Перегонцева О.В., учитель-логопед МБДОУ «Детский сад № 37 «Мальвинка» города Смоленска.....</b>	<b>39 стр.</b>
<b>Использование здоровьесберегающих технологий в работе инструктора по физической культуре ДОО – Лапицкая Е.А., инструктор по физической культуре МБДОУ «Детский сад № 87 «Ласточка» города Смоленска.....</b>	<b>44 стр.</b>
<b>Мяч, как уникальное средство развития ребенка дошкольника – Буцырина С.В., инструктор по физической культуре МБДОУ «Детский сад № 2 «Россияночка» города Смоленска.....</b>	<b>49 стр.</b>
<b>Организация предметно-пространственной среды в группе для развития крупной моторики дошкольников – Корнеева И.Э., инструктор по физической культуре МБДОУ «Детский сад № 76 «Звёздный» города Смоленска.....</b>	<b>51 стр.</b>
<b>Литература.....</b>	<b>56 стр.</b>
<b>Приложения.....</b>	<b>59 стр.</b>

## СПЕЦИФИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ ПО ЗРЕНИЮ

*Хлыновская Ю.В., инструктор по физической культуре  
МБДОУ «Детский сад № 7»*

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

*В. А. Сухомлинский*

Воспитание здорового ребенка – сложнейшая задача, поставленная нам природой. Известно, что здоровье определяется многочисленными внутренними и внешними факторами. По данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние организма, при котором отсутствие заболеваний сочетается с физическим, психическим, и социальным благополучием человека.

За последнее десятилетие значительно увеличилось число детей с отклонениями в психическом и физическом развитии. Помимо врожденных отклонений отмечается увеличение числа хронических заболеваний различных органов и систем. Особое место в детской патологии **занимают** различные виды нарушения **зрения**, которые могут привести к полной слепоте, остаточному **зрению**, слабовидению или отклонениям в формировании полноценной функциональной зрительной системы. В настоящее время значительную часть в структуре глазной патологии **занимают аномалии рефракции** (*близорукость, дальнозоркость, астигматизм*). Помимо этого, многие дошкольники страдают косоглазием, амблиопией и многими другими видами нарушения **зрения**.

Для правильной организации физического воспитания детей с нарушениями зрения необходимо правильно оценивать состояние здоровья и знать особенности психофизического развития детей. У детей с нарушением зрения довольно часто наблюдаются болезни опорно-двигательного аппарата, так же довольно часто можно обнаружить искривление шейных позвонков. Это осложняется монокулярным характером зрения, привычкой детей поворачивать голову чуть в сторону для улучшения визуальной ориентации в пространстве одним глазом.

На фоне нарушения осанки у детей наблюдается диспластика движений, нарушение координации, ритмичности двигательных актов. Это отягощается и трудностями зрительно-пространственной ориентировки, так как монокулярный характер зрения не позволяет выделить такие важные признаки пространства, как глубина, удаленность, протяженность, объёмность. В связи с этим у детей наблюдается укороченный шаг, приводящий к нарушению равновесия и уплощению стопы.

Известно, что основную роль в восприятии движения играют и кинестетические анализаторы. Параметром движения объекта является скорость, ускорение и направление. Недоразвитие и нарушение зрения затрудняют восприятие движения. Наличие яркого оборудования и зрительных ориентиров повышает функциональную активность зрения и зрительную двигательную ориентацию. Организация подвижных игр, игр спортивного содержания и игровых заданий позволяют решать задачи прослеживания, видения всего игрового пространства с учетом зрительных возможностей детей.

Передвижение по шведской стенке, прыжки по клеткам, прокатывание предметов по разным поверхностям горизонтальным и вертикальным, выполнение общеразвивающих упражнений, позволяет развивать ориентировку ребенка с нарушением зрения в микроплоскости. Так как физическое воспитание, а непосредственно занятие физкультурой связано со зрительным поиском не только по направлениям, но и на разном расстоянии в глубину, с движением в пространстве, сменой положения тела, расчетом

времени характеристик движений, оно позволяет развивать и совершенствовать в макроплоскости и макропространстве.

У детей с нарушением зрения существует такое понятие как зрительно-двигательно-пространственная ориентировка (ЗДПО), это ориентировка, в которой функция зрения играет существенную роль в координации движений. В развитии зрительно-двигательно-пространственной ориентировки первостепенную роль отводится физическому воспитанию. Для лучшего понимания условий, обеспечивающих ЗДПО, надо приставить такие виды спорта, как футбол, волейбол, баскетбол. В этих играх дети находятся в постоянном разнообразном движении, им приходится ориентироваться в пространстве.

Организационные формы физической культуры в детском саду для детей с нарушением зрения (занятия, утренняя гимнастика, подвижные игры, спортивные упражнения, физкультминутки, физкультурные праздники, индивидуальная работа, самостоятельная двигательная деятельность и др.) имеют коррекционную направленность, предполагающую создание условий для исправления или ослабления недостатков психофизического развития детей, развития средствами физической культуры, охрану зрения и формирования положительных двигательных качеств.

Специфику форм занятий физической культуры определяет организацию двигательного режима, который строится на основе офтальмологического режима, показаний и противопоказаний к выполнению детьми отдельных движений, а также зрительных возможностей детей.

Занятия физической культурой – основная форма организации физического воспитания детей с нарушением зрения, которые проводятся в соответствии с требованиями программ для детского сада по показаниям врача офтальмолога.

Структура занятий, их содержание, методы проведения зависят от характера зрительных нарушений, вторичных отклонений, уровня развития двигательных умений, навыков и особенностей лечебно – воспитательного процесса. На занятиях ребенку приходится работать с опорой на зрение. Постоянный зрительный контроль приводит к быстрой утомляемости детей, что следует учитывать при организации занятий и строить с учетом зрительной нагрузки. Это необходимо в связи с тем, что основным методом плеоптического лечения детей с нарушением зрения является окклюзия со стороны видящего глаза. Ребенок в этих условиях вынужденно оказывается в состоянии искусственного слабосвидения и слепоты. Дети в этот период находятся в состоянии психического стресса: плачут, пытаются снять окклюдор. Всю работу надо проводить, ориентируя их не на зрение, а на то, что может заменить его хотя бы в некоторой степени. Например, в ходьбе по ограниченной плоскости можно использовать мягкие дорожки из поролона. Хорошо дети ориентируются на различные звуковые сигналы (хлопки, удары в бубен, звон колокольчика, разные музыкальные звуки). Можно использовать озвученные мячи.

Особенность работы, конечно, и в индивидуальном подходе. Это не означает, что на занятии каждому ребенку должны даваться разные упражнения. Со всеми детьми группы осваивается один и тоже программный материал, перед всеми детьми ставится одна и та же задача. В большинстве случаев дается одно и тоже упражнение, но результата добиваются разными путями.

Детям слабее других уменьшается нагрузка путем сокращения количества повторений, дистанций, снижения темпа выполнения упражнений.

Больше внимания уделяется детям, имеющим противопоказания к занятиям. При некоторых глазных заболеваниях (глаукома, высокая осложненность близорукость, афакия, заболевания сетчатки и др.) противопоказаны движения, связанные с резкими и длительными наклонами головы в низ, сотрясением тела, резкими прыжками. Под особым наблюдением во время физкультурных занятий находятся дети, оперированные по поводу сходящего и расходящегося косоглазия. Такие дети нуждаются в «охранительном»

режиме. Им противопоказаны упражнения с внезапными и значительными усилиями (сопротивления, прыжки). Следует избегать упражнений, игр, где ставится задача попадания мяча в цель. Таким детям рекомендуется чаще устраивать зрительный отдых.

Если в группе всего 1-2 слабовидящих ребенка, то это сказывается на работе всей группы. Прежде всего, нужно держать в поле зрения таких детей, определять их местонахождение таким образом, что они чувствовали себя свободно и не мешали остальным. При ходьбе в колонне целесообразно поставить таких детей в конце. При построении в звенья ставить в первый ряд звена или в отдельное звено. Давать посильные задания, что бы они не чувствовали себя худшими.

Пропедевтические занятия эффективны в преодолении двигательных пространственных нарушений, так как создают условия для усвоения целостного двигательного акта, помогают поэтапно овладеть элементами техники движений. Пропедевтическая работа может включать в себя индивидуальные игры – задания.

Подвижные игры для детей с нарушением зрения имеют огромное значение не только как средство сохранения функций, навыков ориентировки в пространстве, совершенствования движений. В процессе игры ребенок учится добиваться успеха, подчинять свои желания правилам игры. Эффективное решение задач игры способствует преодолению дефектов зрения, его компенсации. Специальных подвижных игр для детей с глазной патологией нет. Но нужно учитывать ряд противопоказаний по выполнению отдельных движений, упражнений, которые отмечались выше. Учитывая трудности зрительного восприятия и нарушения движений у детей, игра должна быть хорошо организована и разъяснена. Начинать игру необходимо по условному сигналу (свистку, хлопку, команде, удару в бубен и др.), о чем дети предупреждаются заранее. В процессе игры целесообразно делать остановки с тем, чтобы снять напряжение, избежать переутомления, используя это время для анализа игры. Осуществляется индивидуальная дозировка нагрузки (уменьшение дистанции, число повторений, время нахождения в игре, облегчение задания, ограничение движений). В подвижных играх не допускается встречный бег, резкие остановки во время бега, не разрешается держаться друг за друга во время движения. Для детей со сходящимся косоглазием используются игры, требующие направления взгляд вверх, вдаль, с расходящимся – вниз, в близь.

Особенности двигательной сферы у детей с нарушением зрения проявляются в действиях с мячом. Характерным является то, что дети фиксируют взглядом принятие исходной позы, долго устанавливают ноги в нужное место, меняют положение рук. При замахе отводят глаза в сторону бросающей руки, но сам бросок взглядом не сопровождается.

Метание вдаль. Метание правой и левой рукой вдаль характеризуется слабой силой броска, недостаточным замахом. Навыки фиксации взором выполняемых действий у детей с нарушением зрения сдерживается в развитии. Метание набивного мяча на дальность двумя руками из-за головы также имеет свои особенности, проявляющиеся в слабости мышечной силы, снижении функции прослеживания действий, трудностях в принятии исходного положения.

Метание в цель. Специфика движений у детей в точности выполнения задания особенно заметна в разных видах метания. При метании в горизонтальную цель наблюдаются ошибки, которые зависели от неумения принять правильное исходное положение. Ноги, как правило, ставятся параллельно, взором фиксируются положение ног и положение рук при замахе, а взгляд в сторону бросающей руки не направляется.

У всех детей отмечается слабая сила броска и относительно снижены количественные показатели. Часто дети в нарушение инструкции сокращают расстояние до цели. Перед метанием в цель неоднократно заглядывают в нее это связано с тем, что нарушенное зрение не обеспечивает восприятия удаленных предметов, в данном случае целей метания.

## **Заключение**

К детям с нарушением зрения относятся: слепые с полным отсутствием зрения и дети с остаточным зрением; слабовидящие; дети с косоглазием и амблиопией. Особенности развития слепых и слабовидящих детей обусловлены системным характером нарушения зрения и вторичным отклонением в развитии слепых и слабовидящих детей. Психическое развитие слепых и слабовидящих детей по темпам и качественным характеристикам отличается от развития зрячих детей.

Развитие зрительного восприятия и двигательной сферы ребенка тесно связаны с момента его рождения. Двигательная сфера детей с нарушениями зрения развивается иначе, чаще запаздывает в развитии, в координации движений, их точности, так как нарушенное зрение не обеспечивает ребенку необходимый контроль за движениями.

Занятия физического воспитания для детей с нарушением зрения варьируются в зависимости от состояния зрения, уровня физической подготовленности и возраста занимающихся. Физическое воспитание строится с учетом индивидуального и дифференцированного подхода к регулированию физической нагрузки, физической подготовленности и сенсорных возможностей детей, а также с учетом эмоциональной насыщенности.

В работе с данными категориями детей используются все методы обучения, однако, учитывая особенности восприятия ими учебного материала, есть некоторые различия в приемах. Они изменяются в зависимости от физических возможностей ребенка, запаса знаний и умений, наличия предыдущего зрительного и двигательного опыта, навыка пространственной ориентировки, умения пользоваться остаточным зрением.

## **МИР В ЛАДОШКАХ.**

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ ТЕХНИК ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РАЗВИТИИ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ ДЕТЕЙ С ОВЗ, КАК ОДНОЙ ИЗ СОСТАВЛЯЮЩИХ АРТ-ТЕРАПИИ**

*Николаева Е.В., воспитатель МБДОУ «Детский сад № 21»*

**Детская арт-терапия** – это простой и эффективный способ психолого-педагогической помощи, основанный на творчестве и игре. Другими словами, это – коррекция творчеством.

**Преимущество изо-терапии** в том, что дети воспринимают занятия как интересную игру и легко идут на контакт в процессе творчества.

**Изо-терапия** – это довольно мягкий и гибкий способ арт-терапии, который помогает проявить подавленные эмоции и раскрыть творческий потенциал ребенка.

**Коррекция изо-терапией** показывает хорошие результаты, несмотря на свою простоту. Способствует развитию мелкой моторики, коммуникативных навыков, образного мышления и способностей к различным видам творческой деятельности.

**Мелкая моторика** – это **разновидность движений**, в которых участвуют мелкие мышцы. Эти движения не являются безусловным рефлексом, как ходьба, бег, прыжки и требуют специального развития. Мелкая моторика рук взаимодействует с такими высшими свойствами сознания, как внимание, мышление, оптико-пространственное восприятие (координация), воображение, наблюдательность, зрительная и двигательная память, речь.

**Нетрадиционные техники рисования** помогают детям почувствовать себя свободными, раскрепоститься, увидеть и передать на бумаге то, что обычными способами и материалами сделать трудно.

**Разнообразные средства** изобразительной деятельности, требуют что-то брать или вытаскивать, сжимать - разжимать, выливать – наливать. **Мотивация** успешности при использовании нетрадиционных техник сохраняется благодаря особенностям их

использования: быстрота и относительная простота получения силуэтов и деталей нужной формы, их приближённость к реально существующим формам и фактурам и, наконец, новизна способа как фактор удержания внимания.

К сожалению, некоторые родители не считают рисование серьёзным делом и заменяют его чтением и другими интеллектуальными занятиями, более полезными, с их точки зрения. Однако научные исследования в области изо терапии подтверждают, что дети, которые любят рисовать, отличаются большей фантазией, непосредственностью в выражении чувств и гибкостью суждений. Такие ребята умеют восхищаться, удивляться и сопереживать.

Чем разнообразнее будут условия, в которых протекает творческая деятельность воспитанников, а также, содержание, формы, методы и приемы работы, материалы, с которыми они действуют, тем интенсивнее станет развиваться мелкая моторика и творческие способности детей с ОВЗ.

Моя работа была направлена на развитие мелкой моторики детей с ОВЗ, посредством нетрадиционной техники изобразительной деятельности (изо терапии), как части атр-терапии; а также на заботу об эмоциональном самочувствии и психологическом здоровье личности. Суть работы заключается не в обучении рисованию, а в том, чтобы дети через различные техники, используя специально подобранные материалы, развивали, укрепляли и совершенствовали свои пальчики. А также получали возможность выразить себя, выплеснуть накопившиеся эмоции, поделиться своими переживаниями и, улучшить свое эмоциональное состояние.

Практика показала, что в процессе нетрадиционных техник изо деятельности, у детей развивается и совершенствуется мелкая моторика, и формируются те навыки и качества личности, которые в дальнейшем помогут в учебной деятельности. Они позволяют передать в рисунке чувства и эмоции, дают ребёнку с ОВЗ свободу и вселяют уверенность в своих силах.

Дошкольников я не ограничивала обычным набором изобразительных средств (бумага, кисти, краски) и традиционным способом их использования. Для изо терапии использовали все виды художественных материалов: краски, карандаши, восковые мелки, пастель, бумага различной фактуры, цвета и размера, кисти разных размеров и жесткости, грим, уголь, соленое тесто, глина, сыпучие продукты (крупы, горох, фасоль, макароны) засушенные листья и бросовый материал. В последнее время особенно популярны рисование пальчиками и ладонями, пульверизатором, лаком по воде, пеной, губкой или ватными палочками; рисование на стекле, аппликации и т. д.

Работая продолжительное время с детьми с особыми образовательными потребностями, узнали специфические особенности детей, которые характеризуются нарушением внимания и памяти, недоразвитием мелкой моторики, которая влияет на формирование изобразительных навыков. Пальцы рук у таких детей неловки, малоподвижны, движения неточны или несогласованные, многие держат карандаш в кулаке, не могут застегнуть пуговицы, зашнуровать ботинки. Такие дети гораздо позже начинают обращать внимание на окраску предметов и соотносить цвета, с трудом запоминают их названия. Несформированность графических навыков и умений мешает выражать в рисунках задуманное, адекватно изображать предметы объективного мира и затрудняет развитие познания и эстетического восприятия.

Изучение методик и технологий изобразительной деятельности; использование упражнений и пальчиковых игр для развития мелкой моторики; опыт работы с дошкольниками с ОВЗ позволили мне целенаправленно давать детям 4–7 лет нетрадиционные техники в НОД по изо, и в течение всего времени пребывания ребёнка в ДОУ. Я выстраиваю свою работу «от простого к сложному»; от простого повторения за педагогом к сложному проявлению собственной фантазии у наших воспитанников.

В процессе использования необычных техник по изо происходит развитие мелкой моторики, эмоциональных и интеллектуальных сфер деятельности, психических



процессов. Рисование различными материалами, оригинальными техниками позволяют детям ощутить незабываемые положительные эмоции и желание повторить. А по эмоциям можно судить о том, что в данный момент творится у ребёнка на душе, какое у него настроение, что у него получается и он этому радуется, а что огорчает.

**Формы работы:** творческая работа, игра, наблюдения, экспериментирование, беседы, фотовыставки, выставки рисунков, аппликаций, поделок из природного материала, конкурсы, развлечения.

**Методы работы:**

**1. Наглядные:**

- показ способов действий;
- наблюдение, анализ детских работ;
- рассматривание иллюстраций.

**2. Словесные:**

- объяснение выполнения действий;
- указания, поощрения, вопросы;
- беседы, художественное слово.

**3. Практические:**

- практическое выполнение работ.
- пальчиковая гимнастика и игровые упражнения для ладошек и пальцев рук.

**Ожидаемый результат** в работе с детьми

- Снижение утомления, негативных эмоциональных проявлений и психоэмоционального напряжения.
- Развитие мелкой моторики.
- Создание положительного эмоционального настроения на совместную эффективную деятельность.
- Повышение познавательного интереса.
- Развитие чувства внутреннего контроля.
- Повышение самооценки.
- Развитие многовариативности мышления.
- Развитие воображения.
- Облегчение процесса коммуникации со сверстниками, педагогами и другими взрослыми.

**Техники «палочки-выручалочки» для наших детей.**

- Способ «примакивания».
- Способом рисования – ладошкой.
- Отпечаток ступнями.
- Способ рисования поролоном.
- Способ тычка.
- Монотипия.
- Рисование нитками или ниткография.
- Рисование вилками.
- Способ рисования мыльными пузырями.
- Способ рисования набрызгом.
- Способ воско-графия.
- Способ рисования пухлыми красками.
- Способы рисования методом отпечатка и т.д.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННОЙ ЛЕСТНИЦЫ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Фурманенко А.А, инструктор по физической культуре  
МБДОУ «Детский сад № 73 «Мальши»*

В старшем дошкольном возрасте происходит «закладка фундамента» для развития физических качеств детей, а также приобретение знаний, умений и навыков при выполнении упражнений на координацию, ловкость, быстроту, сохранение равновесия. Дошкольный возраст является периодом, когда происходит «пуск» механизмов развития всех физических качеств ребёнка.

Целенаправленное и эффективное воздействие на совершенствование физических качеств именно в этом возрасте является мощным средством качественной и целостной подготовки. Чем выше уровень развития физических качеств, тем выше точность, ритмичность, согласованность движений, тем успешнее двигательная деятельность ребенка. Именно поэтому необходимо развивать скоростные и координационные способности у дошкольников, искать новые средства, повышающие интерес к занятиям по физической культуре, к игровым занятиям.

Одним из путей решения данной проблемы считаю использование координационных лестниц в физическом воспитании в детском саду. Координационная лестница является ничем иным как тренажёром, предназначенным для развития координационных способностей, скоростных навыков, а также для развития маневренности, силы, выносливости, координации (контроль баланса тела) движений и для синхронизации двигательных навыков.

В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования выделены основные линии личностного развития ребенка дошкольного возраста: самостоятельность, инициативность, творчество.

Координационная лестница – это тренажёр, где каждый ребенок имеет возможность: выбрать упражнение (по схеме), придумать свое, найти партнера для игры, научить другого тому, что умеет сам!

Упражнения на координационной лестнице заставляют нервную систему человека посылать дополнительную информацию к его мышцам с огромной скоростью, включая в работу все больше и больше моторных клеток. Это помогает детям быть быстрее и подвижнее. Повторяя одни и те же упражнения, постоянно увеличивая темп, мозг и нервная система приучается к более быстрым движениям – именно так достигается стабильный прогресс. Лестница работает по принципу развития общих спортивных навыков, которые затем могут быть перенесены уже в какую-то особую спортивную отрасль.

Координационная (скоростная) лестница – это один из самых эффективных тренажеров для оздоровительных занятий, компактный и многофункциональный тренажер для выполнения упражнений на координацию, развитие ловкости, маневренности и выносливости.

Координационную лестницу используют с целью развития у детей координационных способностей и ориентировки в пространстве.

### **Задачи:**

1. Развивать физические качества (быстроту, ловкость, выносливость) через упражнения в ходьбе, беге, прыжках.
2. Формировать мышечно-связочный аппарат мышц ног с применением координационной лестницы.
3. Воспитывать интерес и потребность к занятиям физической культурой с использованием координационной лестницы.

### ***Виды координационных лестниц:***

***Плоская лестница*** оснащена перекладинами, которые абсолютно плоские по отношению к полу. В этой лестнице, как правило, регулируемые перекладины, поэтому педагог может менять их положение от 37 до 50 см. Но такие лестницы имеют меньшее количество перекладин на общую длину.

Также существуют разновидности лестниц **сдвоенных, облегченных, с соединительными крепежами** для наращивания длины или составления крест-накрест.

Размеры координационной лестницы:

0,5м – ширина;

4 м/6м – длина;

Как правило, в готовый комплект входят:

- удобная сумка для переноски;
- 4 колышка для фиксации лесенки на травяных покрытиях;
- 11(и более) пластиковых поперечен на прочных нейлоновых лентах;
- цвет жёлто-черный.

***Плоские лестницы на клеевой основе.*** Для изготовления данной лестницы понадобится цветной широкий скотч.

***Плоские лестницы на тканевой основе.*** Изготавливаются из тесьмы.

Так же возможно нарисовать **координационную лестницу** нужного размера **краской или мелом.**

### ***Характерные особенности координационной лестницы:***

#### ***1. Вариативность***

- (в применении: в разных видах двигательной активности; различных упражнениях;
- в изготовлении: из разнообразных материалов);

#### ***2. Мобильность*** (компактная, легкая);

#### ***3. Доступность*** (используется детьми всех уровней физической подготовленности, с детьми разного возраста);

#### ***4. Безопасность, простота в использовании.***

### ***Инструктаж при выполнении упражнений с координационными лестницами***

1. Обязательно разминка перед выполнением упражнений.
2. Занимающиеся должны соблюдать дистанцию.
3. Стараться не попадать на планки лестницы.
4. Спину всегда держать прямо.
5. Правильная техника важнее скорости, не стоит торопиться.

### ***Здоровье и безопасность во время занятий с координационной лестницей***

- лестницы для выполнения упражнений следует размещать так, чтобы обеспечить достаточно свободного пространства с обеих концов лестниц и по обе стороны от них.
- избегать утомления, которое приводит к ухудшению техники выполнения движений и замедлению работы ног.
- правильная постановка ног помогает предотвратить травмы и повреждения ступней и голеностопных суставов.
- начинать медленно, постепенно увеличивая скорость выполнения движений.

***При выполнении упражнений на координационной лестнице следует уделять внимание работе рук.***

Невозможно бежать, двигая ногами с одной скоростью, а руками – с другой. Скорость должна быть одинаковой, соответственно, руки нужно тренировать одновременно с ногами и желательно с необходимой амплитудой.

В более сложных упражнениях, где движения направлены в разные стороны, но ноги работают поочередно как при беге, более активная работа руками помогает «поймать» ритм и делает выполнение упражнения проще. В отдельных упражнениях руки являются балансирами, позволяющим выполнять упражнения более резко и активно.

**Процесс освоения каждого нового упражнения на лестнице проходит в 3 этапа.**

**На первом этапе** разучиваются упражнения с пояснениями всех элементов. Особое внимание на данном этапе уделяется внимание не скорости, а правильности выполнения движений.

**На втором этапе** совершенствуется техника выполнения движений, постепенно усложняя и наращивая темп.

*Совершенствование и усложнение техники выполнения упражнений с использованием лестниц*

- изменение направления движений.
- чередование ведущих ног.
- быстрое движение одной ногой, другая используется для опоры.
- дополнительное включение скручиваний и поворотов.
- изменение направления движения внутри лестницы и за ее пределами.
- использование «остановок» и «стартов», что поможет развивать устойчивость.
- детям следует в руках держать спортивный инвентарь, лучше мяч, чтобы можно было его включить в программу упражнения.

**На третьем этапе** используем знакомые движения в самостоятельной и совместной деятельности.

В своей работе я использую координационную лестницу при проведении утренней зарядки, на физкультурных занятиях для развития основных видов движений, а также в физкультурных развлечениях и досугах. Это позволило разнообразить занятия по физкультуре и различные физкультурные мероприятия.

Тренировка на координационной лестнице является комплексной: сочетает в себе и разминку и непосредственно тренировку.

По мере освоения одного упражнения, необходимо вводить новое. Так же закрепление упражнений удобно проводить через подвижные игры. Например, в игре «Передача мяча» дети успешно выполняют задачи по развитию быстроты, ловкости, координации движений и умения взаимодействовать в команде. В игре «Меняемся местами» развивается быстрота и ориентировка в пространстве. Как элемент полосы препятствий отлично используются упражнения с лестницей в играх-эстафетах, физкультурных досугах.

Удобно использовать для изучения новых упражнений *карточки-схемы*. Ребёнок получает схему движения, изучив которую, совершает движения.

## **НЕЙРОГИМНАСТИКА ИЛИ НЕЙРОБИКА – УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МОЗГА РЕБЁНКА**

*Новикова Г.В., инструктор по физической культуре  
МБДОУ «Детский сад № 12 «Буратино»*

В современной педагогике существует множество технологий, методик, программ развития ребёнка, его творческих и интеллектуальных способностей. Следует отметить, что развитие способностей и успешность ребёнка зависит от его психологического и физического здоровья. Успешность обучения детей во многом зависит от своевременного

развития межполушарных связей, а продуктивный период для развития приходится на дошкольный возраст, когда кора больших полушарий головного мозга еще окончательно не сформирована.

Всем известно о пользе утренней гимнастики для организма человека, однако не только тело человека нуждается в упражнениях, но и мозг.

Нейробика или Нейрогимнастика - состоит из ряда несложных для выполнения упражнений, поэтому ее могут смело включать в свой режим дня и дети, и взрослые. Удобно и то, что проводить тренировки можно практически в любое время без привязки к месту.

Этот комплекс упражнений направлен на усиление взаимодействия полушарий головного мозга. Развитие интеллектуальных способностей и творческого начала ребенка происходит при помощи выполнения определенных движений, именно в этом и состоит суть гимнастики для мозга.

Как известно головной мозг состоит из двух полушарий. Правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное и кинестетическое восприятие. Левое полушарие – аналитико-математическое мышление, знаковое, речевое, логическое – отвечает за восприятие – слуховой информации, постановку целей и построений программ. Каждое полушарие регулирует выполнение определенных действий и операций, но максимальная продуктивность достигается только тогда, когда они оба работают слаженно. И именно этой цели и позволяет добиться гимнастика для мозга.

**Нейрогимнастика** – это комплекс упражнений, направленных на активацию естественных механизмов работы мозга через выполнение физических движений. Упражнения объединяют движение и мысль, то есть активизируют и задействуют связи между системами «тело» и «ум». Нейрогимнастика расскажет вам, как развивать мозги.

Чем лучше развито межполушарное взаимодействие у детей, тем проще им будет даваться выполнение заданий учителя, тем лучше у них будет успеваемость в школе.

Сам комплекс появился в 70-х годах XX века, идея принадлежит Полу Денисону – американскому исследователю, который 20 лет занимался выявлением причин неуспеваемости в процессе обучения.

### ***Положительные эффекты нейрогимнастики***

- улучшение восприятия и запоминания новой информации;
- улучшение состояния нервной системы;
- развитие мелкой моторики, памяти, внимания, речи;
- раскрытие скрытых способностей мозга;
- синхронизация работы правого и левого полушарий головного мозга.

Согласно подсчетам, лишь 10% населения планеты задействуют правое «творческое» полушарие мозга наравне с левым «логическим». Но также доказано, что максимального умственного развития можно достичь только при скоординированной работе сразу двух полушарий. Если вы хотите вырастить своего ребенка умным и самодостаточным, приложите все усилия для гармоничного развития его мозга.

### ***Когда начинать заниматься нейрогимнастикой?***

Лучший возраст приступать к выполнению гимнастики для мозга в 4-5 лет, но возможно и с 3х летнего возраста. Чем раньше дети начнут заниматься, тем быстрее увидим результат.

В 5-6 лет ребенку можно предложить более сложные упражнения, которые учитывают специфику его возрастного развития. Это станет важнейшей частью подготовки детей к школе, ведь для успешной учебной деятельности необходимо нормальное развитие мозолистого тела, чего и позволяет добиться нейродинамическая гимнастика.

*Специалисты советуют придерживаться следующих несложных правил:*

- заниматься каждый день, не пропуская, но без принуждения.
- лучше сделать меньше, но качественнее.
- продолжительность гимнастики – не более 5-7 минут.
- ребенку будет гораздо интереснее, если сегодня упражнения будут выполнены в спортивном зале, а завтра, например, в группе или на прогулке.
- в зависимости от индивидуальных способностей ребенка следует постепенно усложнять задание – например, ускорить темп выполнения. Важно, чтобы каждое упражнение выполнялось точно и правильно.
- чтобы дети не утрачивали интерес, упражнения можно комбинировать и менять местами.

В одну тренировку не надо включать «все и сразу», 5-6 качественно выполненных заданий вполне достаточно.

*В чём же нейрогимнастика может помочь детям:*

- стимулировать развитие мыслительной деятельности;
- улучшить память и развить способности к быстрому воспроизведению информации;
- снизить утомляемость на занятиях, повысить работоспособность;
- улучшить мелкую и крупную моторику, ловкость кистей;
- развить способность к выполнению симметричных и асимметричных движений;
- укрепить вестибулярный аппарат;
- развить подвижность плечевого пояса;
- снять стресс и напряжение;
- предотвратить нарушения, связанные с восприятием пространства и времени.
- приобщение детей к здоровому образу жизни;
- профилактика плоскостопия у детей;
- улучшение кровообращения;
- укрепление мышц;
- снятие агрессии, тревоги, стресса и мышечного напряжения ног;
- для нормализации тонуса пальчиков.
- развитие межполушарных связей у детей;
- развитие связной речи;

***Когда применять:***

- во время оздоровительной гимнастики;
- оздоровительно-профилактическая работа;
- занятия физической культурой;
- индивидуальная работа.

***Формы работы:***

- индивидуальная
- подгрупповая
- групповая

**Нейрогимнастика** состоит из целого спектра простых упражнений. Их могут выполнять не только дети, но и взрослые. Педагоги и родители могут ввести эти «мозговые тренировки» в ежедневное детское расписание даже в качестве утренней зарядки, чтобы у ребёнка выработалась привычка выполнять их на регулярной основе, ведь залог успеха — правильность выполнения и систематичность.

## Классификация упражнений

Все упражнения нейрогимнастики разделены на 4 большие категории.

1. **Энергетические упражнения.** Движения этой группы направлены на ускорение некоторых нервных процессов. Они позволяют улучшить саморегуляцию, активизировать мышление, повысить скорость осознанного чтения, улучшить внимание.
2. **Углубляющие позитивное отношение.** Эта группа упражнений направлена на самоконтроль и стабилизацию нервных процессов. В частности, они помогут сохранить спокойствие в стрессовой ситуации, снять нервное перенапряжение, активизировать внимание и память.
3. **Растягивающие движения.** Этот тип упражнений ответственен за подготовку ребёнка к познавательной деятельности. Движения позволяют развить навыки к длительному удержанию внимания, расслабить сухожилия, избавиться от напряжения в мускулатуре. Особенно полезны эти действия при формировании навыков письма и навыков мелкой работы руками.
4. **Срединные движения.** Данные упражнения направлены на одновременную деятельность рук, ног, глаз — то есть парных органов. Благодаря таким движениям активизируется работа обоих полушарий мозга. Срединные движения улучшают координацию, равновесие навыки чтения, письма и пространственного ориентирования. С их же помощью улучшаются навыки обработки сенсорной информации.

Упражнения для мозга – вовсе не что-то из области фантастики. Это специальные движения, строящиеся по определённой технике и воздействующие на мозолистое тело головного мозга посредством задействования нейронных связей. Кроме того, в процессе выполнения кровь ребёнка насыщается кислородом, особенно в упражнениях, где работают все конечности.

Систематическое применение нейрогимнастики позволяет улучшить у ребёнка память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю.

Использование этих упражнений на занятиях способствует улучшению почерка, повышению работоспособности, активизации интеллектуальных и познавательных процессов.

## МАСТЕР-КЛАСС: «НЕЙРОГИМНАСТИКА ДЛЯ ДОШКОЛЯТ»

*Ефременкова О.В., воспитатель  
МБДОУ «Детский сад № 37 «Мальвинка»*

**Цель:** познакомить родителей и педагогов с приемами нейрогимнастики, рассказать о важности двигательной активности в дошкольном возрасте.

**Задачи:**

1. Объяснить значение использования нейрогимнастики в работе над развитием речи детей.
2. Вызвать интерес к проведению нейрогимнастики, и оптимизировать интеллектуальные процессы.
3. Научить приемам совместной деятельности, вовлекая в работу педагогов и родителей. Добрый день, уважаемые коллеги!

**Тема моего выступления «Нейрогимнастика в работе с детьми дошкольного возраста с ОВЗ на занятиях».** Конечно же, мы не ограничиваемся только занятиями, и я советую применять элементы нейрогимнастики в повседневной жизни, а также родителям

и педагогам в любых режимных моментах, это и утренняя гимнастика, и прогулки, и физминутки, и даже на праздниках и развлечениях.

На сегодняшний день, наблюдая и диагностируя дошкольников, всё больше и больше появляется детей с речевыми нарушениями, с задержкой речевого развития, с задержкой психического развития, гиперактивных и невнимательных. Все чаще встречаются дети моторно неловкие, т.е. наблюдается вялость мышц, нет желания и сил прыгать, бегать, элементарно такие дети неловко прыгают на 1 ноге, не могут поймать и



бросить хорошо мяч, плохо переключаются с одного движения на другое. Почему же наблюдается такая ситуация? Причин может быть много. Это и экологические, биологические, социальные факторы, влияющие на состояние и развитие наших детей. Но еще одна немаловажная причина, на мой взгляд, это малоподвижный образ жизни наших детей.

Давайте вспомним с вами, как мы проводили время в наше детство. Я думаю, что многие из нас в детстве бегали босиком, прыгали на скакалке, в резиночку, крутили обруч, играли в классики, играли с мячом. А наши дворовые игры с соблюдением правил: это прятки, казаки-разбойники, цепикованы и многое другое... А как гуляют дети сейчас? Кто видит в наше время прыгающих и бегающих детей на улице? А со скакалкой, с обручем? Современное поколение ведут малоподвижный образ жизни, сидят возле гаджетов, в телефонах, у компьютера. Да сейчас время цифровых технологий, и от этого никуда не деться, дети больше нас разбираются в технике и это здорово.

Но мы идем с вами к тому, что современное поколение – с каждым годом становится физически, психически, соматически ослаблено. Ведь бегая и прыгая, а также играя по правилам, у нас развивалась координация движений, ориентировка в пространстве, общая моторика, ловкость, гибкость, контроль над собой, переключаемость движений. Таким образом, недостаточность физической активности ведет наших детей к плохому снабжению головного мозга кислородом, несформированной координации движений, не развитой ориентировки в пространстве, не развитого чувства ритма, а также дисгармоничному развитию межполушарных связей. Отсюда наши дети: невнимательные; гиперактивные; плохо ориентируемые; с ЗРР, ЗПР и т.д. Конечно же методов, позволяющих скорректировать вышеперечисленные состояния и благоприятно повлиять на мозговую деятельность множество. И сегодня я хочу вас познакомить с нейрогимнастикой.

**Нейрогимнастика** – это комплекс телесно-ориентированных упражнений, позволяющих через тело мягко воздействовать на мозговые структуры, с помощью физических упражнений, объединение движения и мысли. Благодаря нейрогимнастике оптимизируются интеллектуальные процессы, повышается работоспособность, улучшается мыслительная деятельность, синхронизируется работа полушарий головного мозга, снижается утомляемость, восстанавливается речевая функция, повышается иммунная система, улучшается память, внимание, мышление. Улучшаются подкорковые структуры головного мозга и т.д. Гимнастика для мозга в педагогике называется также кинезиологическими упражнениями.

**Кинезиология** (от греческих «кинезис» — движение и «логос» — знание) – это прикладная наука, помогающая развивать умственные способности личности через выполнение определенного рода заданий. Она помогает сбалансировано развивать оба полушария головного мозга. Сама гимнастика состоит из ряда несложных для выполнения упражнений, поэтому ее могут смело включать в свой режим дня и дети, и взрослые.





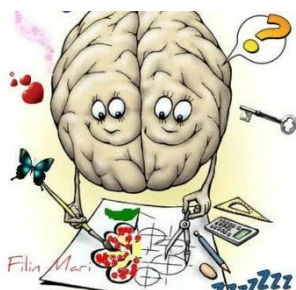
Удобно и то, что проводить тренировки можно практически в любое время без привязки к месту. Этот комплекс упражнений направлен на усиление взаимодействия полушарий головного мозга. Развитие интеллектуальных способностей и творческого начала ребенка происходит при помощи выполнения определенных движений, именно в этом и состоит суть гимнастики для мозга. (В.А. Сухомлинский утверждал, что «ум ребенка находится на кончиках его пальцев», И.М. Сеченов считал: «Неподвижный глаз так же слеп, как неподвижная рука». В.А. Сухомлинский утверждал, что «ум ребенка находится на кончиках его пальцев»). Сотрудники Института физиологии детей и подростков Академии психологических наук установили, что уровень развития психических процессов находится в прямой зависимости от степени сформированности тонкой моторики рук. И.М. Сеченов считал: «Неподвижный глаз так же слеп, как неподвижная рука». Работы В.М. Бехтерева, А.Н. Леонтьева, А.Р. Лурия, Н.С. Лейтеса, П.Н. Анохина доказали влияние сформированности тела на уровень развития ВПФ (высших психических функций) и речи. Следовательно, коррекционная, развивающая и формирующая работа должна быть направлена «снизу-вверх» (от движения к мышлению), а не наоборот.

### ***Коротко об особенностях мозга***

Правое регулирует координацию движений, восприятие пространства, гуманитарное развитие и креативные способности. Левое носит аналитический характер, ответственно за развитие математических способностей, логики, речи). Мозг сложен по структуре. Его составляют два полушария, каждое из них отвечает за определенные виды деятельности.

***Правое*** регулирует координацию движений, восприятие пространства, гуманитарное развитие и креативные способности.

***Левое*** носит аналитический характер, ответственно за развитие математических способностей, логики, речи. Деятельность полушарий координируется так называемым мозолистым телом (системой нервных волокон), которое передает данные из одного в другое. При возникновении какой-либо проблемы с этим элементом полушария работают без взаимосвязи, одно из них – ведущее – берет на себя основную нагрузку, блокируя второе. Это приводит к нарушению пространственной ориентации, а также к тому, что одно полушарие активно используется, второе же перестает развиваться. Исследования выявили, что становление межполушарных связей происходит у детей до определенного возраста: у девочек – до 7 лет; у мальчиков – до 8 – 8,5 лет. Это необходимо учитывать при разработке собственной программы гармоничного развития дошкольника, чтобы дать ребенку возможность использовать данный ему потенциал обоих полушарий, улучшить их взаимодействие, что станет основой интеллектуального развития.



### ***Как тренировки влияют на мозг***

Ни у кого не вызывает сомнения, что регулярное выполнение утренней гимнастики очень полезно и со временем укрепляет тело. Это же можно сказать и про комплекс упражнений для мозга – они постепенно заставляют обе «половинки» функционировать в тесной взаимосвязи, что помогает лучше воспринимать информацию. Каждое полушарие регулирует выполнение определенных действий и операций, при этом распределение активности постоянно чередуется. Но максимальная продуктивность достигается только тогда, когда они оба работают слаженно. И именно этой цели и позволяет добиться гимнастика для мозга. Чем лучше развито межполушарное взаимодействие у детей, тем проще им будет даваться выполнение заданий учителя, тем лучше у них будет успеваемость. Сам комплекс появился в 70-х годах XX века, идея принадлежит Полу Денисону – американскому исследователю, который 20 лет занимался выявлением причин неуспеваемости в процессе обучения. Суть комплекса, включающего в себя 26

упражнений, заключается в идее теснейшей взаимосвязи мышления и движения: первое помогает улучшить второе, то есть движение влияет на способность ребенка к обучению. Нейродинамическая гимнастика для дошкольников дает возможность решить массу конкретных задач, а не только усилить межполушарное взаимодействие и когнитивные способности. Польза ее в следующем:

- стимулирует развитие памяти и мыслительной деятельности; помогает получить энергию, необходимую для обучения; снижает утомляемость;
- улучшает моторику, как мелкую, так и крупную;
- благоприятно сказывается на процессе письма и чтения;
- повышает продуктивную работоспособность;
- формирует уверенность в себе при публичных выступлениях, что непременно потребуется в школе, когда ребенку нужно будет читать доклад перед аудиторией, а также сдавать экзамены.

Регулярные занятия помогут улучшить ряд физических навыков, в частности выполнение симметричных и асимметричных движений, соблюдение равновесия, подвижность плечевого пояса, ловкость рук и кистей. Дошкольники учатся сидеть прямо и не испытывать при этом дискомфорт, становятся более ловкими. Также такие тренировки позволяют усовершенствовать эмоциональные навыки, сделать ребенка менее подверженным стрессу и более общительным, научат его проявлять свои творческие способности в процессе игры, а затем – и в учебной деятельности. Кроме того, гимнастика для мозга – это еще и способ предотвратить появление дислексии, то есть нарушения навыков чтения.

Развивать мозг необходимо с дошкольного возраста, тогда в школе и во взрослой жизни ребенку удастся избежать массы проблем, связанных с работой на компьютере, управлением автомобилем, каким-либо иным сложным устройством; он сможет полностью раскрыть свой внутренний потенциал и стать успешным. Гимнастика учитывает пластичность мозга дошкольников и помогает «настроить» его таким образом, чтобы оба полушария работали активно и продуктивно.

Занятия активизируют те участки, которые ранее бездействовали. К 7-8 годам у детей уже полностью сформируется межполушарное взаимодействие и что-либо изменить станет гораздо сложнее, поэтому приступать к занятиям лучше всего именно в 4-5 лет.) Приступать к выполнению гимнастики для мозга необходимо в среднем дошкольном возрасте, то есть в 4-5 лет. В 5-6 лет ребенку можно предложить более сложные упражнения, которые учитывают специфику его возрастного развития. Это станет важнейшей частью подготовки детей к школе, ведь для успешной учебной деятельности необходимо нормальное развитие мозолистого тела, чего и позволяет добиться нейродинамическая гимнастика.

### ***Рекомендации для родителей***

Специалисты советуют придерживаться следующих несложных правил:

- Заниматься каждый день, не пропуская, но без принуждения. Лучше сделать меньше, но качественнее.
- Продолжительность гимнастики – не более 5-7 минут. Не стоит ограничиваться стандартными рамками. Ребенку будет гораздо интереснее, если сегодня упражнения будут выполнены на улице, а завтра, например, во время помощи маме.
- Удобство комплекса и состоит в том, что тренировка не привязана к месту и временному промежутку.
- В зависимости от индивидуальных способностей ребенка следует постепенно усложнять задание – например, ускорить темп выполнения.
- Важно, чтобы каждое упражнение выполнялось точно и правильно.

Чтобы дети не утрачивали интерес, упражнения можно комбинировать и менять местами. В одну тренировку не надо включать «все и сразу», 5-6 качественно выполненных заданий вполне достаточно.

Для детей дошкольного возраста следует проводить тренировки так, чтобы участникам было весело и интересно. На занятиях должна царить доброжелательная атмосфера, поэтому можно включать музыку, которая нравится малышу. Специалисты советуют придерживаться следующих несложных правил. Заниматься каждый день, не пропуская, но без принуждения. Лучше сделать меньше, но качественнее. Продолжительность гимнастики – не более 5-7 минут. Не стоит ограничиваться стандартными рамками. Ребенку будет гораздо интереснее, если сегодня упражнения будут выполнены на улице, а завтра, например, во время помощи маме. Удобство комплекса и состоит в том, что тренировка не привязана к месту и временному промежутку. В зависимости от индивидуальных способностей ребенка следует постепенно усложнять задание – например, ускорить темп выполнения.

Важно, чтобы каждое упражнение выполнялось точно и правильно. Чтобы дети не утрачивали интерес, упражнения можно комбинировать и менять местами. В одну тренировку не надо включать «все и сразу», 5-6 качественно выполненных заданий вполне достаточно. Взрослым следует помнить, что не все получится с первого раза (чтобы в этом убедиться, достаточно самим попробовать выполнить несколько упражнений), поэтому на малыша нельзя кричать, нервничать, оскорблять его, обзывать. Такое отношение навсегда уничтожит стремление к обучению новым видам деятельности. Лучше всего посмеяться вместе над неудачей, похвалить за старание и попробовать еще раз.

Я хотела бы порекомендовать вам книгу «Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения».



Описываемая программа рассчитана на специалистов (психологов, педагогов, логопедов и др.), работающих с детьми ОВЗ В пункте 4.3. представлена «Программа формирования нейропсихологического пространства проблемного ребенка». Она состоит из 24 занятий. При двух занятиях в неделю цикл рассчитан на три месяца.

Возможности компенсации когнитивных и поведенческих нарушений существенно повышаются при активном участии родителей в формирующей работе.

#### **Структура занятия:**

- растяжка — 5—6 минут;
- дыхательные упражнения — 4—5 минут;
- глазодвигательные упражнения — 4—5 минут;
- телесные упражнения — 15 минут;
- упражнения для развития мелкой моторики рук — 10 минут;
- упражнения для релаксации, развития коммуникативной и когнитивной сферы — 10—15 минут.

**Коррекционно-развивающая и формирующая работа**, основанная на двигательных методах, должна включать в себя растяжки, дыхательные, глазодвигательные, перекрестные (реципрокные) телесные упражнения, упражнения для языка и мышц челюсти, для развития мелкой моторики рук, релаксации, развития коммуникативной и когнитивной сферы, упражнения с правилами.

#### **Классификация упражнений**

Нейрогимнастика включает 4 группы упражнений.

- Пересекающие среднюю линию тела;
- Энергетические;
- Растягивающие;
- Повышающие позитивное отношение.

### ***Пересекающие среднюю линию тела***

Направлены на одновременную работу двух рук, ног, глаз, то есть на интеграцию деятельности сразу двух полушарий. Улучшение координации движений, навыков чтения, письма. Получение дополнительной энергии. При постоянных занятиях человек развивает навык пространственного ориентирования.

### ***Энергетические***

Направлены на обеспечение определенной скорости нервных процессов. Улучшают эмоции и саморегуляцию. Регулярные тренировки помогают улучшить мышление, способствует повышению скорости осознанного чтения, улучшают внимание.

### ***Растягивающие***

Помогают избавиться от мышечного напряжения и расслабить сухожилия. Снимают стресс. Способствуют улучшению внимания, концентрации, полезны для письменной работы.

### ***Повышающие позитивное отношение***

Направлены на стабилизацию нервных процессов. Позволяют в стрессовой ситуации сохранять спокойствие. Перед важными событиями (публичными выступлениями, контрольными) ребенок перестанет нервничать, его память и внимание будут активны.

Таковы основные группы упражнений для мозга. Часть из них вполне успешно может использоваться детьми среднего и старшего дошкольного возраста.

Нейрогимнастикой полезно заниматься и взрослым для улучшения работоспособности, профилактики болезни Альцгеймера.

Заканчивая свое выступление, хотелось бы еще раз обратить ваше внимание на то, что любая двигательная активность будет стимулировать развитие мозга, но особенно если это координированные движения. В начале своего выступления я рассказывала о том, где можно применять элементы нейрогимнастики. Я в своей работе активно применяю на праздниках, днях рождениях, развлечениях, играх на занятиях. Сейчас появилось очень много музыкальных игр и разминок, в которых присутствуют элементы нейрогимнастики, например, «Жило на свете чудо-юдо...», «Эй, эй, эй – хлопаем дружной...», «Двигайся-замри...» и многие другие.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАЛЫХ ФОЛЬКЛОРНЫХ ФОРМ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ МОДЕРНИЗАЦИИ СИСТЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДЕТСКОМ САДУ**

***Сидорова Е.А., воспитатель***

***МБДОУ «Детский сад № 8 «Салют»***

Забота о физическом развитии ребёнка имеет особое значение в младшем дошкольном возрасте. В этот период жизни малыш только овладевает основными движениями, приобретает необходимые моторные навыки, учится управлять своим телом, координировать действия.

Грамотно организованная двигательная активность ребёнка способствует укреплению его здоровья. Она является одним из важных условий правильного обмена веществ, стимулирует развитие нервной и сердечно-сосудистой систем, костно-мышечного аппарата, органов дыхания и пищеварения, стимулирует положительные эмоции, повышает общий жизненный тонус малыша, дает пищу для разнообразных впечатлений и активной познавательной деятельности.

Для пробуждения интереса к физической культуре в дошкольном учреждении педагоги должны обучать детей различным движениям в игровой форме, с использованием воображаемых ситуаций, игровых образов, подражательных действий. Например – как ходит, рычит медведь; как зайка прыгает; как лошадка скачет; как птичка летает и т.д.

Используя детский фольклор, педагог легко устанавливаем с ребёнком эмоциональный контакт, эмоциональное общение. Интересное содержание, богатство фантазии, яркие художественные образы привлекают внимание ребёнка, доставляют ему радость и в тоже время оказывают на него своё воспитательное воздействие.

Хорошо знакомые детям потешки, необходимо использовать в играх – забавах, в утренней гимнастике, подвижных играх, физ. минутках, на занятиях по физической культуре. Это всегда поможет детям проявить речевую и двигательную активность.

Фольклорные произведения оказывают благоприятное влияние на общение с ребёнком в разные режимные моменты, когда его укладывают спать (колыбельная песня), во время умывания (ласковые поговорки, совпадающие по эмоциональному колориту с активным общим тоном ребёнка), во время еды, бодрствования (прибаутки, потешки).

Также используются потешки для подъёма детей, после сна, так-как не все дети с охотой встают.

В фольклоре весь комплекс детского массажа: поглаживание, разведение рук в стороны, помахивание кистями. Все эти упражнения необходимо использовать как бодрящую гимнастику в кроватке после сна.

Звучность, ритмичность, напевность, занимательность потешек привлекает детей, вызывает желание повторить, запомнить, что в свою очередь, способствует развитию разговорной речи, восполняется двигательная потребность.

Например, потешки: «Ладушки, Сорока, Идет коза и др.» Здесь важную роль играет ритм. Речь детей сопровождается движением рук. Доказано, что между речевой функцией и общей двигательной системой существует тесная связь. Совокупность движения тела, мелкой моторики рук и органов речи способствует снятию напряжения, учит соблюдению речевых пауз, помогает избавиться от монотонности речи, нормализует ее темп и формирует правильное произношение. Заучивание стихотворных текстов и потешек с участием рук и пальцев приводит к тому, что ребенок лучше запоминает, развивается воображение и активизируется мыслительная деятельность малыша.

Помимо потешек, прибауток, развивающую мелкую моторику и руку малышей, материал детского фольклора учит и разнообразным выразительным движением. Например, дети показывают, как неуклюже ходит медведь, мягко крадет лиса, осторожно ходит котик, как музыканты работают на разных музыкальных инструментах.

На основе подражания малыши с большим интересом и удовольствием обыгрывают незатейливые сюжеты колыбельных песен, пестушек, приговорок, стихов. Произведения детского фольклора можно связать с разнообразными движениями, которые по силу ребенку младшего дошкольного возраста: идет дождь, снег, прыгает зайчик.

Играя, ребёнок переживает огромную радость, а в условиях радости развитие ребёнка идёт более интенсивно и успешно. Кроме того, в игре ребёнок проявляет свои мысли, чувства, желания, свою самостоятельность, творческие способности.

Наблюдая за игрой детей, можно заметить как они осуществляют самостоятельный перенос действий, ситуаций полюбившихся потешек в игры и в повседневную деятельность.

Детский фольклор стимулирует творческие проявления ребенка, будит фантазию. Творчество обогащает личность, жизнь ребенка становится более интенсивной и содержательной.

В работе с детьми необходимо использовать определенную систему игр и упражнений с постепенным усложнением. Результатом такой работы будут положительные эмоции, веселое, бодрое настроение детей, которое поможет овладеть родным языком, развить память, воображение, мышление, даст возможность побегать, попрыгать, т.е. всесторонне разовьет ребенка.

Фольклор позволяет разнообразить физкультурно-оздоровительную работу путем нахождения новых форм развития двигательной-творческой инициативы детей.

Приобщение детей к устному народному творчеству не только открывает перед ними тесную связь человека с миром природы, дает возможность познакомиться с родной культурой, с образным языком. Всевозможные потешки, считалки, дразнилки, скороговорки, заклички и прочая стихотворная «шумиха», помогают детям автоматизировать поставленные звуки, способствуют укреплению органов дыхания, улучшению кровоснабжения ЛОР-органов (что весьма актуально для часто болеющих детей). С большим желанием дети выполняют пальчиковую гимнастику, самомассаж кистей, стоп и тела в целом с фольклорным содержанием. Используя устное народное творчество, разработаны комплексы упражнений гимнастики пробуждения, физминутки и динамические паузы, дыхательные и зрительные гимнастики.

Оздоровительные мероприятия с использованием фольклора предусматривают систему физических и речевых упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, способствует исключению стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений, предполагает использование разнообразных двигательных действий.

Из нашего национального устного творчества – потешек, считалок, закличек, скороговорок, сказок, можно извлечь много пользы для воспитания здорового ребенка.

Вспомните «ладушки», прекрасная зарядка для рук. А «Сорока-ворона»? Здесь уже и координация движений, и даже – точечный массаж. Массаж ладошки («кашу варила»), всех пальцев («этому дала»), и одновременно – педагогическое влияние: этому кашу не дала, потому что ленив.

Народная мудрость гласит: "Когда я слушаю - узнаю, когда делаю - запоминаю". Таким образом, ребенок должен быть не просто слушателем, но и активным участником процесса познания. Вся деятельность ребенка должна быть пронизана движением – это залог здорового развития его организма.

Физические упражнения в сочетании с фольклором в структуре мероприятий оздоровительной направленности располагаются в определенном порядке, который обусловлен физиологическими и психологическими особенностями детского организма, функциями различных органов, правилами гигиены, способствуют формированию потребности в здоровом образе жизни. Включение фольклора оживляет процесс обучения, делает его доступным детям дошкольного возраста.

С целью повышения двигательного потенциала нужно повторять упражнения из малого фольклора не более 2 - 3 раз.

В дошкольных учреждениях можно проводить разные виды гимнастик с использованием фольклорного материала.

При отборе фольклорных произведений следует опираться на следующие принципы:

1. Доступность содержания детям
2. Познавательная и нравственная значимость
3. Возможность формирования на их основе умения "чувствовать" окружающий мир.

Вслушиваясь в слова потешек, их ритм, ребенок выполняет определенные упражнения, двигается в такт произносимому тексту. Это не только забавляет, радует, но и вызывает эмоциональный отклик, чувство сопричастности к тому, что описывается в произведении, а также у ребёнка появляется желание запомнить текст. При выполнении упражнений можно предложить детям проговаривать слова знакомой потешки. Поэтому нужно подбирать несложные ритмичные потешки, в которых словами отражены определённые действия. Почти все потешки можно использовать для психокоррекции: купирования нарушений эмоционального состояния детей и создания условий для нормального функционирования их нервной системы. Дети стараются передать путём выразительных движений, мышц лица и всего тела образ определённого персонажа. И конечно при этом много положительных эмоций, что немаловажно для здоровья ребёнка.

Народные песенки, колыбельные, потешки, сказки погружают ребёнка в светлый уютный и убаюкивающий мир, который оказывает врачующее влияние на детскую душу. Одна из движущих сил развития ребёнка – сила примера. С раннего возраста ребёнок откликается на потешки, приговорки, колыбельные и т. д. Роль этих малых фольклорных форм трудно переоценить. Дошкольный возраст – важный период формирования человеческой личности. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей. Физические упражнения, используемые в качестве активного отдыха, а также эмоциональные факторы, сопровождающие выполнение упражнений, успокаивают и гармонизируют психику, пробуждают силы, способствующие оздоровлению детского организма.

При использовании оздоровительных технологий с применением малых фольклорных форм обучение и оздоровление происходит с лёгкостью, упражнения и оздоровительные техники остаются в памяти ребёнка надолго. При этом ребёнок не только реализует потребность в движении, оздоравливается, но происходит формирование речевого аппарата, расширение лексического запаса, и своеобразная коррекция звука произношения.

Почти все потешки, скороговорки можно использовать для психокоррекции. В детском фольклоре есть ещё и считалки, заклички, не говоря уже об играх. Все народные игры моделируют жизненные ситуации, заставляя ребёнка не просто двигаться, но и думать, искать решение. В каждом упражнении целый спектакль с ролями, с необходимостью спрашивать, отвечать, слушать, быстро реагировать, фантазировать. Помимо достаточной двигательной активности и положительных эмоций, ребёнок получает и достаточную умственную нагрузку.

Детский фольклор стимулирует творческие проявления ребёнка, будит фантазию. Творчество обогащает личность, жизнь ребёнка становится более интенсивной и содержательной. В нашей работе мы используем определенную систему игр и упражнений с постепенным усложнением. Результатом нашей работы являются положительные эмоции, веселое, бодрое настроение детей, которое помогает овладеть родным языком, развивает память, воображение, мышление. Народная мудрость гласит: «Когда я слушаю – узнаю, когда я делаю – запоминаю». Таким образом, ребёнок должен быть не только слушателем, но и активным участником процесса познания.

Использование фольклора во время:

- культурно – гигиенических навыков «Здоровье — всему голова, всего дороже»
- режима дня «Где здоровье – там и красота!» «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»
- прогулки «Свежий воздух малышам Нужен и полезен!  
Очень весело гулять нам! И никаких болезней!...»
- физического развития»  
В физкультурном зале мы –  
Дружно занимаемся!  
Стать мы сильными - должны!  
Вот мы как стараемся!»
- правильно питания  
«Чтобы быть всегда здоровым, бодрым, стройным и весёлым,  
Дать совет я вам готова - надо кушать помидоры,  
Фрукты, овощи, лимоны,  
Кашу - утром, суп в обед, а на ужин винегрет»
- физкульт минуток  
«Дружат в нашей группе  
Девочки и мальчики.  
Мы с тобой подружим  
Маленькие пальчики.

Раз, два, три, четыре, пять.

Мы закончили считать.»

– сна

«Тихо-тихо колокольчик позвени,  
Всех мальчишек и девчонок разбуди.

Все проснулись, потянулись

И друг другу улыбнулись.»

– закаливания «Я здоровье берегу – сам себе и помогу»

– дыхательной гимнастики»

В работе дошкольных учреждений рекомендуется использовать различные типы организованной образовательной деятельности на фольклорном материале:

1. Двигательно-творческая организованная образовательная деятельность, основанная на одном из видов устного народного творчества – потешках, загадках, стихах. При проведении физических упражнений можно использовать 10 – 15 потешек или загадок двигательного характера или можно задействовать сюжет одной или двух сказок, дополняя их потешками или загадками.
2. Сюжетные занятия физической культурой с «вкраплением», «вплетением» элементов фольклора. Эта организованная образовательная деятельность проводится в форме «двигательного» рассказа или сказки.
3. Театрализованная организованная образовательная деятельность с использованием имитационных, мимических и пантомимических упражнений, инсценировок и игродраматизаций. Дети выполняют различные роли, подражая или копируя действия человека, изображая животных и птиц.
4. Музыкально-ритмические занятия физической культурой, основанные на русских народных плясках и танцах, играх и хороводах, с использованием русских народных песен и мелодий.
5. Игровые занятия физической культурой на основе русских народных подвижных игр.
6. Познавательная организованная образовательная деятельность с использованием элементов фольклора. Включение фольклора как элемента организованной образовательной деятельности оживляет процесс обучения, делает его доступным детям дошкольного возраста.
7. Интегрированная организованная образовательная деятельность с элементами фольклора позволяет осуществить более качественное и прочное усвоение знаний, умений и навыков в области физического развития детей.

Помимо перечисленных форм работы необходимо включать фольклор и в физкультурно-оздоровительную работу и в активный отдых детей:

- утренняя и оздоровительная гимнастика после сна в сочетании с фольклором,
- ритмическая гимнастика в русском народном стиле,
- физкультурные минутки на основе фольклора,
- русские народные подвижные игры, игры-забавы, игры-аттракционы.

Таким образом, на современном этапе одним из актуальных вопросов является поиск новых форм и методов оздоровления детей, повышения их двигательной активности. С повышением внимания к развитию личности ребенка связывается возможность обновления и качественного улучшения системы дошкольного физического воспитания. Наряду с поиском современных моделей воспитания, необходимо возрождать лучшие образцы народной педагогики. Фольклор как сокровищница русского народа находит свое применение в различных разделах работы с дошкольниками: речевой, игровой, изобразительной, музыкальной, позволяет разнообразить и процесс физического воспитания путем нахождения новых форм развития двигательной активности и творческой инициативы детей.



## ДИДАКТИЧЕСКИЙ СТОЛ – ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ИГР

*Борисенкова И.А., старший воспитатель  
МБДОУ «Детский сад № 44 «Красная Шапочка»*

Проблема здоровья дошкольников в настоящее время очень актуальна. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения является одной из стратегических задач современного общества. В дошкольном образовательном учреждении эта задача значительна, приоритетна, так как она связана с неблагоприятной тенденцией снижения показателей здоровья детей за последнее десятилетие.

Здоровье – это одна из существенных характеристик человека (наряду с духовностью, интеллектуальностью), определяющая степень жизнеспособности, устойчивости организма в среде обитания, возможности реализовать свои биологические и социальные требования.

Согласно данным С.В. Попова и Ю.П. Лисицына, здоровье человека, зависит на 20% от наследственных факторов, на 20% – от внешних условий (экология), на 10% – от деятельности системы здравоохранения на 50% определяется образом жизни, который он ведет, культурой здоровья. Под здоровьем на сегодняшний день принято понимать состояние человека, соответствующее принятым социокультурным нормативам (эталонам) в отношении психофизиологической (физической и психической) и личностной (социальной) подсистем его жизнедеятельности. Это позволяет говорить о таких новых аспектах здоровья, как, например, духовное здоровье, здоровьесбережение, здоровый образ жизни и прочее.

Деркунской В.А. отмечается, что «в дошкольном возрасте закладываются основы элементарной культуры здоровья, происходит становление здоровьесберегающей компетентности». Поэтому потребность в здоровом образе жизни и ценностное отношение к здоровью необходимо формировать уже на этапе дошкольного возраста.

Основопологающей теорией для проведения этой работы является положение о том, что воспитание и образование должно строиться на активности самого ребенка, так как он участвует в своем становлении.

Традиционно составляющими здорового образа жизни дошкольников считались личная гигиена, рациональное питание, закаливание, оптимальный двигательный режим, а также правильно и грамотно составленная совместная образовательная деятельность воспитателя и ребенка. Кроме того, большое внимание следует уделять задаче формирования у детей дошкольного возраста представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни, воспитание здоровьесберегающего поведения.

Современные здоровьесберегающие технологии можно условно разделить на следующие виды:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья: Стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая, гимнастика ортопедическая.
2. Технологии обучения здоровому образу жизни: Физкультурное занятие, проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия), коммуникативные игры, занятия из серии «Здоровье», самомассаж, точечный самомассаж, биологическая обратная связь (БОС).
3. Коррекционные технологии: Арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика

В приобщении детей дошкольного возраста к ценностям здорового образа жизни, в формировании здоровьесберегающего поведения большое значение придается игровой

деятельности. Игровая деятельность влияет на формирование произвольности поведения и всех психических процессов – от элементарных до самых сложных.

Огромное значение игры для развития психики и личности ребёнка даёт основание считать, что именно эта деятельность является в дошкольном возрасте ведущей.

### ***Здоровьесберегающая игра***

#### ***Теоретические основы вопроса***

***Здоровьесберегающая игра*** – вид деятельности, мотивом которой является получение положительных эмоций, новых знаний, умений и навыков, развитие личностных качеств и отношений с окружающими, а также сохранение и укрепление здоровья.

По области деятельности, здоровьесберегающая игра может быть подвижной, сюжетно-ролевой и дидактической (в основе – классификация О.С. Газмана).

Основными функциями здоровьесберегающей игры являются: релаксационная, психотерапевтическая, психотехническая, развлекательная, мотивационно-побудительная, которые подробно рассмотрены в Таблице 1.

#### ***Функции здоровьесберегающей игры***

<b>Функция</b>	<b>Определение</b>
Мотивационно-побудительная	Мотивация и стимулирование учебной и познавательной деятельности учащихся.
Психотерапевтическая	Преодоление различных трудностей, возникающих в других видах жизнедеятельности;
Релаксационная	Снятие эмоционального напряжения, возникающего в результате интенсивного обучения.
Психотехническая	Формирование навыков подготовки физиологического состояния ребенка для более эффективной деятельности и усвоения большего объема информации.
Развлекательная	Формирование положительного отношения к обучению

Основные функции здоровьесберегающей игры подразделяются на две группы: оздоровительные (психотерапевтическая и психотехническая) и содействующие сохранению здоровья (релаксационная и мотивационно-побудительная).

### ***Дидактический стол***

Дидактический стол создан специально для того, чтобы предоставить ребенку удобное рабочее место для творчества, игр и развития различных навыков. Именно поэтому этот предмет мебели незаменим в группе детского сада — за столом воспитатели проводят различные занятия, в ходе которых развивают речевые навыки и творческие способности детей, занимаются совершенствованием логического мышления, учат аккуратности. Возможности дидактического стола благоприятствуют улучшению сенсорного и зрительного восприятия детей, а также помогают разрабатывать мелкую моторику рук, концентрацию внимания и координацию движений.

Дидактического стол - это настоящее «рабочее место» для ребенка.

К здоровьесберегающим играм дидактического стола можно отнести представленные по следующим разделам игры:

### **1. Дыхательная гимнастика**

Правильное дыхание очень важно для развития речи, так как дыхательная система - это энергетическая база для речевой системы. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса.

### **2. Артикуляционная гимнастика**

Артикуляционная гимнастика — это совокупность особых, с определенной целью подобранных упражнений, способствующих укреплению мышц артикуляционного аппарата и развитию силы, ловкости и дифференцированности движений данного органа

### **3. Мелкая моторика**

В. А. Сухомлинский отмечал: «Истоки способностей и дарований детей находятся на кончиках их пальцев. От пальцев, образно говоря, идут тончайшие ручейки, которые питают источник творческой мысли». Это совершенно справедливо, ведь кисть руки имеет наибольшее представительство в моторной зоне коры головного мозга.

### **4. Ориентировка на плоскости**

### **5. Ориентировка в пространстве**

Формирование ориентировки на плоскости и в пространстве - одна из важнейших сторон умственного развития ребенка -дошкольника.. Умение ориентироваться в окружающем пространстве, понимание пространственных направлений, отношений и расстояний являются важными условиями при подготовке к обучению в школе.

### **6. Графические навыки /раскрась, дорисуй/**

Проблема обучения дошкольников графическим навыкам письма занимает особое место в системе подготовки к обучению в школе. Это связано с тем, что для большинства детей самым сложным предметом в начальной школе является письмо.

Недостаточное развитие мелкой моторики, плохая координация движений, недостаточность самоконтроля, пространственно-временной ориентировки у детей с нарушениями речи может служить причиной моторной и оптической дисграфии. Поэтому в дошкольном возрасте важно развить механизмы, необходимые для овладения письмом, необходимо создать условия для накопления ребенком двигательного и практического опыта.

### **7. «Сухой бассейн для рук»**

Ребенок любит играть. Есть игры, которые могут быть не только интересны детям, но и очень полезны для здоровья. Это пальчиковый бассейн. Он активизирует пассивно-активную гимнастику пальцев рук. Используя пальчиковый бассейн мы, развиваем функции пальцев рук ребенка, развиваем его сенсорную систему, стимулируем нервно-психическое и речевое развитие детей.

### **8. Психогимнастика**

Психогимнастика - это средство развития и формирования эмоционального благополучия дошкольников.

Главной целью психогимнастики можно назвать сохранение детского психического здоровья, а также предотвращение расстройств психики.

### **9. Общая моторика – мячи, мячики разных размеров**

Формирование полноценных двигательных навыков является необходимым звеном в общей системе коррекционного обучения.

### **10. Сказкотерапия**

Сказкотерапия помогает не только развивать речь детей, но и снизить уровень тревожности и агрессивности.

Развить способности к эмоциональной регуляции и естественной коммуникации.

Формировать навыки конструктивного выражения эмоций.

## **11. Зрительная гимнастика**

Одним из замечательных аспектов улучшения зрения является зрительная гимнастика.

**Целью проведения зрительной гимнастики** - является формирование у детей дошкольного возраста представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Для того чтобы гимнастика для глаз была интересной и эффективной, необходимо учитывать особенности развития детей дошкольного возраста, она проводится в игровой форме, в которой дети могут проявить свою активность.

### ***Гимнастика бывает:***

- 1) игровая коррекционная физминутка;
- 2) с предметами;
- 3) по зрительным тренажерам;
- 4) комплексы по словесным инструкциям.

При подборе гимнастики для глаз учитывается возраст, состояние зрения и быстрота реакции ребенка. Дети во время проведения зрительной гимнастики не должны уставать. Надо следить за напряжением глаз, и после гимнастики практиковать расслабляющие упражнения.

### ***Предлагаем здоровьесберегающие игры, изготовленные из бросового материала.***

#### ***1. «Поймай шарик»***

Цель: Развитие ориентировки в пространстве.

Правила: Раскачивать шарик, прикрепленный лентой к стаканчику, не касаясь его руками и ловить стаканом.

Усложнение: Лента различной длины и ширины

#### ***2. «Сухой бассейн»***

Цель: Развитие тактильного восприятия.

Правила: Определять наощупь предмет, спрятанный в емкости, которая заполнена шариками (пробками и т.п.).

Усложнение: Определение незнакомого (нового) предмета наощупь

#### ***3. «Веселые трубочки»***

Цель: Воспитание сильной воздушной струи.

Правила: Вдох делается носом, а выдох ртом. Трубочка должна катиться в заданном направлении.

Усложнение: Трубочки различны по весу.

### ***Настольные печатные дидактические игры***

#### ***1. «Будь активным и здоровым»***

Развивающая игра-лото. 4-7 лет.

Перед вами игра для детей дошкольного возраста, которая поможет им закрепить знания о здоровом образе жизни, а также об органах чувств и их функциях. Кроме того, игра разовьет зрительное и слуховое восприятие, произвольное внимание, память, логическое мышление, связную речь и словарный запас.

#### ***2. «Как расти здоровым»***

Развивающая игра-лото для детей 4-7 лет научит беречь здоровье, вести правильный образ жизни, соблюдать режим дня, справляться с опасными ситуациями на проезжей части, дома, на природе.

#### ***3. «Зуб неболей-ка»***

Увлекательная детская обучающая настольная игра - поможет ребенку разобраться, как правильно ухаживать за своими зубами. Обучающая настольная игра в игровой и занимательной форме покажет ребенку, что полезно и вредно для зубов, что нужно делать для того, чтобы как можно реже посещать врача стоматолога.

#### **4. «Команда чемпионов»**

Развивающая игра-лото для детей 5 - 7 лет. Весёлые и забавные звери и птицы предлагают дошкольникам познакомиться с различными видами спорта. Игра направлена на развитие логического и творческого мышления, через умение анализировать и делать выводы.

#### ***Настольные дидактические игры своими руками***

##### **1. «Сложи картинку»**

Задачи: учить детей из частей составлять целое, развивать воображение, вспоминать сказки.

Ход игры: Детям предлагаются разрезанные на 3-4 части сюжетные картинки из сказок, необходимо собрать их в одно целое и отгадать сказку.

##### **2. «Береги здоровье»**

Задачи: формировать представление детей о культурно-гигиенических навыках и здоровом образе жизни, развивать логическое мышление.

Ход игры: Воспитатель предлагает детям найти пару к картинкам. Например, к больному зубику, чтобы он всегда был здоров, нужны зубная паста и зубная щетка; чтобы не заболеть нужно делать зарядку и т.д.

##### **3. «Полезная и вредная еда»**

Задачи: закреплять представление детей о том, какая еда полезна, какая вредна для организма.

Ход игры: Детям раздают картинки с изображением различных продуктов питания. На зелёный круг с улыбающимся смайликом дети должны положить картинки с полезной едой, а на красный круг с грустным смайликом – с вредной.

«Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы», - В.А.Сухомлинский.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОМУ ПРОСВЕЩЕНИЮ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ В ДОО**

***Степченкова С.В., старший воспитатель  
МБДОУ «Детский сад № 79 «Соловушка»***

Прежде чем говорить о валеологическом просвещении, давайте вспомним, что же такое валеология. Родоначальником этой науки принято считать доктора медицинских наук, профессора, члена Академии технологических наук РФ Брехмана Израиля Ицковича. Необходимость создания специального направления в медико-биологическом цикле наук была вызвана тем, что проблема первичной профилактики заболеваний не укладывалась в рамки медицины, а медицина, по мнению И. И. Брехмана, занимается преимущественно болезнями. Валеология - наука о здоровье. Чтобы быть здоровым – нужно научить человека вести ЗОЖ с детства.

Валеологическое просвещение – это целый процесс который направлен на сохранение и укрепление здоровья всех участников образовательных отношений. Это и педагоги, и дети, и их родители (законные представители).

Если говорить об актуальности этой темы, то проведенные исследования утверждают, что здоровье человека зависит более чем на 50% от его образа жизни. А также валеологическое просвещение подрастающего поколения признано одним из приоритетных направлений учебно-воспитательного процесса, согласно Федеральному государственному образовательному стандарту (ФГОС).

**Задачи** валеологического воспитания детей:

1. Формирование осознанного отношения к здоровью и мотивации к ЗОЖ;
2. Накопление знаний о здоровье;
3. Становление валеологической компетентности ребёнка (наша задача - научить ребёнка самостоятельно решать задачи ЗОЖ и безопасного поведения в непредвиденных ситуациях и оказывать элементарную медицинскую и психологическую помощь).

Нами был разработан **педагогический проект «Уроки доктора Айболита»**.

**Его цель:** Пробудить у детей стремление осознанно выполнять правила здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.

Он рассчитан на 1,5 - 2 года для детей старшей и подготовительных к школе групп и представляет собой цикл: занятий по валеологическому просвещению.

Занятия проводятся один раз в месяц и представляют собой приблизительно 10-15 минутную беседу в первой части занятия по физической культуре (прямо в спорт зале дети садятся на маты, и презентация транслируется на экране либо проецируется прямо на стену. После беседы маты легко убираются, и мы проводим разминку и подвижные игры либо эстафеты, а полученные знания закрепляются в повседневной жизни при помощи рассматривания альбомов, лэпбуков, дидактических игр, мини бесед, обсуждения просмотренных мультфильмов....

В старшей группе беседа больше направлена на закрепление и систематизацию имеющихся у детей знаний о правилах ЗОЖ.

«Как устроен человек» <i>Цель:</i> закрепить знания детей о частях тела человека.
«Режим дня» <i>Цель:</i> формировать у детей представление о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья.
«Микробы и вирусы» <i>Цель:</i> познакомить детей с инфекционными болезнями, их возбудителями и правилами поведения при проявлении первых признаков заболевания.
«Правила личной гигиены» <i>Цель:</i> познакомить детей с правилами личной гигиены.

А вот, начиная с подготовительной к школе группы, мы знакомим детей с тем, как устроен человек внутри и что нужно делать, чтобы укрепить и не навредить работе внутренних органов.

«Как работает сердце» <i>Цель:</i> познакомить детей с назначением и работой сердца.
«Как работает система пищеварения» <i>Цель:</i> познакомить детей с назначением и работой системы пищеварения.
«Уход за зубами» <i>Цель:</i> познакомить детей со строением зубов и правилами ухода за ними.
«Как мы дышим» <i>Цель:</i> познакомить детей с назначением и работой органов дыхания.
«Глаза – главный помощник человека» <i>Цель:</i> познакомить детей с назначением и работой глаз.
«Чтобы уши слышали» <i>Цель:</i> познакомить детей с назначением и работой органов слуха.

«Как движутся части тела»

*Цель:* познакомить детей с назначением мышц, костей, суставов, их ролью в строении тела человека, а также с возможностями движений мышц различных частей тела.

Для наглядности к каждой беседе подготовлена презентация. Обязательным, на занятиях, является простейший эксперимент. Например: разговариваем о сердце - пробуем измерить пульс; изучаем легкие - задерживаем дыхание, кто дольше; говорим о зубах - эксперимент с бумагой, зажатой между пальцами и зубной щеткой. Так же на каждом занятии мы смотрим небольшой 3-4-х минутный мультфильм из серии про Адибу и Робитока.

Мы не ставим своей целью наполнить ребенка научной информацией. Наша основная цель - донести до него, что о своем здоровье он должен уметь позаботиться сам. Поэтому каждое занятие и беседа заканчивается словами «Я здоровье сберегу - сам себе я помогу». Ребенок должен уяснить, что ни доктор, ни мама с папой, ни бабушка с дедушкой и никто другой не смогут сохранить их здоровье, если они сами не будут о себе заботиться.

Еще одной формой валеологического просвещения детей, которой мы активно пользуемся - это театрализация сказок валеологического содержания. Дети подготовительных к школе групп показывают для детей младших, средних и старших групп подготовленные инсценировки. Наши дети готовили такие сказки как: «Колобок на новый лад», «Теремок на новый лад», «Айболит и семеро козлят». А сказку «Заюшкина избушка на новый лад» мы инсценировали приглашая родителей. Очень интересная форма работы, т.к. легка для восприятия младшими детьми и в то же время сильно организует детей подготовительной к школе групп. Раз они учат младших соблюдать правила ЗОЖ, то уж сами просто обязаны их знать и соблюдать в повседневной жизни.

Конечно же в проекте запланированы и спортивно-оздоровительные мероприятия - досуги, развлечения и квесты: «Путешествие в страну здоровья», «Конфетный клад капитана Джека». А также всевозможные викторины и вечера загадок о ЗОЖ и т.д.

Итогами по проекту являются развлечения совместно с родителями: «Дорога к доброму здоровью» - конец старшей группы и «Путешествие по Сказочному острову Здоровья» - в конце второго года реализации проекта.

Вы все прекрасно понимаете, что можно долго биться, воспитывая у ребенка основы ЗОЖ в детском саду, но, если ребенок приходит домой и родители, элементарно, забывают напомнить ему вымыть руки, то результат будет минимальным, поэтому мы активно используем всевозможные валеологические технологии просвещения родителей.

Основой успеха является положительный пример человека, который является авторитетом для ребенка - родителя, воспитателя. Мы стараемся донести до родителей и педагогов ДОО, что взрослые в присутствии ребенка должны контролировать каждый свой шаг. Нельзя учить и требовать от ребенка выполнения правил, а в реальной жизни самому их нарушать.

Именно детский сад является местом педагогического просвещения родителей. Формы взаимодействия с родителями, которые мы активно используем разнообразны. Они могут быть как индивидуальными, так и групповыми. Как традиционными, так и нетрадиционными.

В чем же заключаются задачи валеологического просвещения родителей:

1. Ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития (осмотр медиков и психолога);
2. Целенаправленная работа, пропагандирующая общегигиенические требования, необходимость рационального режима и полноценного сбалансированного питания, закаливания, оптимального воздушного и температурного режима и т. д.;

3. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;

4. Обучение конкретным приемам и методам оздоровления (элементы лечебной физкультуры (Почему элементам: т.к. у нас в ДОО нет специально обученного специалиста), элементы дыхательной гимнастике, самомассажу, разнообразным видам закаливания и т. д.);

5. Ознакомление с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДОО, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма (обучение проведения релаксации, игротренинг (например, пальчиковый игротренинг (самомассаж кистей и пальцев рук, пальчиковые игры с нетрадиционными материалами) и двигательный игротренинг (дыхательные упражнения с мячом, координация речи с движением, «звучащие» стихи и общая моторика) и т. д.).

Что конкретно мы используем в своей работе для реализации этих задач:

- Информация для родителей в родительских уголках (в каждой группе есть стенд для родителей на котором выделена страничка, посвященная ЗОЖ), в папках-передвижках, буклетах, на сайте ДОО (информация там обновляется ежемесячно);
- Индивидуальные и подгрупповые консультации (они организуются по мере необходимости);
- Родительские собрания и встречи, на которые обязательно приглашаются психолог, медики либо инструктор по физической культуре (даже если проводится последнее родительское собрание в выпускной группе, все равно выделяется 15-20 минут, чтобы рассказать, как правильно подготовить ребенка к поступлению в 1 класс и не навредить его психическому и физическому здоровью в изменяющихся условиях);
- Совместные физкультурные досуги и праздники и т. д.;
- *«Дни открытых дверей»* для родителей с просмотром и проведением разнообразных форм работы по укреплению здоровья детей (показ утренней гимнастики, занятия...);
- Сейчас в каждой уважающей себя группе ДОО есть своя группа в вайбере... которую мы тоже активно используем. Просмотр видео записи различных форм работы по укреплению здоровья (гимнастика после сна, самомассаж, пальчиковая гимнастика...), для дальнейшего использования самостоятельно в домашних условиях;
- Просмотр совместно с детьми рекомендуемых мультфильмов, с последующим их обсуждением;
- Создание совместно с родителями стенгазет, постерных докладов, содержащий материал по ЗОЖ (Как мы проводим выходные дни с пользой для здоровья, Правила здоровья в нашей семье, Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья...);
- Участие в конкурсах семейного творчества (Поделки о спорте...);
- Тренинги с прослушиванием аудио и видеозаписей бесед с детьми о том, как они понимают, что значит быть здоровым и как себе в этом помочь, разбором проблемных ситуаций. Разбираем с родителями услышанные ошибки и учим правильно их исправлять.

Чего именно мы хотим добиться, организовывая работу по валеологическому просвещению детей и родителей в ДОО, очень хорошо определил В.В. Путин:

«Результатом нашей работы должна стать осознанная молодым поколением необходимость в здоровом образе жизни, в занятиях физической культурой и спортом. Каждый молодой человек должен осознать, что здоровый образ жизни – это успех, его личный успех».



## ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ И ПРОФИЛАКТИКА ЕЁ НАРУШЕНИЙ У ДОШКОЛЬНИКОВ

*Лашева Л.В., воспитатель  
МБДОУ «Детский сад № 37 «Мальвинка»*

В дошкольный период формируются основы психического и физического здоровья ребенка, вырабатываются определенные черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки. В связи с этим особая роль отводится правильно организованному физическому воспитанию в условиях детского сада и семьи. Умение держать свое тело не только придает ребенку приятный внешний вид, но и оказывает большое влияние на состояние его здоровья, на жизнедеятельность всего организма.

Для правильной работы органов дыхания, кровообращения, пищеварения, для нормальной деятельности нервной системы большое значение имеет правильно сформированная в дошкольном детстве осанка. Позвоночник взрослого человека имеет небольшие изгибы: в шейном и поясничном отделе - вперед, в грудном и крестцовом - назад. Они образуются постепенно по мере роста организма, особенно после того как ребенок научится стоять и ходить.

### ***1. Актуальность проблемы, значение правильной осанки ребёнка.***

Предупредить возникновение неправильной осанки легче, чем проводить работу по ее исправлению. Поэтому важно строгое соблюдение гигиенического режима (свежий воздух в помещении, нормальная освещенность, подбор стола и стула по росту каждого ребенка, чередование движений и покоя, полноценное питание, закаливание).

Важно постоянное наблюдение в процессе всей жизни за положением тела каждого ребенка. Только общими усилиями воспитательного учреждения, семьи, при активном участии и контроле медицинского персонала можно добиться формирования правильной осанки у детей.

Многие дошкольные учреждения не имеют спортивных залов, оборудованных спортивных площадок для проведения физкультурных занятий, подвижных и спортивных игр.

Процесс формирования осанки начинается с самого раннего возраста.

Возникновению дефектов осанки способствуют:

- несоответствующая росту мебель;
- мягкая постель с высокой подушкой;
- ношение тяжестей;
- плоскостопие ;
- безразличие (лень) к своей внешности.

Наблюдающаяся у детей неправильная осанка чаще всего является результатом слабости мышц плечевого пояса, спины и живота.

Упражнения в основных движениях с точки зрения формирования правильной осанки: во время ходьбы дети не должны опускать голову; необходимо двигаться с развернутыми плечами; для выработки ощущения правильной осанки можно положить мешочек на голову ребенка, придав голове правильное положение.

Воспитание ощущений правильной осанки приобретает за счет многократного повторение правильного положения тела: лежа, сидя, стоя.

С этой целью рекомендуется - изучение и воспитание ощущения осанки с помощью зеркала, ребенок перед зеркалом несколько раз восстанавливает нарушенную осанку с помощью взрослого, он должен поднять что либо (выпрямить позвоночник , развернуть плечи, сблизить лопатки, втянуть живот).

Физические упражнения как главное средство предупреждения нарушений осанки в дошкольном возрасте.

***Осанка*** – привычное положение тела ребенка, развивается в процессе индивидуального становления на основе наследственных факторов под воздействием

воспитания. Наследственные факторы могут обуславливать похожие варианты осанки у родителей и детей, предрасположенность к определенному виду нарушений осанки. В то же время условия физического воспитания дают возможность не только сформировать соответствующую эстетическим и физиологическим требованиям осанку ребенка, но и исправить, создать новый вариант осанки.

Как свойство развивающегося организма, осанка не является статическим понятием и может нарушаться при резком изменении условий внешней среды. Особенно легко это может произойти в дошкольном возрасте, когда осанка еще только формируется. Поэтому любое нарушение условий ее формирования приводит к патологическим изменениям. Не приходится убеждать кого-либо в большой роли физического воспитания как фактора, формирующего осанку ребенка. Естественно, что задача формирования осанки относится к важнейшим задачам физического воспитания ребенка дошкольного возраста. Однако физическое воспитание не единственный фактор, влияющий на осанку.

### ***1.1 Развитие представлений о строении собственного тела.***

Правильная осанка является одной из обязательных черт гармонически развитого человека, внешним выражением его телесной красоты и здоровья.

При осмотре человека, имеющего правильную осанку, определяется вертикальное положение головы, подбородок слегка приподнят, шейно-плечевые углы, образованные боковой поверхностью шеи и надплечьем, одинаковы, плечи расположены на одном уровне, слегка опущены и разведены, грудная клетка симметрична относительно средней линии. Благодаря физиологическим изгибам увеличивается его устойчивость и подвижность, а также проявляются рессорные свойства, предохраняющие головной и спинной мозг от сотрясений.

### ***1.2 Причины нарушения осанки.***

Нарушения осанки не являются заболеванием. Они связаны с функциональными изменениями опорно-двигательного аппарата, при которых образуются порочные условно-рефлекторные связи, закрепляющие неправильное положение тела, а навык правильной осанки утрачивается.

Наиболее часто встречающиеся нарушения осанки у дошкольников: искривления позвоночника в виде боковых его отклонений (сколиозы); чрезмерные отклонения позвоночника в грудном отделе (кифозы) и в поясничном отделе (лордозы); плоскостопие и врожденная косолапость; асимметричное положение плеч и др.

Причин неправильной осанки и ее дефектов много: гиподинамия и, как следствие, недостаточное развитие мышц спины, живота, бедер, шеи, груди, удерживающих позвоночник в нужном положении; ходьба с опущенной головой, сидение с опущенными плечами и согнутой спиной. Развитию дефектов осанки способствуют несоответствующая росту ребенка мебель, неудобная одежда, неправильные позы и привычки детей (например, опора при стоянии на одну ногу, чтение и рисование лежа в постели на боку); однообразные движения (отталкивание одной и той же ногой при езде на самокате, при прыжках во время игр; ношение какого-либо груза в одной и той же руке). Значительную роль в возникновении нарушений осанки играет неудовлетворительный общий режим жизни ребенка (пассивный отдых, отсутствие прогулок на открытом воздухе, недостаточный сон, нерациональный режим питания). Развитию нарушений осанки способствуют также частые инфекционные и острые респираторные заболевания, ослабляющие организм и ухудшающие физическое развитие.

### ***2. Физические упражнения как средство формирования правильной осанки.***

В детском саду необходимо использовать упражнения для развития больших мышечных групп, особенно спины, живота и ног, чтобы создать естественный мышечный корсет. Хорошим средством формирования правильной осанки и профилактики ее нарушений, по словам, являются гимнастические упражнения с различными предметами. Можно использовать резиновые и теннисные мячи, обручи, палки, мешочки с песком и др.

Для формирования правильной осанки и профилактики ее нарушений в процессе занятий физической культурой, утренней гимнастикой и во время физкультминуток можно использовать следующие упражнения: прогибание спины с обручем или с мячом в руках; наклоны в стороны с обручем за спиной; приседания стоя на носках с гимнастической палкой в руках; наклоны назад с разведением рук в стороны; наклоны вперед прогнувшись, ноги врозь, с гимнастической палкой в руках; поднимание ног вверх лежа на спине; ползание на четвереньках; ходьба с удержанием на голове груза с сохранением правильной осанки и др.

Для формирования правильной осанки полезны упражнения, выполняемые у вертикальной плоскости (касание спиной, затылком, ягодицами и пятками стены или гимнастической стенки), и упражнения с удержанием на голове предмета (мешочка с песком, деревянного кубика, резинового мяча, деревянного или резинового кольца).

## **НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

*Левченкова Н.Н., воспитатель*

*МБДОУ «Детский сад № 41 «Солнышко»*

Воспитание здорового ребенка – приоритетная задача дошкольного образовательного учреждения. Проблема воспитания счастливой личности напрямую связана со здоровьем этой личности. Здоровье населения России находится в опасности. Практически все показатели здоровья и социального благополучия претерпели резкое ухудшение. Свыше чем у 60% детей в возрасте 3-7 лет выявляются отклонения в состоянии здоровья. От года к году прослеживается отрицательная динамика, т.е. дети с I гр. здоровья составляют незначительный процент от общего числа воспитанников. Согласно последним статистическим данным средний показатель здоровых детей от общего количества детей в дошкольных учреждениях составляет 20-30%. Количество детей, имеющих хронические заболевания, увеличилось примерно в 2 раза с 11,8% до 23,3%-26% (нарушения опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, органов дыхания и пищеварения, проявления аллергии).

В дошкольном возрасте психическое и физическое развитие идет интенсивными темпами. Ускорение темпа развития научно-технического прогресса и общественной жизни лавиной «сваливается» на ребенка еще в дошкольном возрасте. Усложнение программного содержания непосредственно образовательной работы в дошкольных учреждениях, обусловленное требованиями подготовки дошкольников к обучению в школе, выступает как дополнительный фактор, влияющий на здоровье ребенка.

Возможности человеческого организма огромны, а реализовать их, эффективно использовать не всегда удастся. Наиболее доступным средством увеличения потенциала здоровья является физическая культура, двигательная активность. Природные задатки следует направлять в нужное русло. Если ребенок ни в чем себя не проявил, то надо помочь ему найти себя. В результате у детей формируется жизненная позиция, накапливается опыт. Когда ребенок начинает познавать себя, он постепенно учится заглядывать внутрь себя и прислушиваться к окружающим, анализировать, сравнивать, задавать вопросы. Повышается интерес к физкультуре, обычные механические физические упражнения трансформируются в реабилитационно - лечебные, поэтому дети освобождаются от чувства страха, тревожности, зажатости. Дети умеют влиять на свое собственное состояние и поведение, т.е. развивается саморегуляция.

Дети, как правило, большую часть дня проводят в детском саду, поэтому одной из приоритетных задач воспитания дошкольников становится формирование привычки к здоровому образу жизни.

Привычка к ЗОЖ формируются через:

- формирование культурно-гигиенических навыков
- соблюдение режима дня
- закаливание
- соблюдение двигательного режима
- занятия спортом
- рациональное питание

Каждый раздел несет разнообразную работу по формированию привычки к ЗОЖ.

В работе по формированию ЗОЖ необходимо придерживаться следующих основных принципов:

- **принцип развивающего обучения** – предлагаемые на занятиях задания, упражнения должны быть направлены не на имеющий в данный момент у детей уровень знаний, умений, навыков. Они должны опережать его, требовать приложения усилий от ребенка для овладения качественно новыми умениями, знаниями и навыками.
- **принцип воспитывающего обучения** – работа по приобретению навыков здорового образа жизни должна предусматривать решение воспитательных задач, например, воспитание аккуратности, выдержка и т.п.
- **принцип всесторонности** – проведения работы во всех направлениях, использования различных форм работы, способствует всестороннему овладению навыками здоровьесбережения, здорового образа жизни, физического развития, способствует сохранению и укреплению здоровья детей.
- **принцип систематичности** – последовательное усложнение содержания материала; связь нового с уже усвоенными детьми знаниями, навыками, умениями; повышение требований к уровню знаний, умений, навыков по мере развития детей.
- **принцип индивидуального подхода** – основывается на учете разного уровня физического, психологического здоровья детей.
- **принцип сознательности и активности детей** – сознательное отношение детей к предлагаемым формам работы увеличивает качество усвоения знаний, умений, навыков, воспитывает самостоятельность, инициативу.
- **принцип деятельного подхода** – основывается на стимулировании самостоятельной деятельности детей.
- **принцип оптимизации учебной деятельности** – основывается на отказе от чрезмерной, изнуряющей, интеллектуальной и эмоциональной нагрузки при освоении учебного материала.
- **принцип психологической комфортности** – основывается на создании положительного морально-психологического климата в коллективе, безусловное сохранение, поддержание и укрепление психологического здоровья детей.

Мне бы хотелось остановиться на формировании привычки в области закаливания и спорта, проводимых мной с воспитанниками. Это рефлексотерапия и массаж на терках, а также использование элементов Йоги -мудр.

***Рефлексотерапия и массаж на терках  
(проводится ежедневно).***

Данное закаливание проводится перед сном с использованием спокойной музыки и обычных металлических терок. Дети босиком проходят по ребристой доске или массажному коврику. Становятся на терки сначала правой ногой, затем левой, руки скрестно на груди, ладони под «мышками». Данная поза замыкает круг кровообращения и способствует улучшению работы сердечно - сосудистой системы. Глаза закрыты, дыхание через нос. Дети выполняют 2-3 дыхательных упражнения и готовят руки – потирая их - к

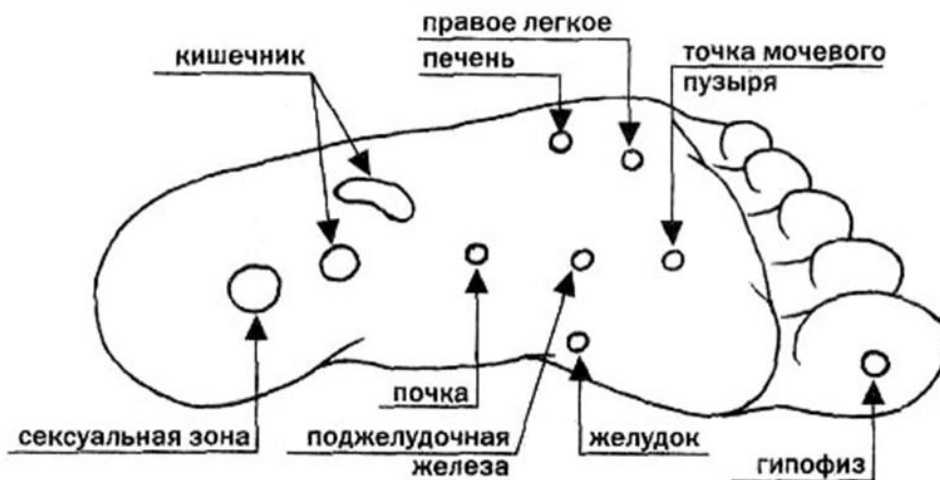
выполнению точечного массажа. В ходе выполнения дети сбрасывают с рук (стряхивают) все плохое, негативное настроение, болезни, стрессы. Массаж выполняется непринужденно, эмоционально. После этого дети садятся на ковер и делают массаж стоп: поглаживание, растирание, пощипывание, постукивание. Каждое новое действие перемежается обязательным поглаживанием.

Точечный массаж, выполняемый на терках, проводится в игровой форме. Используются игровые упражнения «Снеговик», «Скульптор».

#### Упражнение на терках «СНЕГОВИК».

Раз – рука, два - рука	Вытянуть вперед одну руку, потом вторую
Лепим мы снеговика	Трем ладонки друг о друга
Три – четыре, три – четыре	Погладить ладонями шею
Нарисуем рот пошире.	Указательным пальцем массируем (растираем) подбородок
Пять – найдем морковь для носа	Указательным пальцем массируем возле носа
Угольки найдем для глаз	Указательными пальцами проводим по бровям
Шесть наденем шляпу косо, пусть смеется о у нас.	Указательным и средним пальцами движения вверх – вниз около ушей (пальцы как «вилочка», ухо между пальцами)
Семь и восемь, семь и восемь, мы плясать его попросим	Постукивания кулачками по груди
Девять, девять, вместе мы на лыжах съедем. И прямо в снег – бух.	Ладонками делаем скользящие движения по животу
Десять – мы поднимемся, и снег с колен стряхнем.	Массажуем колени

#### Самомассаж стоп.



Начинаем с правой ноги, продолжительность – 2-3 минуты.

Застучали в мастерской Молоточки снова Починить мы башмачки Каждому готовы	Гладим Растираем
---	---------------------

Тук –тук-тук, тук-тук-тук Всюду слышен перестук	Постукивание пальцами
Нам в работе нет тоски	Поглаживание
Наши молоточки Забивают в каблучки Тонкие гвоздочки	Постукивание ребром ладони от пальцев к пяткам
Сил, сапожник, не жалея Доставай колодки	Поглаживание
И посадим мы на клей Новые подметки.	Растирание поглаживание

Затем дети ложатся в постель. Воспитатель каждому ребенку кладет терку между лопаток. Поза ребенка: ноги вытянуты, руки вдоль туловища, глаза закрыты. На терках дети лежат 5 минут. Все время звучит легкая спокойная музыка. Воспитатель постепенно снимает терки и делает каждому ребенку легкий массаж – растирание в области соприкосновения с теркой. После этого дети засыпают.

После сна можно в комплексе с гимнастикой пробуждения использовать точечный массаж.

Еще один вид укрепления здоровья детей - это *использование элементов Йоги* – упражнения для рук или по-иному – *мудры* (в переводе с санскрита означает «знак»).

Искусство мудр возникло в Древнем Китае много веков назад.

Восточные целители считали, что жизнь человеческого тела поддерживается не только пищей, но и энергией, которая поступает к нему из космоса. В организме человека эта энергия циркулирует по особым каналам – меридианам. Если в меридианах возникает сбой, энергия перестает поступать к органам и клеткам, и человек заболевает.

По пальцам и рукам человека проходит шесть главных энергетических каналов, связанных с основными органами тела:

- *Сердцем*
- *Легкими*
- *Головным мозгом*
- *Печенью*
- *Селезенкой*
- *Сосудистой системой*
- *Толстым и тонким кишечником*

Не удивительно, что руки обладают такой огромной целительной силой! Соединяя пальцы в определенных комбинациях, можно восстановить поток энергии в меридианах, направить ее к больным органам и таким образом лечить.

Выполняя их мы должны доводить до сознания детей важность регулярного выполнения упражнений. Дети должны осознанно и активно их использовать в жизни не только в детском саду, но и дома, а в будущем – в период обучения в школе. Формирование практических умений и мотивов выполнения правил должно быть окрашено положительными эмоциями. Хорошо в период разучивания мудр с детьми, провести и семинар-практикум с родителями на эту тему, или оформить ширму «Делай «Мудры» с нами».

Также вы можете выполнять мудры перед занятиями, после зарядки, для снятия эмоционального напряжения.

Рекомендую разучить мудры, укрепляющие дыхательную и нервную системы, что также важно для детей дошкольного возраста. (См. Приложение)

## СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ «ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Печкурова Т.А., воспитатель, Перегонцева О.В., учитель-логопед  
МБДОУ «Детский сад № 37 «Мальвинка»*

В течение последних лет состояние здоровья наших детей постоянно ухудшается. Проблема резкого ухудшения состояния здоровья подрастающего поколения является на сегодняшний день одной из актуальных.

Обострение проблем, связанных с сохранением здоровья, настоятельно требует создания системы обучения правилам здорового образа жизни. Сегодня человек не может считаться образованным, не освоив культуру здоровья, которая предполагает активное использование знаний, освещающих правила здорового образа жизни, средства сохранения и укрепления здоровья.

Огромные нереализованные возможности в укреплении здоровья таит в себе дошкольный возраст. Именно в нем закладывается ядро личности. Это важнейшее время для формирования здорового образа жизни.

У детей здоровье занимает самые последние ступеньки в ряду личностных ценностей. Ведь у большинства из них не накопился тот груз болезней, который приходится нести по жизни взрослым. Малышу сложно представить, что ему могут грозить какие-то заболевания, а запас здоровья, имеющийся у него, ограничен.

У многих детей дошкольного возраста восприятие своего тела, как части собственного «Я» оказывается затрудненным. Именно таким детям в большей степени присуще стремление к поведению, связанному с риском саморазрушения.

Проведенные исследования позволили сделать вывод об отсутствии ярко выраженных различий в представлениях о ЗОЖ старших дошкольников с нормальным развитием, ЗПР и общим недоразвитием речи (ОНР) и выявить общие для детей особенности этих представлений:

- большинство детей имеют представления о здоровье как о физическом состоянии человека, противоположном болезненному, но назвать качества, присущие здоровому человеку, затрудняются;
- только небольшое число детей связало здоровье с состоянием психологического комфорта; большинство детей положительно настроены на воспитателя и близкого взрослого (маму, папу);
- у детей нет необходимого запаса представлений о факторах вреда и пользы для здоровья в условиях большого города;
- недостаточно сформированы представления детей о значении для здоровья двигательной деятельности, полноценного отдыха, сбалансированного питания, принятых санитарно-гигиенических норм, состояния окружающей среды;
- недостаточно сформированы представления детей о поддержании здоровья с помощью закаливающих и профилактических мероприятий, использования полезных для здоровья предметов и продуктов.

Современное общество отличается многообразием примеров образа жизни человека, с которыми постоянно сталкивается каждый ребенок. Это многообразие не всегда является образцом для ребенка, в результате создается хаотичность в представлении ребенка о здоровом образе жизни и разрушаются уже сложившиеся представления. Так, как в настоящее время существует тенденция снижения здоровья подрастающего поколения, возникает потребность в формировании у детей представлений о здоровом образе жизни, возрастает и требует поиска новых путей в образовании, воспитании и развитии дошкольников.

Поэтому основной *целью* является следующее:

- сформировать у дошкольников представление о здоровом образе жизни;
- привить навыки осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.

Для достижения такой цели необходимо решить следующие *задачи*:

- сформировать у детей адекватное представление об окружающих людях (о строении собственного тела);
- помочь ребенку создать целостное представление о своем теле;
- научить «слушать» и «слышать» свой организм;
- осознать самоценность своей и ценность жизни другого человека;
- формировать потребность в физическом и нравственном самосовершенствовании, в здоровом образе жизни;
- привить навыки профилактики и гигиены, первой медицинской помощи, развивать умение предвидеть возможные опасные для жизни последствия своих поступков для себя и своих сверстников;
- воспитывать уважение к жизни другого человека, умение сочувствовать, сопереживать чужой боли;
- ознакомить с правилами поведения на улице, в быту;
- научить ребенка обращаться с опасными для здоровья веществами;
- ознакомить детей с травмирующими ситуациями, дать представления о правилах ухода за больным (заботиться, не шуметь, выполнять просьбы и поручения);
- формировать правильное поведение ребенка в процессе выполнения всех видов деятельности.

Чем раньше начать обучение навыкам здорового образа жизни, тем лучше. Узнав строение своего организма, научившись прислушиваться к его работе, ребенок поймет необходимость заботиться о нем, не вредить, а помогать ему работать. Он научится разумно и бережно относиться к своему здоровью, что будет способствовать его укреплению. Такая подготовка позволит ребенку расширить его познавательные возможности, обеспечит развитие интеллекта, памяти, воображения. Все это будет иметь положительное влияние на здоровье и развитие ребенка при обучении его в школе.

Отношение ребенка к своему здоровью является фундаментом, на котором может быть выстроено здание потребности в здоровом образе жизни. Оно зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности. Отношение ребенка к здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия.

Как определить, какие знания о ЗОЖ доступны дошкольнику? Это те знания, которые для ребенка являются «живыми», то есть получены практически, «чувственно», которые нужны ему сегодня, а не завтра и которые можно уже сейчас применить в жизни, ощутить на деле их значимость. С ними можно поэкспериментировать, в них можно поиграть, их можно нарисовать, слепить, придумать рассказ.

Такие знания гораздо естественнее и эффективнее приобретать в повседневной жизни, в конкретной жизненной ситуации. Именно в процессе своей практической деятельности ребенок должен узнавать: почему определенным образом надо умываться, чистить зубы, после каждого загрязнения мыть руки? Зачем делать зарядку, проветривать комнату, быть на воздухе? Почему надо днем спать, сидеть прямо, аккуратно есть, пользоваться салфеткой, полоскать рот?



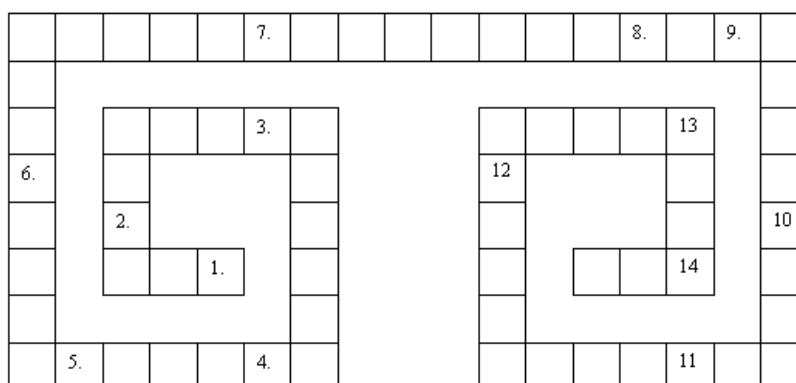
Научиться рассуждать о своем здоровье ребенок должен не со слов взрослого, а на основе собственного (конечно, пока элементарного) опыта. Знание ребенком основ гигиены, элементарных медицинских сведений, правил безопасности жизнедеятельности составляет фундамент формирования здорового образа жизни, способствующий, в свою очередь, эффективности всех оздоровительных мероприятий, проводимых в дошкольном учреждении и семье.

Таким образом, в связи с этим все более ясно становится необходимость целенаправленной и организованной работы по сохранению и укреплению здоровья детей, формированию сознательного отношения к здоровью, профилактике вредных привычек, воспитанию лучших человеческих качеств.

Воспитание и обучение должны стать по истине «здоровьесохраняющими». В детском саду ребенок проживает треть своей дошкольной жизни, и эту его жизнь организуем мы, педагоги детского сада. Современные дошкольные учреждения могут и должны оказать существенное влияние на оздоровление детей в процессе обучения и воспитания, а также на весь образ жизни ребенка. Важным условием успешной работы по сохранению здоровья детей является понимание того, что «здоровый образ жизни» должен стать стилем жизни.

### ***Решение кроссворда «Здоровье»***

1. Один из природных закаляющих факторов.
2. Лекарственное растение, название которого происходит от имени древнегреческого бога.
3. Бегун на короткие дистанции.
4. Точно размеренный распорядок действий на день.
5. Продукт питания, полезный для здоровья ребёнка.
6. Крупнейшие международные спортивные соревнования.
7. Вид спорта.
8. Предмет для игры в спортивные и подвижные игры.
9. Растение, обладающее фитонцидными свойствами.
10. Спортивный инвентарь.
11. Способность организма противостоять различным болезнетворным микроорганизмам.
12. Вид активного отдыха.
13. Витаминный напиток .
14. Физиологический процесс, во время которого происходит отдых организма.



Использование народного фольклора при формировании навыков ЗОЖ

### **Замените предложение пословицей:**

- **Береги здоровье** (Береги платье снову, а здоровье смолоду. Болен – лечись, а здоров, так берегись.)
- **Ешь лук** (Лук от семи недуг. Лук – здоровью друг.)
- **Будь бодрым, занимайся физкультурой** (В здоровом теле, здоровый дух. Быстрого и ловкого и болезнь не догонит.)
- **Умывайся, принимай душ каждый день** (Чистота – залог здоровья)
- **Здоровье бесценно** (Здоровье за деньги не купишь)
- **Здоровый все одолеет** (Здоровому и горе не горе, а беда не зарок)
- **Здоровому всё по плечу** (Здоровому и горе не горе, а беда не зарок.)
- **Закаляйся с детства** (Смолоду закалишься – на весь век сгодишься).

### **Основные понятия, используемые при организации работы по ЗОЖ**

Продолжи фразу:

Процесс изменения форм и функций организма человека - ... (физическое развитие)

Основное специфическое средство физического воспитания - ... (физические упражнения)

Детский туризм это - ... (прогулки и экскурсии)

Ходьба, бег, прыжки, лазанье и метание - (основные виды движения)

От чего зависит здоровье детей? - ... (организация оптимального двигательного режима; прогулка; проветривание; профилактика простуды; безопасно организованная среда; соблюдение режима дня).

### **Использование физминуток и динамических пауз при организации педагогического процесса**

Командам предлагается продемонстрировать физкультминутки: (математическую, физкультурную) и с какой целью они проводятся?

Физкультминутки применяются с целью предупреждения утомления на занятиях, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей на хорошем уровне.

### **Решение педагогических задач**

**1. Кушай сейчас же! И чтобы на тарелке ничего не оставляла, - настаивает мама. Она очень огорчается, когда трехлетняя дочь отодвигает тарелку с недоеденной пищей.**

**Очень мало ест, не то, что Игорек, - ест наравне со взрослыми! - вздыхает она. Пусть ест больше, здоровее будет!**

Права ли мама, считая, что объем пищи ребенка должен быть не меньше, чем у взрослого? Каков должен быть объем пищи ребенка дошкольного возраста? Какие советы вы можете дать матери?

**2. Шестилетний Виталик оправдывает свое опоздание к обеду тем, что он еще не проголодался.**

- Но ведь тебя звали домой! - говорит мама. - Почему не послушал?

- Ну и что? Я еще не хочу есть, ведь только что мне печенье давали.

*Вечером Виталика невозможно выволить от соседа-сверстника. Снова прерикания:*

*- Не хочу спать! Еще рано!*

*Лишь категорическое вмешательство отца заставляет сына подчиниться родительским требованиям. Со слезами и причитаниями, наспех умытый, Виталик небрежно сбрасывает с себя одежду и отправляется в постель. Долго не засыпает, ноет: «Ведь я говорил, что не хочу спать!»*

Чем объяснить непослушание Виталика, его нежелание вовремя есть, спать? Приучен ли Виталик к режиму? Какую работу вы проведете с родителями ребенка?

**3.** *Валина мама жалуется врачу, что ее дочь часто болеет.*

*Чуть сквозит, она начинает кашлять. Зимой все дети катаются на санках, лыжах, коньках. Румянец во всю щеку! А моя сидит дома бледная, с насморком. Почему одни дети не боятся простуды, а моя то и дело болеет? Наверное, такая уж она слабенькая от природы? Советуют: надо закаливать ребенка. А нам не до закаливания! Пусть здоровых закаливают!*

Права ли мама? Можно ли укрепить здоровье ослабленного ребенка? Как донести это до мамы?

**4.** *Когда Серёжины мама и папа работают допоздна, мальчик остается на попечении бабушки. Она старается, чтобы внук не скучал, и разрешает ему смотреть все телевизионные передачи.*

*- Пусть ребенок получит удовольствие!*

*Приходит время сна, и Сережа со скандалом идет в постель. Долго не засыпает, хнычет. Спит ночью беспокойно... Вот и сегодня утром с трудом встал с постели. Настроение понурое, ел плохо, капризничает.*

*- Уж не заболел ли? - беспокоится бабушка. И прежде, чем вести в детский сад, меряет Сереже температуру, на всякий случай одевает его потеплее. Врач детского сада, осмотрев ребенка, сказал:*

*- Мальчик здоров.*

*Бабушка теряется в догадках: что за причина Сережиного плохого самочувствия?*

В чем причина пониженного тонуса Сережи? Какие телевизионные передачи можно смотреть ребенку дошкольного возраста? Сколько времени ребенок может проводить у телевизора? Объясните, почему?

### ***Игра «Волшебный мешочек»***

*(технологии здоровьесбережения, используемые в детском саду)*

Подумайте и ответьте: «Какой вид оздоровления он отражает»

- 1) фасоль – сухой бассейн
- 2) подушечка с травой – фитотерапия
- 3) диск – музыкотерапия
- 4) апельсин – ароматерапия
- 5) мыльные пузыри - игры на дыхание
- 6) кукла – арт-терапия
- 7) перчатка – пальчиковая гимнастика
- 8) цветок – цветотерапия

Если задать Вам вопрос: «Что значит быть здоровым?», в большинстве случаев Вы ответите: «Когда ничего не болит». И будете правы. Но не совсем. Потому, что здоровье — это не только отсутствие болезней, но и физическое благополучие, психическое благополучие, социальное благополучие.

«Здоровье — это драгоценность и при том единственная, ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной», - Мишель Монтень

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДОО**

*Лапицкая Е.А., инструктор по физической культуре  
МБДОУ «Детский сад № 87 «Ласточка»*

Здоровье — самое ценное в жизни! Когда у вас ничего не болит, здоровы ваши близкие, тогда и солнце светит ярче. Какие верные слова! Не правда ли? Единственная красота, которую я знаю, — это здоровье! Поэтому так важно делиться знаниями и опытом со своими дошкольниками и с их родителями. Об этом немного позже... А сейчас хочу обратить внимание на возникающий вопрос, а что такое здоровьесберегающие технологии?

Это воспитание валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Основной целью которой является становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять его.

Так важно, когда я провожу профилактические беседы с детьми о здоровье видеть заинтересованность в разговоре. Например, на мой вопрос «Что необходимо делать, чтобы быть здоровым?» дети отвечают: следить за гигиеной, есть полезные продукты, заниматься физкультурой и закаливанием. Но, бывают и курьезные ответы: «Пить таблетки...» Обычно, это дети, не посещающие детский сад ранее.

От того, как прошли дошкольные годы, во многом зависит физическое здоровье человека на протяжении всей жизни. Для нас, взрослых, очень важно сохранить здоровье ребенка в столь ответственный жизненный период, для чего необходима огромная, каждодневная работа в семье и дошкольном учреждении. Для взаимодействия с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей я использую информационные стенды для родителей в каждой возрастной группе работают рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств (комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры, закаливание).

Приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДОО (соревнования, спортивные праздники, дни открытых дверей, Дни и Недели здоровья, консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения. А также на своей страничке на сайте детского сада.

Педагогу – дошкольнику, известно, что существует три базовые группы здоровьесберегающих технологий:

- Технологии сохранения и стимулирования здоровья;
- Технологии обучения ЗОЖ;
- Коррекционные технологии.

Я не буду останавливаться подробно и раскрывать каждую группу, а остановлюсь на тех методиках, которые считаю эффективными в своей работе. Одним из путей решения является освоение и введение в работу такой инновационной методики в физическом воспитании как корригирующая гимнастика.



Целью корригирующей гимнастики является формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Данная гимнастика тонизирует весь организм, воздействуя на биологически активные точки. Предотвращает простудные заболевания. Укрепляет дыхательный тракт. Воспитывает бережное отношение к своему телу. Дает заряд бодрости на вторую половину дня.

Главным действенным средством профилактики дефектов осанки является правильное и своевременно начатое физическое воспитание.

Еще одна проблема очень распространена среди детей в современном мире - плоскостопие. Многие родители считают, что это совсем не серьезное отклонение от нормы и не обращают внимания на данный аспект. А ведь именно из-за плоскостопия могут начать развиваться разные проблемы с позвоночником.

С целью создания положительного эмоционального фона упражнения следует выполнять под музыку. Кроме того, необходимо применять наглядные пособия (различные картинки, рисунки), а также загадки, песни, стихотворения, соответствующие сюжету комплекса. Все это будет способствовать повышению интереса и активности детей и, следовательно, более качественному выполнению упражнений.



В процессе организации работы профилактической и коррекционной направленности в условиях ДОУ особое внимание необходимо уделять профилактике и коррекции нарушений со стороны опорно-двигательного аппарата (дефектов осанки, плоскостопия). Плоскостопие рассматривается как нарушение функций стопы, которое внешне проявляется в опущении сводов стопы, это вызвано ослаблением мышц и растяжением ее связок. Что в дальнейшем способствует и является одной из причин сколиотических нарушений осанки.

**Задачи** оздоровительно-профилактических мероприятий при плоскостопии:

1. общее укрепление мышечно-связочного аппарата;
2. укрепление мышц (голеностопного сустава и стопы), формирующих свод стопы;
3. формирование и закрепление навыков правильной походки;
4. устранение имеющегося вида плоскостопия;
5. профилактика хронических заболеваний и травматизма;
6. профилактика нарушений осанки;
7. общее укрепление организма ослабленного ребенка.



Корригирующая гимнастика – это тренировочные занятия, в которых предусматриваются конкретные воздействия на определенные мышечные группы с целью воспитания точного двигательного навыка, дыхания, обеспечение питания и качественного созревания определенных мышц. Целью оздоровительной гимнастики

является научить детей определенным упражнениям для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.

**Задачи** корригирующей гимнастики:

- повышение общего тонуса организма, укрепление и создание мышечного корсета для формирования навыков правильной осанки.
- предупреждение и коррекция деформаций опорно-двигательного аппарата.
- улучшение функциональной способности системы внешнего и внутреннего дыхания, сердечно-сосудистой и нервной системы.
- увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы, укрепление дыхательной мускулатуры.

К специальным упражнениям для профилактики и коррекции нарушений осанки относятся упражнения, направленные на укрепление мышц передней и задней поверхности бедра, упражнения на растягивание мышц передней поверхности бедра и туловища (при увеличенных физиологических изгибах), растягивание мышц спины (при уменьшении физиологических изгибов) Кроме использования естественных факторов природы: воздух, вода, солнце – в детском саду используются следующие средства: коррекция положением, физические упражнения, упражнения на дыхание, на тренажерах и массажёрах, упражнения для глаз, подвижные игры, упражнения на расслабление (релаксация).

Для того, чтобы коррекционно-профилактическая работа была успешной, в нашем детском саду была создана развивающая физкультурно-оздоровительная среда. Это всевозможные массажные коврики, дорожки здоровья с различным наполнителем, поролоновые палочки и трубочки, мешочки с песком и камешками, роликовые массажёры и пр.

Также была проведена работа по изготовлению нестандартного оборудования, где принимали участие не только педагоги учреждения, но и наши воспитанники и их родители. Дети в домашних условиях совместно со своей семьей изготавливали заранее выбранное нестандартное физкультурное оборудование, участвуя во всем его процессе изготовления.

В структуру оздоровительных занятий тесно вплетены различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движения (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие и т. д., дыхательная гимнастика, разнообразные виды самомассажа, в конце занятия обязательно проводится рефлексия). Для снижения статичности и нагрузки на стопу упражнения делаются преимущественно сидя, лежа, со сменой положения ног. С целью закаливания стоп и профилактике плоскостопия, укрепления организма детей во время оздоровительных занятий дети занимаются босиком. Эмоциональному комфорту во время организации и проведения двигательной активности детей способствует музыкальное сопровождение физкультурно-оздоровительных занятий, а для поддержания интереса все комплексы проходят в сюжетной форме или форме двигательного рассказа.

Доминирующую часть занятия занимают корригирующие упражнения с целью исправления данного недуга. В теплое время года мы используем природно-оздоровительных факторы, например, оборудование на групповых участках, естественные грунтовые дорожки (из песка, гальки, мелкой щебенки и т.п.). Налажен тесный контакт с семьями детей. Прежде всего, это ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ.

Наиболее целесообразны и полезны занятия с использованием тренажеров для детей старшего дошкольного возраста. К этому времени дети достаточно хорошо владеют сложными видами движений и способами их выполнения. В этом возрасте интенсивно

развивается опорно-двигательный аппарат, повышаются адаптационные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем к физическим нагрузкам.

Современные тренажеры можно разделить на физкультурно-оздоровительные, спортивные, лечебные и производственно-технические. В детском саду мы используем физкультурно-оздоровительные тренажеры, которые при систематическом использовании являются надежным средством профилактики гиподинамии и гипокинезии у детей.

Применение в работе с детьми простейших тренажеров – закономерный этап совершенствования системы использования различных предметов-ограничителей с целью коррекции выполнения движений, дифференцирования мышечных ощущений. Тренажерные устройства привлекательны также тем, что в значительной степени способствуют всестороннему развитию ребенка: повышают интерес к физическим упражнениям, активизируют познавательную деятельность дошкольника, побуждают детское творчество, развивают интеллект, формируют организованность, умение бережно обращаться с учебными пособиями.

### ***Виды тренажеров, используемых в моей работе с дошкольниками:***

***Детский велотренажер*** – прекрасная возможность для тренировки сердечно-сосудистой и дыхательных систем, развивает у детей выносливость.



***Беговая дорожка*** - это тренажёр предназначенный для улучшения работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, на развития координации движений, для укрепления мышечного аппарата.



С целью воспитания самостоятельности и активности целесообразно предлагать детям самим придумывать упражнения на тренажере, исходя из их физических возможностей и уровня двигательных навыков. Польза от занятий на детских тренажерах очень велика. Для дошкольников упражнения на тренажерах способствуют укреплению мышц и улучшению координации, это прекрасный способ получить дополнительную разрядку и улучшить сон, хороший метод «переключения» видов деятельности и снятия нервных нагрузок.

**Тренажёр «Бегающий по волнам»** помогает тренировать вестибулярный аппарат, имитируя "хождение по воздуху" и бег.



**Тренажер детский «Скамья под штангу»** необходим для проведения силовых тренировок с детьми.



Физические упражнения положительно влияют на здоровье ребенка, заметно улучшается работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Кроме того, укрепляются мышцы груди, ног и рук, верхние и нижние мышцы живота, развивается выносливость, координация движений.

Мне и детям очень нравятся **занятия на фитболах.**

Упражнения для дошкольного возраста являются одной из лучших альтернатив традиционным занятиям. Не имеет никаких противопоказаний, но даже рекомендован к использованию детьми, имеющими проблемы с позвоночником, мышечным развитием и координации движений! Чему же способствует этот мяч? Это радость и здоровье в одном флаконе. Улучшается кровообращение, что благоприятно сказывается на развитии и укреплении внутренних органов, прежде всего сердца. Балансирование на фитболе способствует безопасному развитию вестибулярного аппарата, прыжки развивают мышцы, улучшая их силовые и эластичные показатели, при этом не нагружая суставы, снижает вероятность искривления позвоночника, а также улучшает осанку!



Очень важно использовать **игровой самомассаж.** Это нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка. Самомассаж помогает детям лучше рефлексировать ощущения, получаемые от разных частей тела.



Также самомассаж позволяет активизировать межполушарное взаимодействие.

Я использую в своей работе такие виды самомассажа как точечный (по А. Уманской), самомассаж стоп, кистей рук, ушных раковин, с массажными мячиками, карандашный. Самомассаж вполне уместен в заключительной части занятия. Самомассаж всегда выполняется под стишки, песенки.





Таким образом вы формируете у детей привычку к занятиям физической культурой и спортом. Подводя итог, могу смело сказать, что результаты внедрения здоровьесберегающих технологий в ДОО на высоком уровне, исходя из мониторинга: улучшение соматических показателей, сформированные навыки здорового образа жизни воспитанников, педагогов и родителей, формирование нормативно-правовой базы по вопросам оздоровления дошкольников, снижение заболеваемости и повышение уровня здоровья детей.

## **МЯЧ, КАК УНИКАЛЬНОЕ СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА-ДОШКОЛЬНИКА**

*Буцырина С.В., инструктор по физической культуре*

*МБДОУ «Детский сад № 2 «Россияночка»*

Главная цель физического воспитания в детском саду состоит в том, чтобы добиться хорошего уровня здоровья и всестороннего физического развития детей. Сегодня на смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные. У ребенка остается все меньше времени для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками из-за отсутствия свободного времени у родителей. Малоподвижные дети, как правило, часто болеют и имеют отклонения в состоянии здоровья. А двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма, и выступают как оздоровительный фактор.

Мяч – самая универсальная и многогранная, удобная и динамичная игрушка, занимающая особое место в развитии детей и позволяющая повысить двигательную активность дома, на прогулке, на занятиях, в самостоятельной деятельности. Игры с мячом весьма популярны, они встречаются у всех народов мира.

Мяч воспринимается ребенком как нечто живое, он чутко реагирует и отзывается на движение, может быть послушным и озорным. В игре ребенок всегда имеет возможность испытать свои силы и убедиться в успешности действия.

Мяч – удобная, динамичная игрушка, занимающая особое место в развитии дошкольников. Первые игры с мячом бесценны по своей значимости для здоровья, эмоциональной достаточности, физического и интеллектуального развития маленького ребенка. На протяжении всего дошкольного детства игры с мячом усложняются и доставляют огромную радость. Игры с мячом развивают глазомер, координацию, смекалку, способствуют общей двигательной активности. Но не будем забывать и о том, что игры с мячом являются не только средством физического развития, но и оздоровления детей дошкольного возраста!

В движении, ребенок, как правило, «сбрасывает» все негативное, накопленное им за определенный период времени. Он укрепляет разные группы мышц, тренирует вестибулярный аппарат, снимает утомление и повышает работоспособность. Таким образом, развивая мышечную силу в процессе игр с мячом у детей, усиливается кровообращение, улучшается работа важнейших органов растущего детского организма – легких, сердца, улучшают обмен веществ.

Игры с мячом активизируют весь организм: развивают ориентировку в пространстве, глазомер, координацию, регулируют силу и точность броска, смекалку, способствуют общей двигательной активности, развивая ловкость, быстроту реакции, учат детей инициативе и самостоятельности, преодолению трудностей, развивая в них рефлексию и силу воли, а также умение соблюдать правила игры. Взаимодействие с мячом нормализуют эмоционально-волевую сферу, что особенно важно, как для малоподвижных, так и для гиперактивных, легковозбудимых детей.

Для ребенка мяч – предмет увлечения с первых лет жизни. Ребенок не просто играет в мяч, а варьирует им: берет, переносит, кладет, бросает, катает и т.п., что развивает его эмоционально, интеллектуально и физически. Игры с мячом важны и для развития руки малыша. Движения пальцев и кистей рук имеют особое значение для

развития функций мозга ребенка. И чем они разнообразнее, тем больше «двигательных сигналов» поступает в мозг, тем интенсивнее проходит накопление информации, а, следовательно, и интеллектуальное развитие ребенка.

Еще одно немаловажное значение игр с мячом — это развитие и тренировка зрительных функций. Игры с ловлей и увертыванием, бросанием и метанием мяча способствуют формированию у детей не только основных движений, но и развитию глазодвигательных функций: фиксации, прослеживания, конвергенции и т.д.

Игры с мячом универсальны, они подходят для разного количества участников, их можно использовать как на природе в компании детей своих друзей, так и в обычном детском саду. Совместные действия в играх сближают детей и родителей, доставляют им радость от преодоления трудностей и достижения успеха.

В соответствии с ФГОС в дошкольном возрасте используются разнообразные действия с мячами разного назначения и размера.

Прокатывание мяча в ворота. Прокатывание мяча вокруг кеглей. Прокатывание мяча вокруг кубов. Перекатывание мяча друг другу, закрепляя направление (вправо, влево, прямо). Скати мяч с возвышенности (наклонная доска, горка). Забрось мяч в ведро, лунку (перпендикулярно). Отбивание мяча об пол (стоя, ходить по комнате, прыгая) со стихами. Прокати мяч назад (индивидуально и коллективно). Забрось мяч в корзину с расстояния. Оттолкни мяч от себя. Прокати мяч вокруг себя (не сдвигаясь с места). Подкати мяч ногами (сидя на полу). «Бодай мяч» (ходьба на четвереньках). Футбол. Проведи мяч ногой (дается определенное расстояние). Докати мяч до флажка. Сбей кеглю (прокатывая). Бросание и ловля мяча (друг другу). Подбрасывание мяча вверх и ловля самостоятельно (с хлопками), Бросание о стену и ловля отскочившего мяча. Передача мяча над головой (в колонне, сидя, стоя). Забрасывание мяча в кольцо. Игра с мячом через сетку. Бросание и ловля мяча через веревку, натянутую выше роста ребенка. Закати мяч на горку (доску или любой возвышенный предмет). Попади мячом в цель (подвижную и неподвижную). Сбей кеглю или другую игрушку (бросая). Чей мяч выше подлетит. Поймай шарик (на удочку). Кто первый принесет мяч (бросать можно и вверх и вдале). Кто дальше бросит мяч. Бросание мяча через обруч. Бадминтон.

### ***Игровые упражнения с мячом***

«Мяч — чижик»: посередине площадки кладется наклонно дощечка длиной 30 см и шириной 6-8 см, на нижнем ее конце помещается небольшой мяч (чтобы он держался, надо сделать в доске углубление). Играющие встают вокруг дощечки. Выбирается водящий. Он с силой ударяет ногой по свободному концу дощечки, отчего мяч взлетает вверх. Играющие ловят его. Поймавший мяч становится водящим, и игра повторяется. В игре одновременно могут принять участие не более 5-6 детей).

«Свечки». Подбрасывать мяч сначала невысоко и поймать его. Второй раз бросить выше, в третий раз ещё выше.

«Поднебески». Подбросить мяч вверх, дать ему упасть и с отскока от пола поймать.

«Гвозди ковать». Отбивать мяч об пол одной и двумя руками.

«Хватки». Поднять руки с мячом выше головы, выпустить его и поймать на лету.

«Тик – так». Передать мяч с левой руки в правую и наоборот.

«Одноручье». Подбросить мяч вверх правой рукой и поймать правой. Подбросить левой и поймать левой.

«Передача». В паре передавать мяч сбоку, снизу вверх.

«Поймай сачком». Метатель и ловец становятся на небольшом расстоянии друг от друга. Метатель делает 10 бросков мячом, а ловец должен сачком поймать теннисный или резиновый мяч. Количество удачных попыток подсчитывается, а затем игроки меняются местами.

«Мяч на ракетке». Задача: пронести на теннисной ракетке мяч определенное расстояние, не уронив его по дороге. Выигрывает тот, кто оказался более быстрым и ловким.

Эстафеты с мячом. Соревнуются две команды. Передача мяча сверху. Передача мяча снизу. Перебрасывание мяча: один член команды стоит впереди, по очереди бросает мяч остальным членам команды.

### ***Подвижные игры с мячом.***

«Мяч вдогонку»: дети образуют круг. Водящий дает игрокам, стоящим в разных местах круга, по мячу. Затем говорит: «Мяч вдогонку!» Игроки одновременно начинают передавать их по кругу. Если один мяч догонит другой, т.е. оба мяча окажутся в руках у одного ребенка, то он выходит из игры.

«Охотники и зайцы». Чертят или выкладывают шнуром круг (диаметр 5-6 м). Игроки распределяются на две подгруппы. Одна становится в круг – это зайцы. Другая равномерно распределяется за кругом – это охотники. У одного из охотников мяч. Он бросает мяч, стараясь попасть в зайцев. Тот, в кого попали мячом, выходит из круга. Затем игроки меняются ролями. «Стой!». Играющие встают в круг. Водящий с маленьким мячом выходит на середину круга. Он подбрасывает мяч вверх и называет чье-либо имя. Игрок, которого назвали, бежит за мячом, остальные разбегаются. Как только игрок возьмет мяч, он громко произносит: «Стой!» Все играющие должны остановиться и стоять неподвижно там, где их застала команда. Водящий старается попасть мячом в кого-нибудь. Тот, в кого бросают мяч, может увертываться, приседать, но не сходить с места. Если водящий промахнется, он бежит за мячом, а все вновь разбегаются. Если водящий попал мячом в кого-либо, тот занимает место водящего, и игра продолжается.

Еще любимы детьми игры «Высекалы», «Охотник и звери», «Сбей кегли», «Ловишка на мячах», «Снежки» и другие.

Нельзя не отметить, что дети очень любят игры и упражнения с мячом. Они, сами того не подозревая, развиваются полноценно и всесторонне. И хочется в заключении сказать всем родителям и педагогам, что в век цифровизации нельзя забывать о физической активности детей. А лучшим другом и помощником станет обыкновенный МЯЧ!

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ В ГРУППЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КРУПНОЙ МОТОРИКИ**

*Корнеева И.Э., инструктор по физической культуре  
МБДОУ «Детский сад № 76 «Звёздный»*

Данные статистики и факты из медицинской практики говорят о том, что современные дети испытывают дефицит движения, который приводит к выраженным функциональным нарушениям организма.

Ни для кого не секрет, что движения в любой форме, адекватной физиологическим возможностям детей, всегда выступают как оздоровительный фактор, а успех в любой

деятельности во многом определяется физическим состоянием ребенка. Из этого следует, что одним из необходимых условий поддержания нормального функционального состояния ребенка является двигательная активность.

В понятие двигательной активности входят мелкая и крупная моторика. Когда мы говорим о крупной моторике, то подразумеваем работу мышц, которые позволяют совершать крупные движения, передвигаться в пространстве. Навыки крупной моторики включают в себя выполнение таких действий, как переворачивание, наклоны, ходьба, ползание, бег, прыжки и т.д.

Для развития у дошкольников крупной моторики, важное значение имеет создание благоприятной развивающей предметно - пространственной среды в группе.

**Развивающая предметно пространственная среда должна быть:**

- безопасной – все элементы РППС должны соответствовать требованиям по обеспечению надёжности и безопасности их использования, (санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам, правилам пожарной безопасности и т. д.)
- соответствующей возрасту детей;
- содержательно-насыщенной;
- трансформируемой – обеспечивать возможность изменений РППС в зависимости от образовательной ситуации, в том числе меняющихся интересов и возможностей детей;
- полифункциональной – обеспечивать возможность разнообразного использования составляющих РППС (например, детской мебели, матов, мягких модулей, ширм, в том числе природных материалов) в разных видах детской активности;
- доступной – обеспечивать свободный доступ воспитанников (в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья) к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности.
- иметь гибкое зонирование.

РППС (для крупной моторики) в группе должна способствовать развитию следующих направлений:

- Двигательной активности.
- Развитию навыков.
- Реализация двигательной потребности.

**Насыщение среды спортивным оборудованием и другими материалами:**

- Оборудование для занятий.
- Оборудование для подвижных игр.
- Оборудование для самостоятельных игр.

В младшем дошкольном возрасте развить крупную моторику нам помогают всевозможные горки, каталки, качалки, пирамиды, игры-пазлы большого размера, мячи, кольцобросы, сухой бассейн, тренажеры, мягкие модули ...

Качалки и каталки помогут сформировать и развить определенный ряд навыков крохи. Так, например, они положительно влияют на эмоциональный фон ребенка, успокаивают гиперактивных детей, развивают вестибулярный аппарат, который отвечает за равновесие и ориентацию в пространстве.



Активные упражнения и игры в сухом бассейне способствуют тонизации мышц, совершенствуют координацию ребенка, стимулируют цветовое и тактильное восприятие, а также создают эффект релаксации.

Занятия на тренажерах, прежде всего, устанавливают правильные двигательные

стереотипы, ребенок учится управлять своим телом, развивается координация, ловкость и пластичность.

Используйте мяч - его можно катать, бросать и ловить, с ним можно приседать, наклоняться и т. д. Игры и упражнения с мячом развивают координацию движений, прыгучесть, укрепляют мышцы плечевого пояса, развивают и укрепляют мелкие мышцы рук, нормализуют эмоционально - волевую сферу, что особенно важно, как для малоподвижных, так и для гиперактивных детей. В играх с мячом развиваются физические качества: быстрота, сила, ловкость. Такие игры усиливают работу важнейших органов (легких, сердца), улучшают обмен веществ, благотворно влияют на работоспособность ребенка. Нам кажется, что ребенок развивает только ловкость рук, когда подбрасывает и ловит мяч, но движения глаз, которые неотрывно следят за мячом, способствуют **развитию меткости и глазомера**. Упражнения, когда дети бросают - ловят мяч, катают его или выполняют ритмичные движения, одновременно проговаривая стихотворение или скороговорку позволяют им запомнить текст намного быстрее.



Особую пользу приносит использование мягких модулей. Они безопасны и многофункциональны, развивают ловкость и сообразительность. Дети могут не только что-то построить и поиграть, но и использовать модули как полосу препятствий, как спортивное оборудование.

В старшем возрасте мы добавляем: скакалки, обручи, ракетки, резиночки, турники, гантели, различные атрибуты для метания, всевозможные планшеты для развития крупной и мелкой моторики, балансиры, игры в классики.

Игры с обручем способствуют формированию правильной осанки, улучшают состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем, дают разностороннюю тренировку координации движения, зрительной, слуховой, моторной памяти, ловкости.



Польза турника для детей неоценима: укрепляет и оздоравливает позвоночник, плечевой пояс, делает красивой осанку, обеспечивает правильную нагрузку на сердечно-сосудистую систему.

От занятий на балансирах развивается координация, укрепляются все мышцы тела, улучшается мозговая деятельность, вырабатывается чувство равновесия.



При выполнении прыжков через скакалку в работу вовлекаются большое число мышечных групп, что стимулирует функционирование всех систем организма и оказывает положительное влияние на физическое развитие ребёнка. Прыжки ускоряют рост костей нижних конечностей, обеспечивают наибольшую их прочность, увеличивают амплитуду движений, что в свою очередь ведёт к совершенствованию формы суставных поверхностей. В процессе выполнения прыжков у детей развиваются скорость, сила, ловкость, координационные способности, ориентировка в пространстве, глазомер.



Игры с «Резиночкой» развивают координацию, выносливость, прыгучесть, воображение. Хорошая координация движений очень помогает в развитии внимания и памяти. Прыжки через резинку, прекрасные способы для совместного развития крупной моторики и внимания.

Классики - прекрасный вариант совмещать занятия математикой и упражнения на развитие крупной моторики. И то, и другое требует сосредоточенности. Например, можно прыгать вперёд и назад, изучая порядковый и обратный счёт.

Развитие крупной моторики, полученной в совместной физической деятельности, дети закрепляют в самостоятельной двигательной активности, которая является важным источником движения и саморазвития ребенка. Играя самостоятельно, старшие дошкольники, используя накопленный опыт, начинают придумывать свои игры. Для самостоятельных игр в группе воспитатели и дети вместе придумывают правила, которые необходимо



РАЗДЕВАЛКА



ГРУППА

выполнять. Например, можно использовать карточки - правила в которых обозначается:

- атрибут
- место
- движение
- максимальное количество детей, выполняющих это движение.



2



АКТИ

Создавая предметно-развивающую среду необходимо помнить: среда должна выполнять образовательную, развивающую, воспитывающую, стимулирующую, организованную, коммуникативную функции. Но самое главное – она должна работать на развитие самостоятельности и самодеятельности ребенка.





### **Подвижная игра «Кто быстрее украсит елку?»**

Количество игроков: 3 - 4

Правила игры:

Считалочкой выбирается ведущий. Остальные игроки становятся ёлочными игрушками и занимают место на старте. Для определения очередности хода все участники бросают кубик. У кого выпало наибольшее количество очков, ходит первым.

Желтый круг – дополнительный ход.

Красный круг – пропуск хода.

Черный круг – возврат на старт.

Побеждает игрок, первым дошедший до финиша (украсивший ёлку).

### **Литература**

1. Андрущенко, Е. В. Развитие осязания и мелкой моторики рук у детей с нарушениями зрения (5-7 лет) : метод. пособие для тифлопедагогов ДОУ / Е. В. Андрущенко, Н. Я. Ратанова, Л. Б. Осипова. – Челябинск: Цицеро, 2010. – 127 с.
2. Балаболкин, М. И. Лечебная физическая культура: справочник / М. И. Балаболкин, Д. М. Аронов, А. А. Аронов; под ред. В. А. Епифанова, И.Б. Героева. – М. : Медицина, 2004. – 587 с.
3. Бернштейн, И. А. О построении движения / И. А. Бернштейн. – М. : Просвещение, 2005. – 213 с.
4. Богина Т. А. Охрана здоровья детей в дошкольном учреждении Методическое пособие. – М: Мозаика – Синтез, 2006.
5. Вопросы обучения и воспитания слепых и слабовидящих : сб. науч. трудов / под редакцией А. Г. Литвак. – СПб.: Невское время, 2011. – 122 с.
6. Воронина, Ф. Пособия для развития мелкой моторики рук / Ф. Воронина // Ребенок в детском саду. – 2009. – № 4. – С. 19–22.

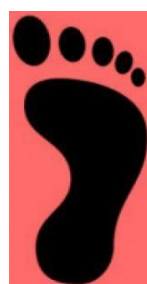
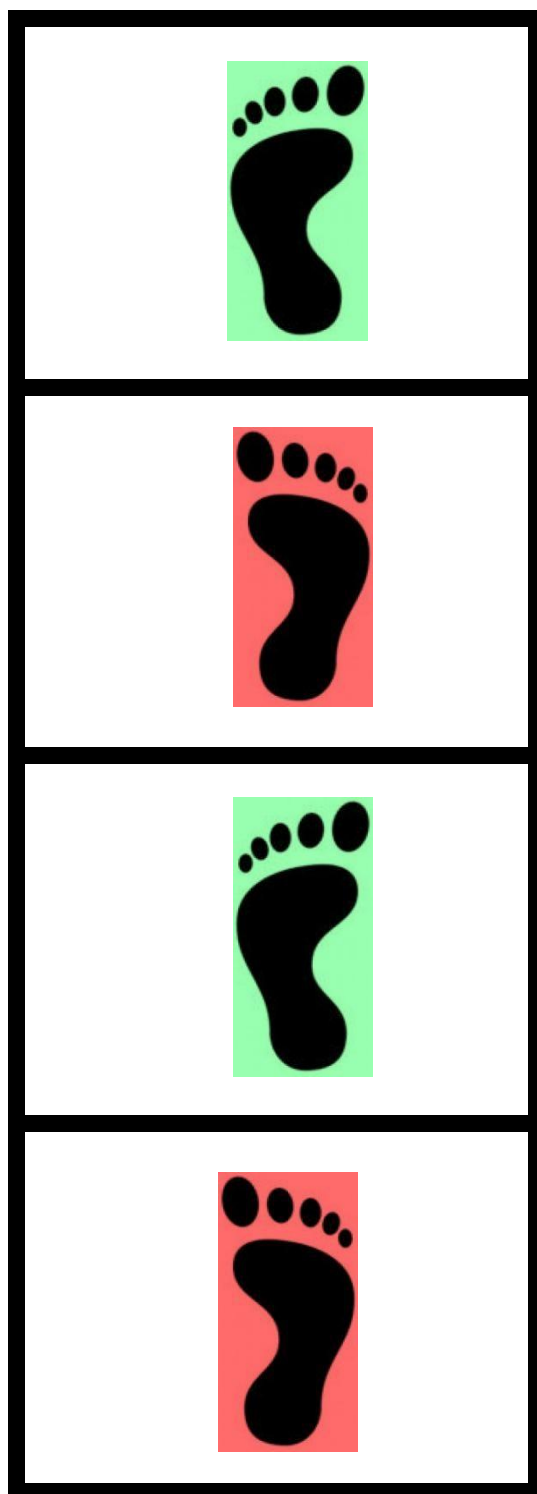


7. Гаврючина Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
8. Гареева, Н. Коррекция развития мелкой моторики и осязания у детей с нарушением зрения / Н. Гареева // Дошкольное воспитание. – 2002. – № 6. – С. 75–79.
9. Голубев С. В. Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста.: Учебное пособие для студентов дошкольных отделений и факультетов средних педагогических заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 1998.
10. Григорьева, Л. П. Роль перцептивного обучения в преодолении последствий зрительной депривации у детей с низким зрением / Л.П. Григорьева // Физиология человека. – 2006. – Т. 22, № 5. – С. 85–91.
11. Григорьева, Л. П. Развитие восприятия у ребенка: пособие для коррекционных занятий с детьми с ослабленным зрением в семье, детском саду, начальной школе / Л. П. Григорьева, М. Э. Бернадская, И.В. Блинникова. – М.: Школа – Пресс, 2004. – 96 с.
12. Дергунская В. А. Диагностика культуры здоровья дошкольников. Учебное пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2006.
13. Дети с глубокими нарушениями зрения / под ред. М. И. Земцовой, А. И. Каплан, М. С. Певзнер. – М.: Педагогика, 2006. – 264 с.
14. Дмитриев, А. А. Физическая культура в специальном образовании / А.А. Дмитриев. – М.: Академия, 2002. – 176 с.
15. Дмитриев, А. А. Физическая культура в специальном образовании: уч. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А. А. Дмитриев. – М.: Академия, 2012. – 210 с.
16. Дружинина, Л. А. Коррекционная работа в детском саду для детей с нарушением зрения: методическое пособие / Л. А. Дружинина. – М.: Экзамен, 2006. – 185 с.
17. Дружинина, Л. А. Содержание и методика работы тифлопедагога ДОУ: учебно-методическое пособие / Л. А. Дружинина. – Челябинск, 2006. – 113с.
18. Дубровский, В. И. Лечебная физическая культура и врачебный контроль / В. И. Дубровский. – М.: ООО «Медицинское информационное агентство», 2006. – 596 с.
19. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. – М.: Советский спорт, 2000. – 240 с.
20. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж / В.А.Епифанов. – М.: ГЭОТАР-МЕД, 2002. – 558 с.
21. Ермаков, В. П. Основы тифлопедагогике: Развитие, обучение и воспитание детей с нарушениями зрения / В. П. Ермаков, Г. А. Якунин. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 240 с.
22. Забазлай, Е. Н. Формирование полного образа зрительного восприятия у детей с нарушением зрения / Е. Н. Забазлай // Коррекционная педагогика. – 2011. – № 1. – С. 44–46.
23. Занятия по развитию ориентировки в пространстве у дошкольников с нарушениями зрения. Методические рекомендации / сост. А.Л.Дружинина. – Челябинск: АЛИМ, изд-во Марины Волковой, 2008. – 134 с.
24. Земцова, М. И. Обучение и воспитание дошкольников с нарушениями зрения / М. И. Земцова. – М.: Просвет, 2008. – 160 с.
25. Кольцова, М. М. Ребенок учится говорить : пальчиковый игротренинг / М. М. Кольцова, М. С. Рузина. – СПб: Детство, 2004. – 132 с.
26. Коррекционная педагогика / И. А. Зайцева, В. С. Кукушин, Г.Г.Ларин и др. – Ростов н/Д: МарТ, 2002. – 301 с.
27. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2002. – 212 с.
28. Лечебная физическая культура: учебн. для студ. высш. учеб. завед. / С. Н. Попов, Н. М. Валева, Т. С. Гарасева; под ред. С. Н. Попова. – М.: Академия, 2008. – 416 с.
29. Лечебная физическая культура: учебн. пособие / В. А. Епифанов. – М.: ГЭОТАР – Медиа, 2006. – 568 с.

30. Литвак, А. Г. Психология слепых и слабовидящих : учеб. пособие / А. Г. Литвак ; Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена. – СПб.: Изд-во РГПУ, 2011. – 271 с.
31. Мишустина, И. С. Сенсомоторное воспитание детей дошкольного возраста с нарушением зрения / И. С. Мишустина. – М.: Владос, 2002. – 243 с.
32. Мясникова, Л. В. Развитие осязания и мелкой моторики у дошкольников с нарушением зрения / Л. В. Мясникова. – Саратов, 2006. – 19с.
33. Осипова, Л. Б. Развитие осязания и мелкой моторики как средства компенсации зрительной недостаточности у младших школьников с нарушением зрения: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Осипова Лариса Борисовна. – Екатеринбург, 2010. – 23 с.
34. Основы специальной педагогики и психологии / Н. М. Трофимова, С. П. Дуванова, Н. Б. Трофимова, Т. Ф. Пушкина. – СПб.: Питер, 2006. – 304 с.
35. Плаксина, Л. И. Содержание медико-педагогической помощи детям с нарушением зрения / Л. И. Плаксина. – М.: Академия, 2009. – 231 с.
36. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида (для детей с нарушением зрения). Программы детского сада. Коррекционная работа в детском саду / под ред. Л. И. Плаксиной. – М. : Экзамен, 2003. – 256 с.
37. Ремезова, Л. А. Формирование геометрических представлений у дошкольников с нарушением зрения: методическое пособие / Л. А. Ремезова. – Тольятти, 2002. – 154 с.
38. Солнцева, Л. И. Введение в тифлопсихологию раннего, дошкольного и школьного возраста / Л. И. Солнцева. – М.: Полиграф-Сервис, 2007. – 121 с.
39. Содержание и методика работы тифлопедагога ДОУ: учеб.-метод. пособие / сост. Л. А. Дружинина, Л. Б. Осипова. – Челябинск: «Букватор», 2006. – 113 с.
40. Специальная дошкольная педагогика / под ред. Е. А. Стребелевой. – М.: Академия, 2001. – 312 с.
41. Специальная психология / под ред. В. И. Лубовского. – М.: Академия, 2006. – 464 с.
42. Татарникова, Л. Г. Педагогическая валеология: Генезис. Тенденции развития [Текст] / Л. Г. Татарникова. – СПб.: Петрос, 1995. – 352 с.
43. Тихомирова, Л. Ф. Об отношении детей дошкольного возраста к своему здоровью [Текст] / Л. Ф. Тихомирова // Здоровье наших детей. – 2002. – № 1. – С. 7.
44. Тихомирова, Л. Ф. Теоретико-методические основы здоровьесберегающей педагогики [Текст]: монография / Л. Ф. Тихомирова. – Ярославль, Изд-во ЯГПУ, 2004. – 240 с.
45. Тодис, К. Н. Особенности воспитания детей дошкольного возраста с нарушением зрения: практ. пособие для родителей / К. Н. Тодис, О. Т. Тодис. – Ставрополь: Параграф, 2011. – 107 с.
46. Фомина, Л. О развитии микроориентировки у дошкольников с нарушением зрения / Л. Фомина // Дошкольное воспитание. – 2007. – № 9. – С. 98–99.
47. Шапкова, Л. В. Средства адаптивной физической культуры / Л.С.Шапкова; под ред. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2001. – 152 с.

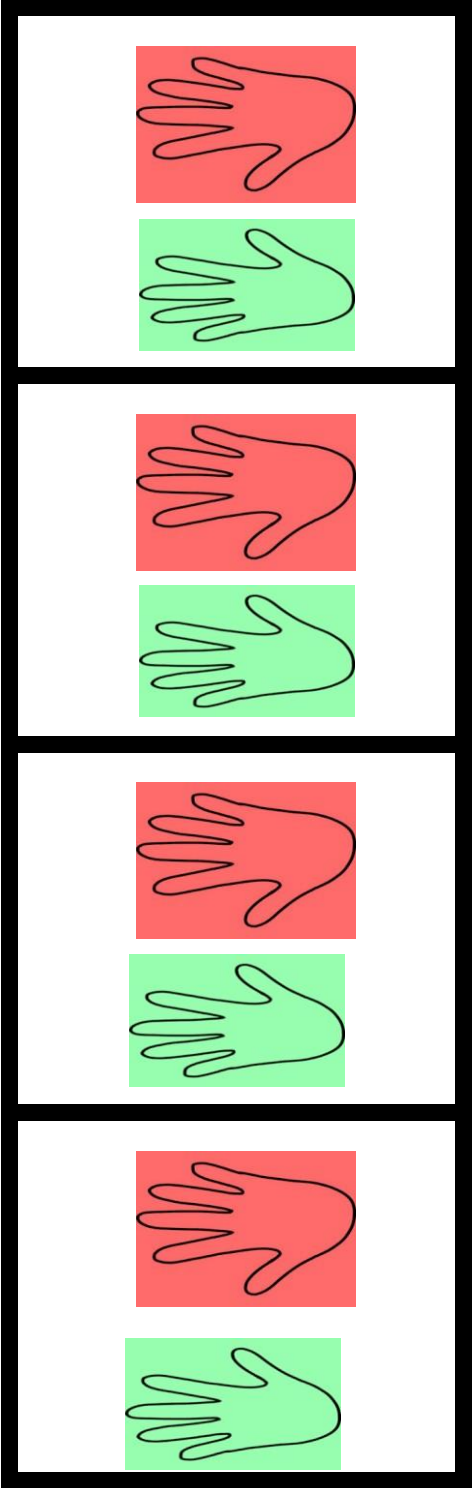
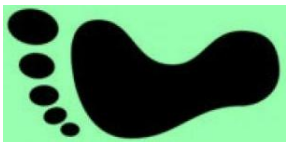
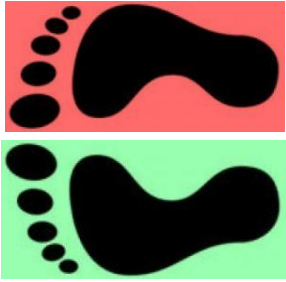
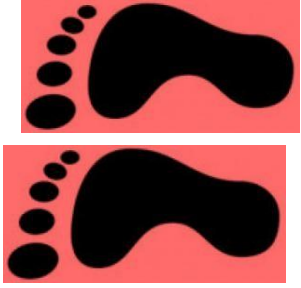
**Карты-схемы упражнений,  
выполняемых с использованием координационной лестницы**





ХОДЬБА



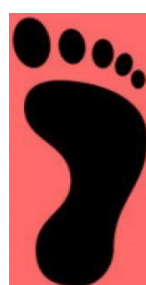
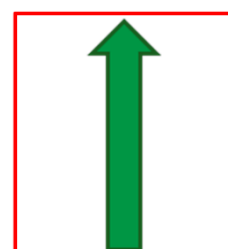


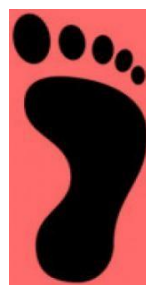
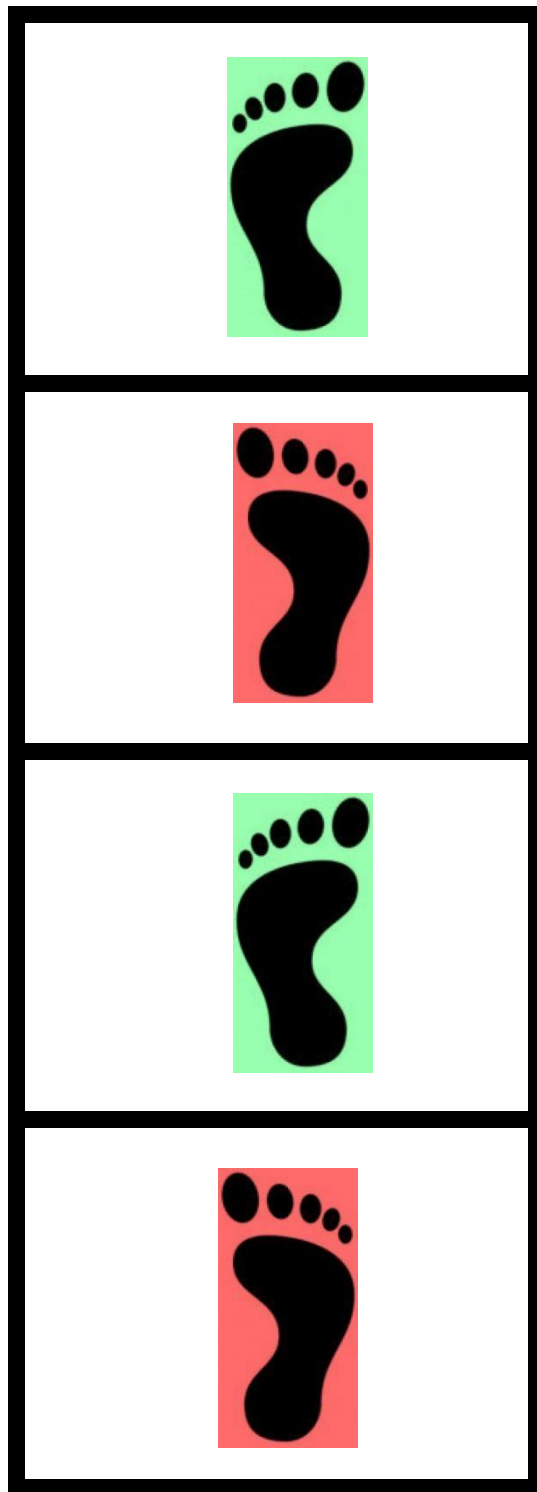


ХОДЬБА



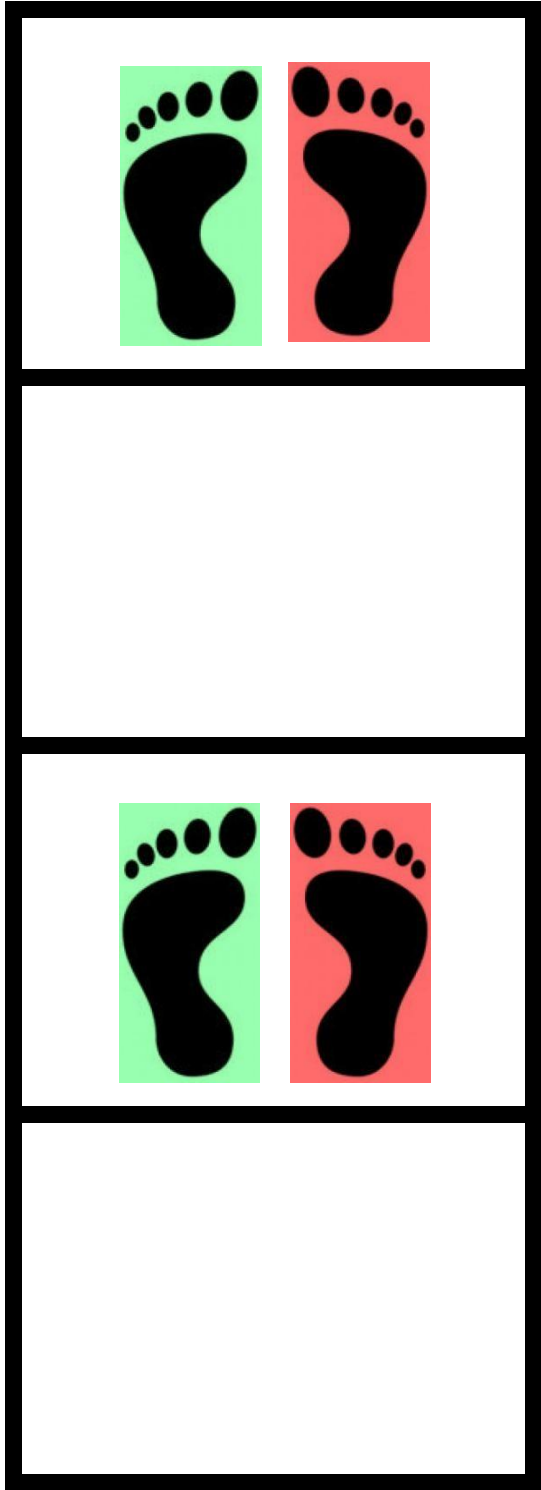
С ВЫСОКИМ  
ПОДНИМАНИЕМ  
БЕДРА





БЕГ

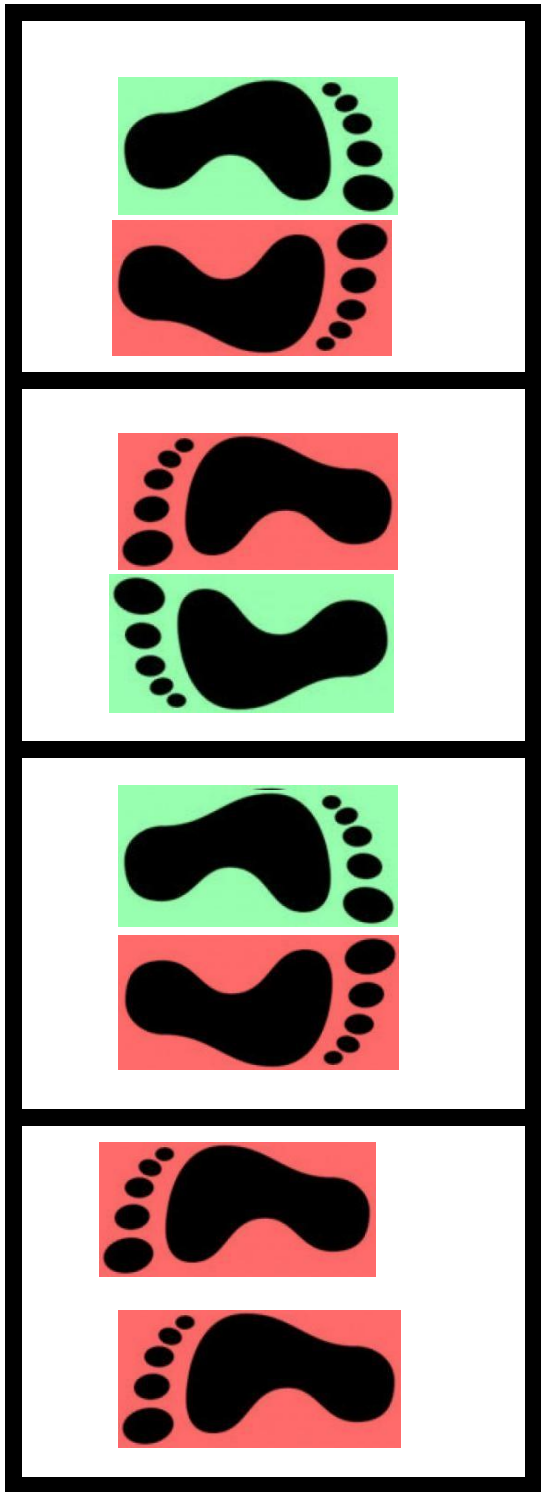




ПРЫЖКИ

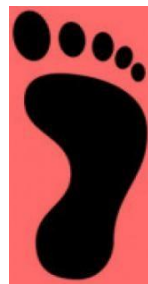
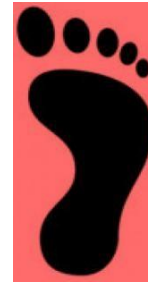
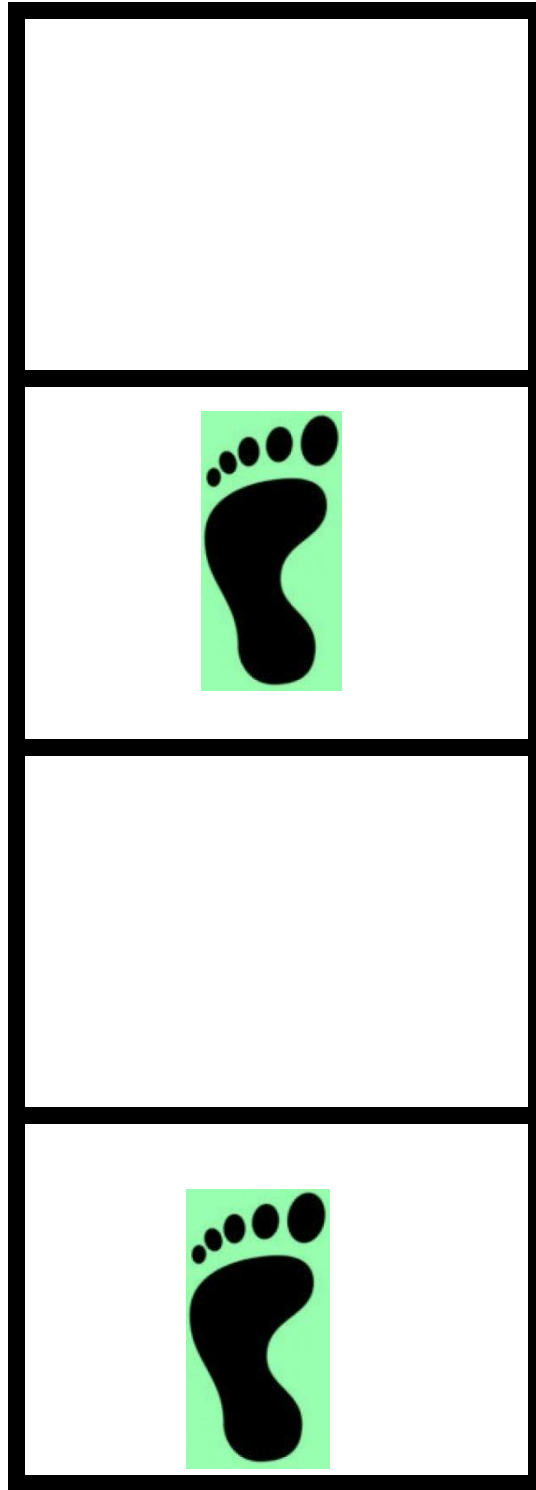
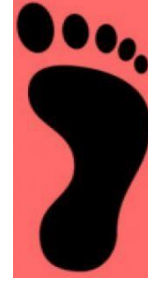






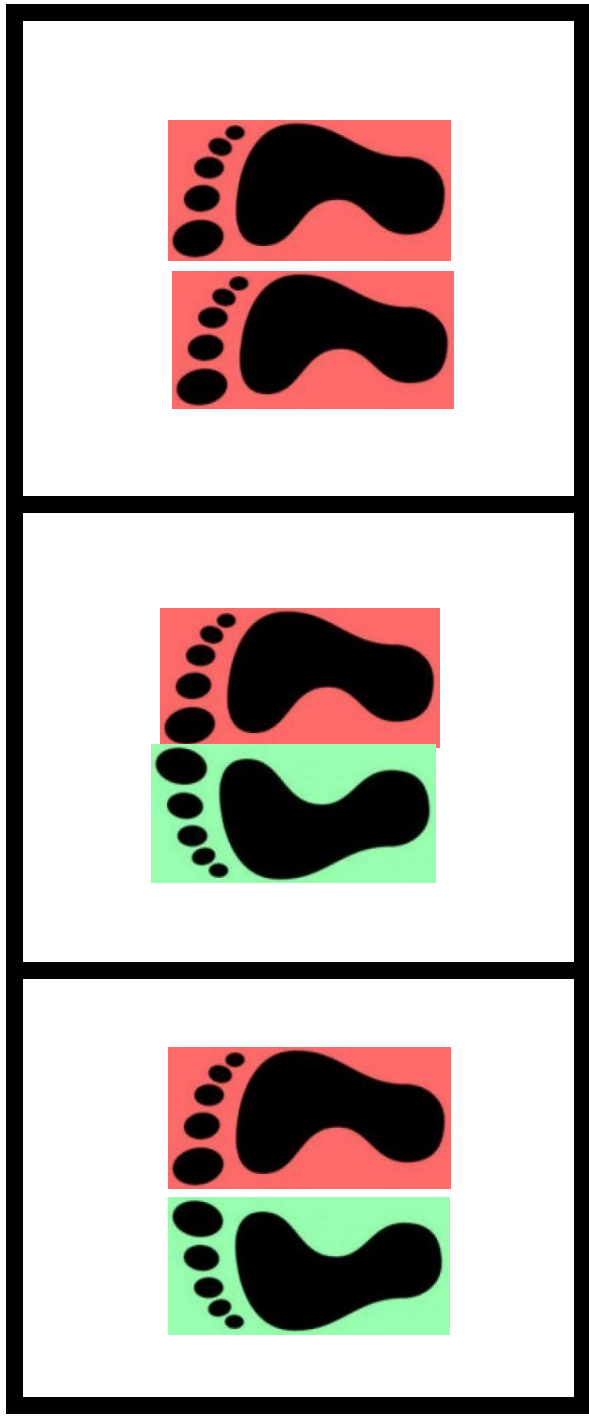
ПРЫЖКИ





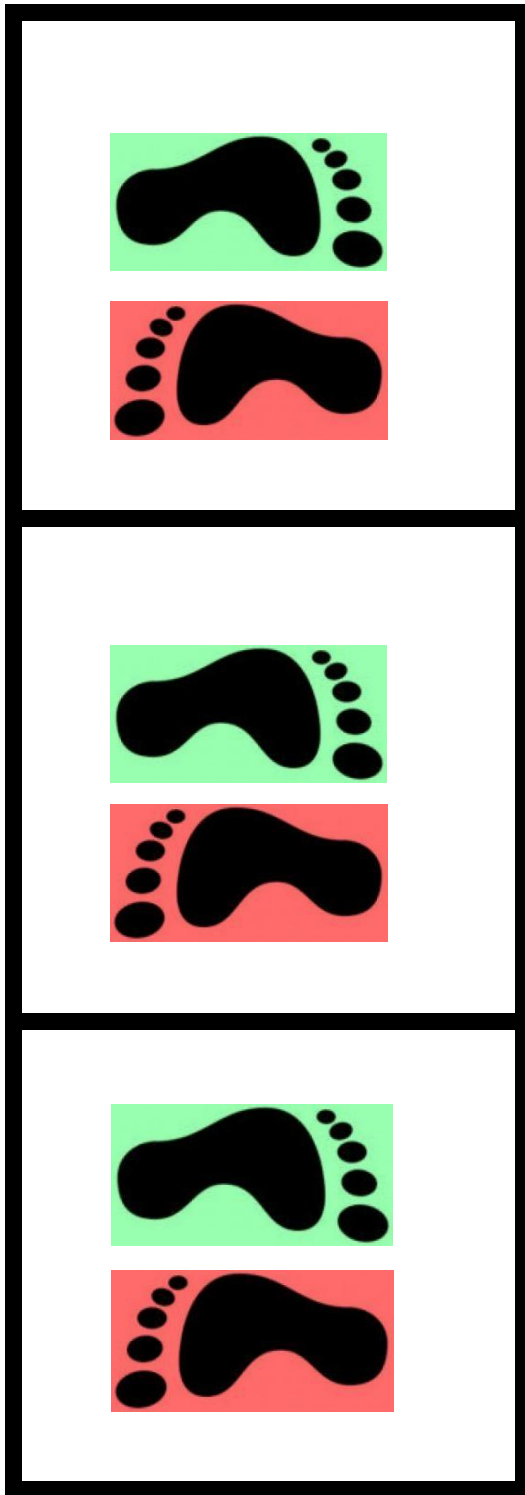
ПРЫЖКИ





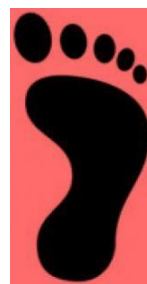
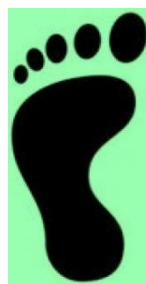
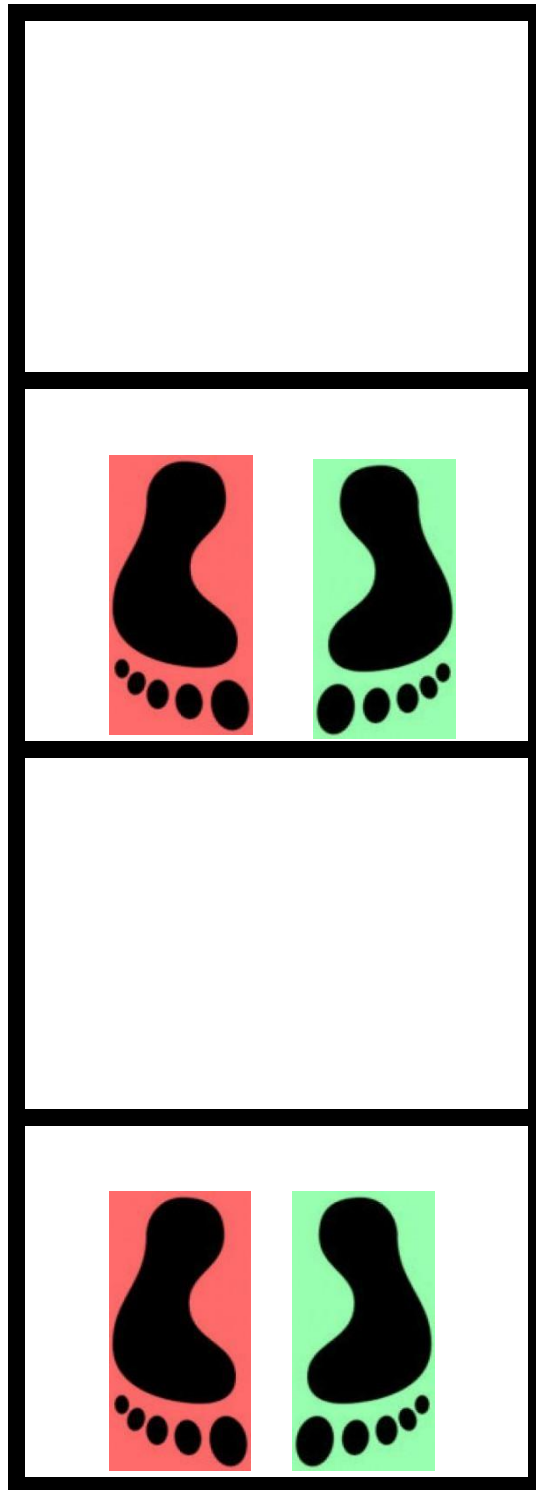
ПРЫЖКИ





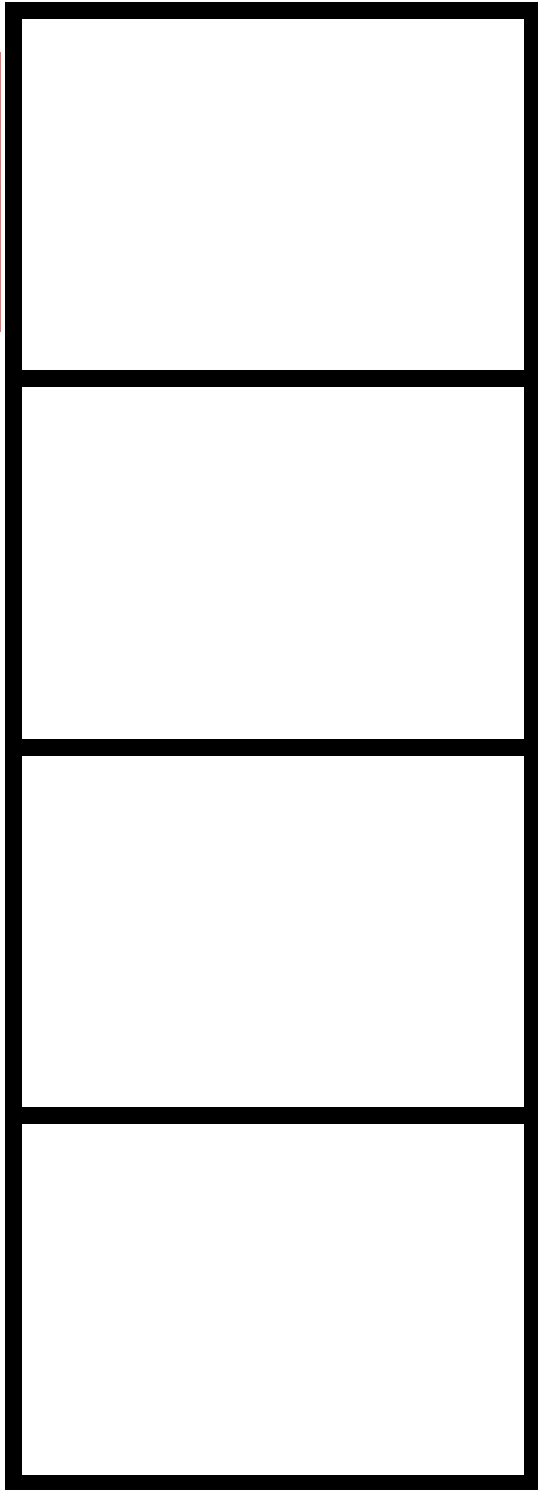
ХОДЬБА





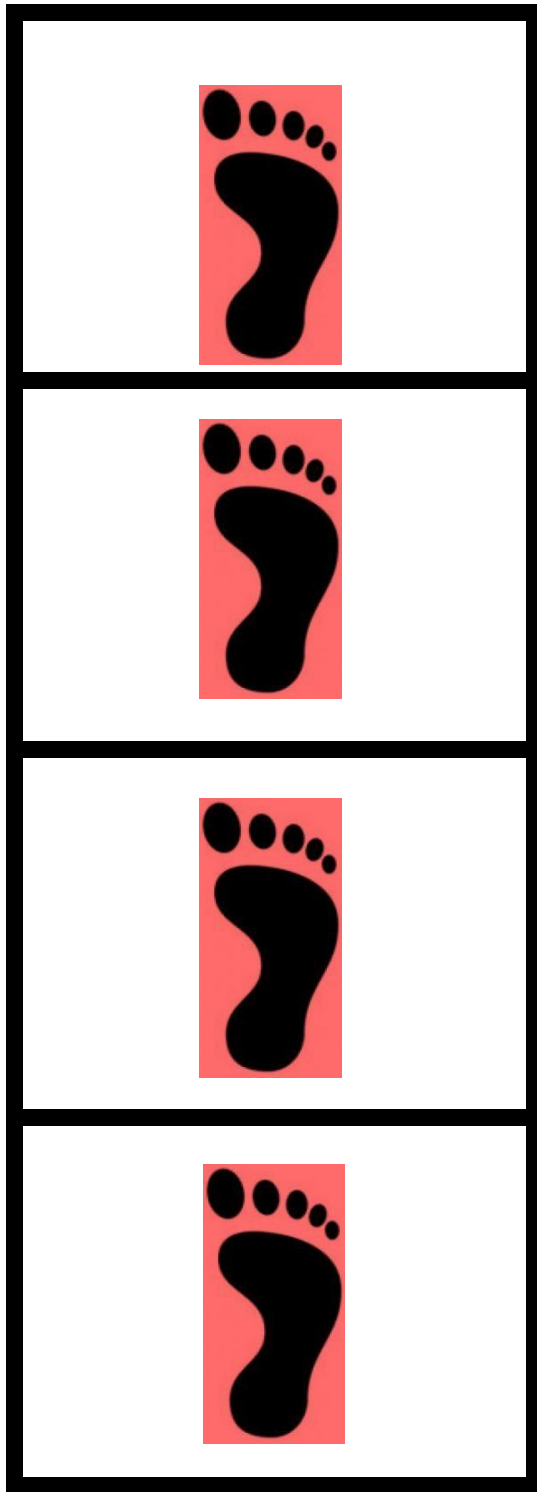
ПРЫЖКИ





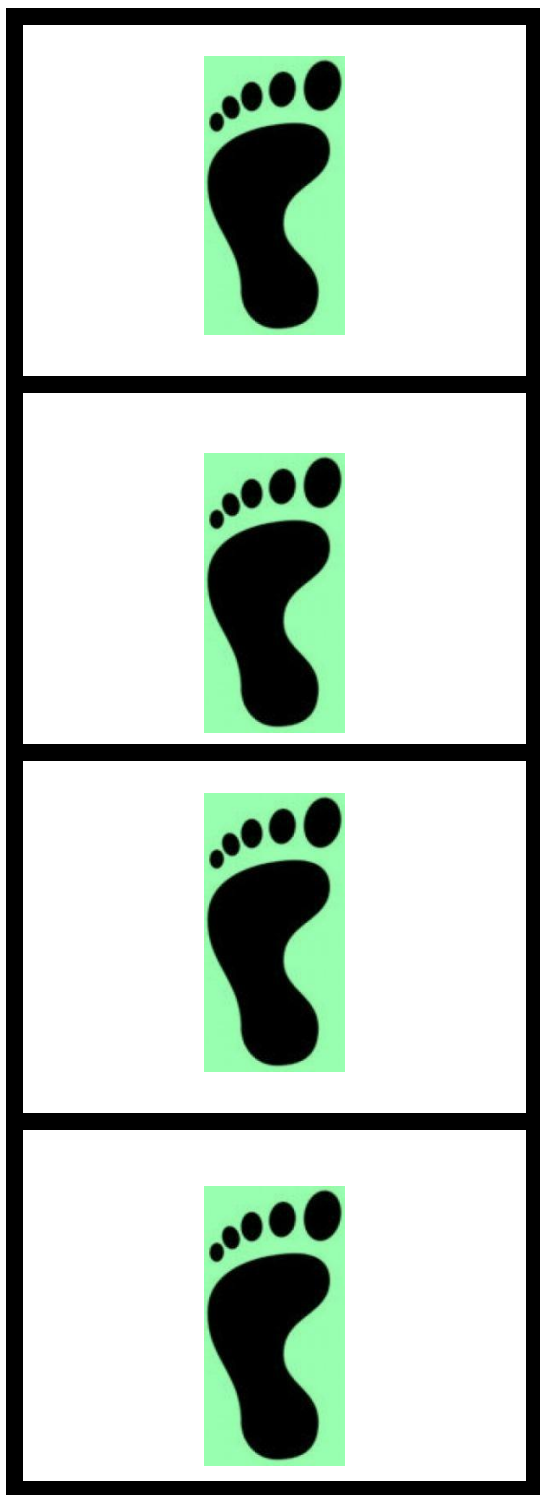
ПРЫЖКИ





ПРЫЖКИ

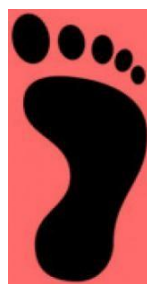
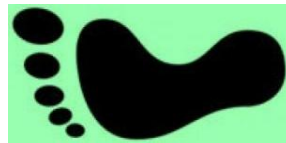
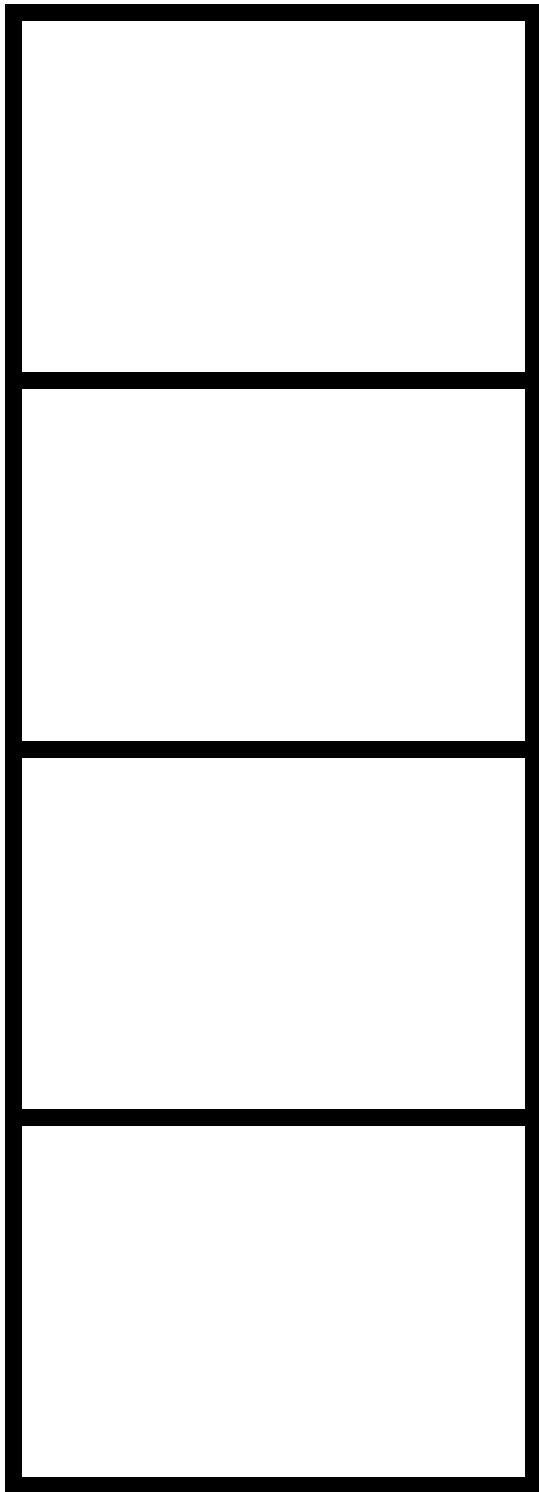




ПРЫЖКИ

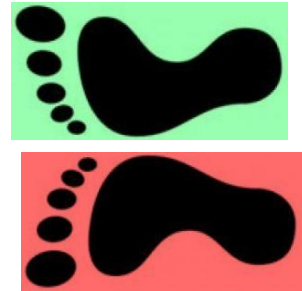
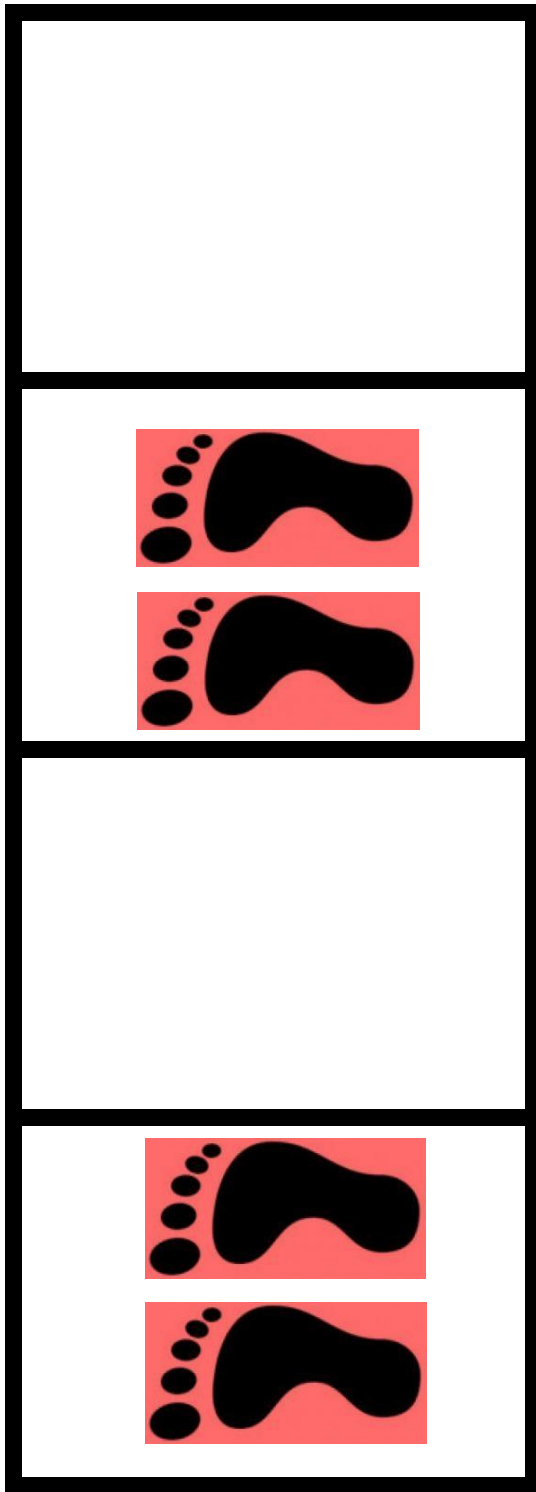
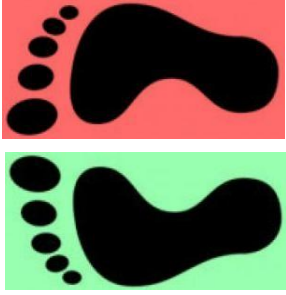






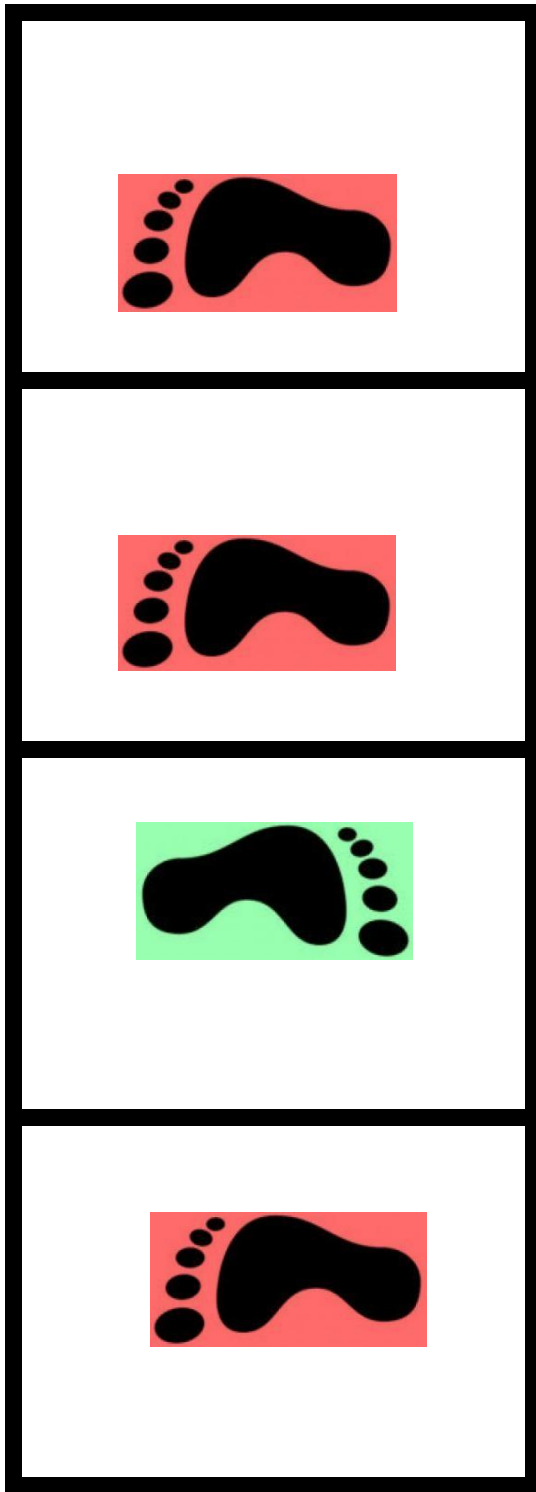
ПРЫЖКИ





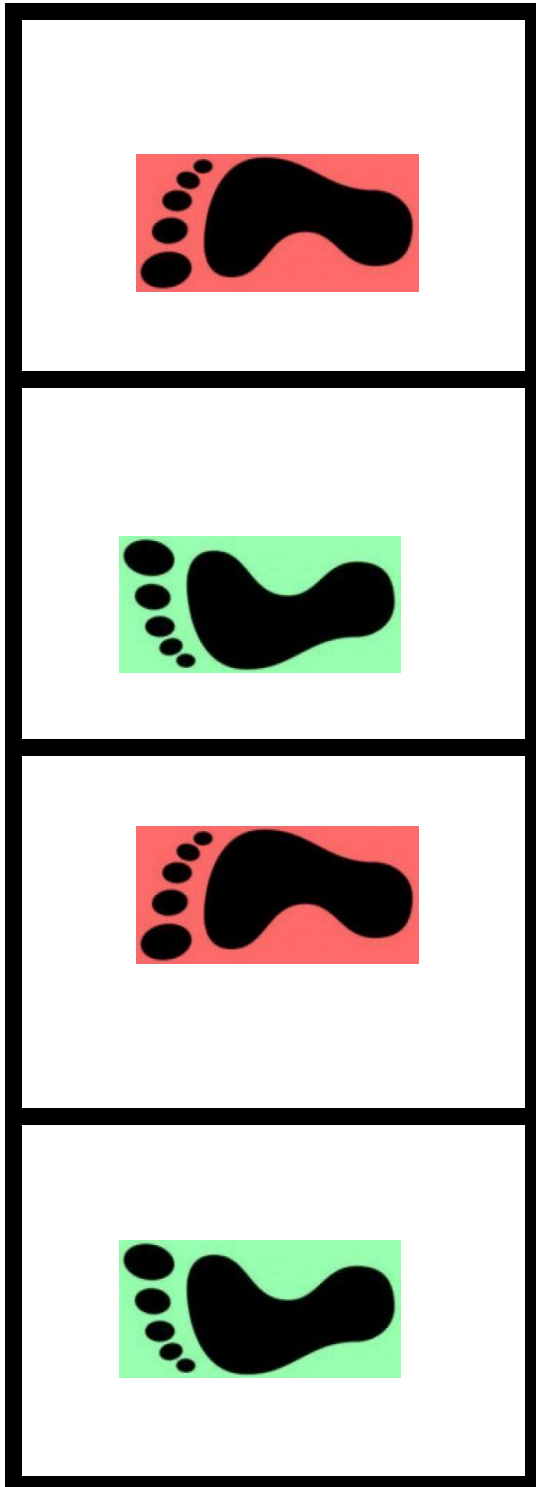
ПРЫЖКИ





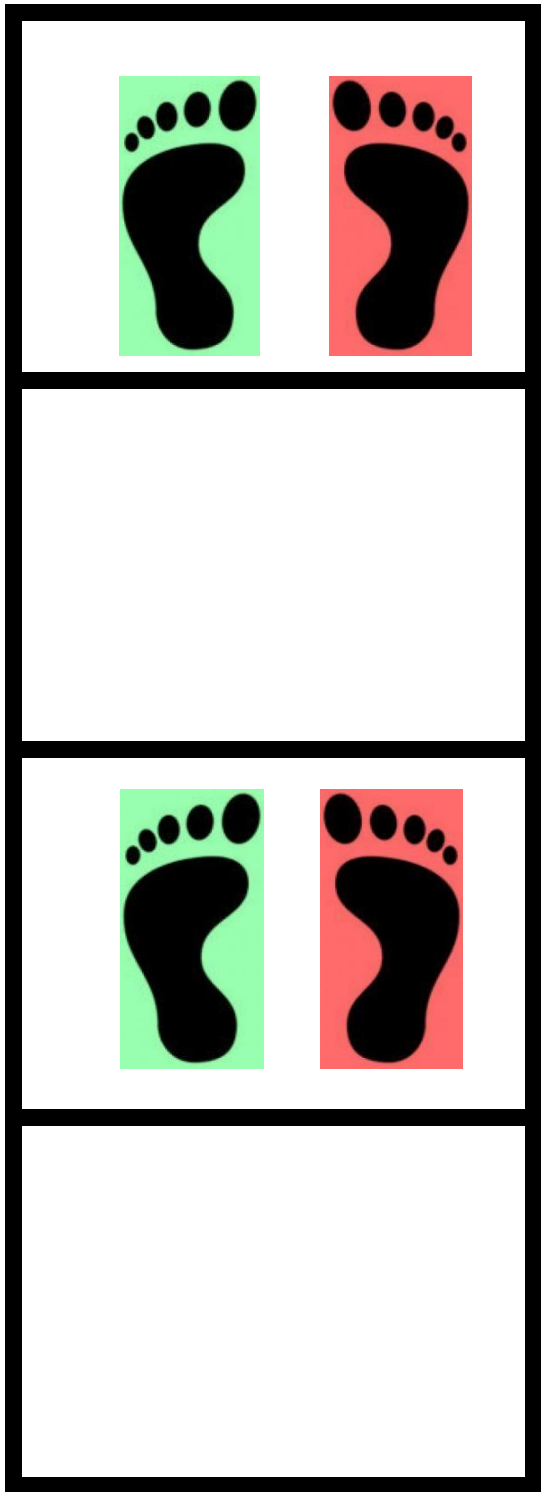
ХОДЬБА





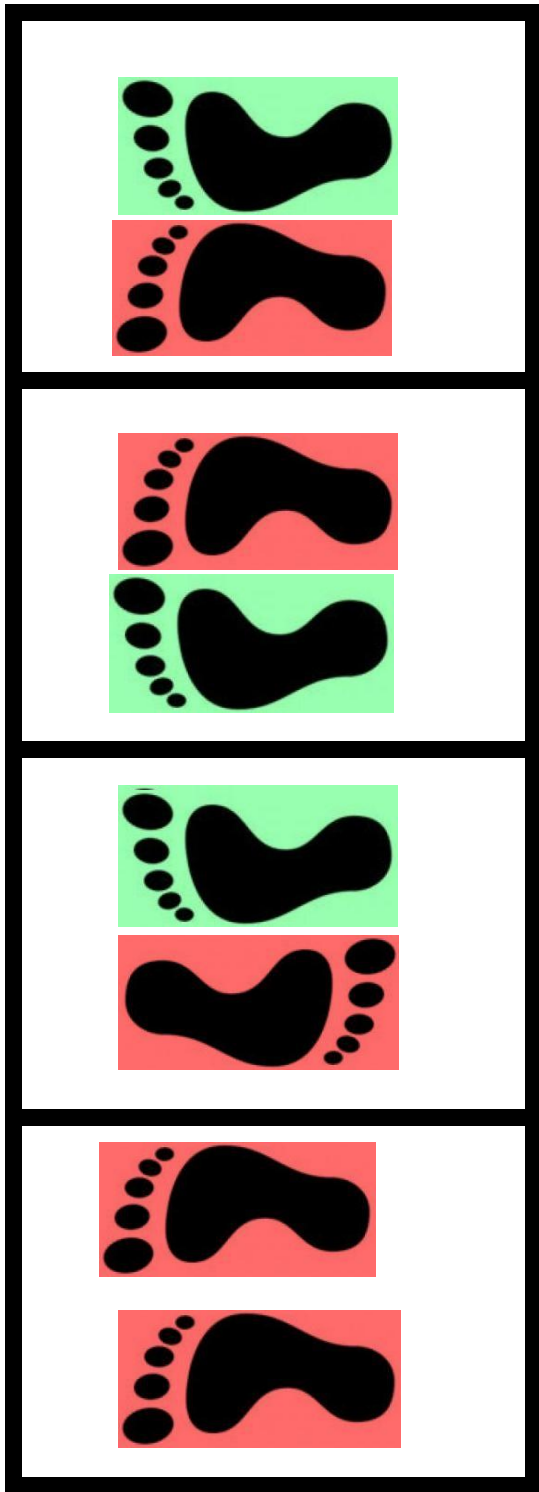
ХОДЬБА





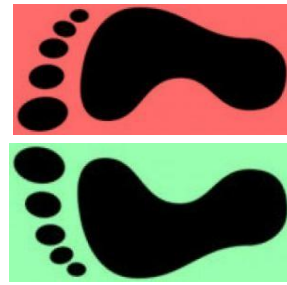
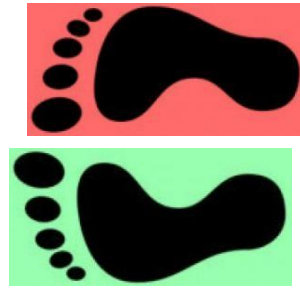
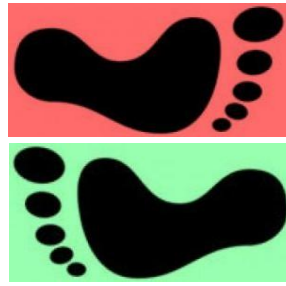
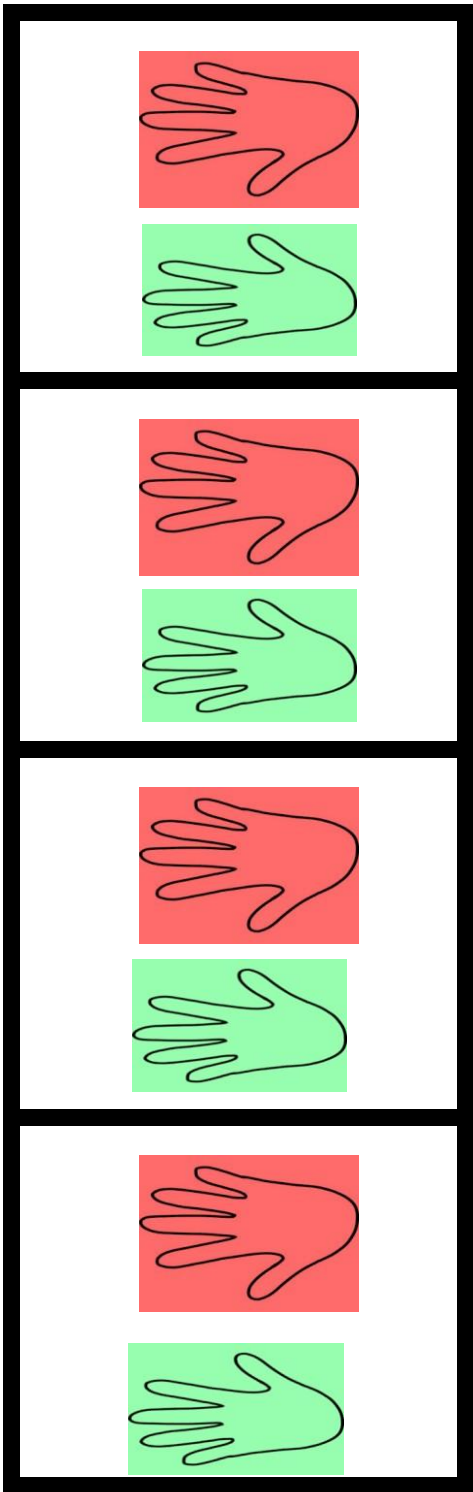
ПРЫЖКИ





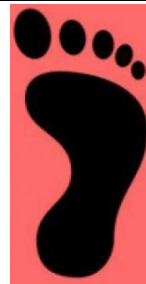
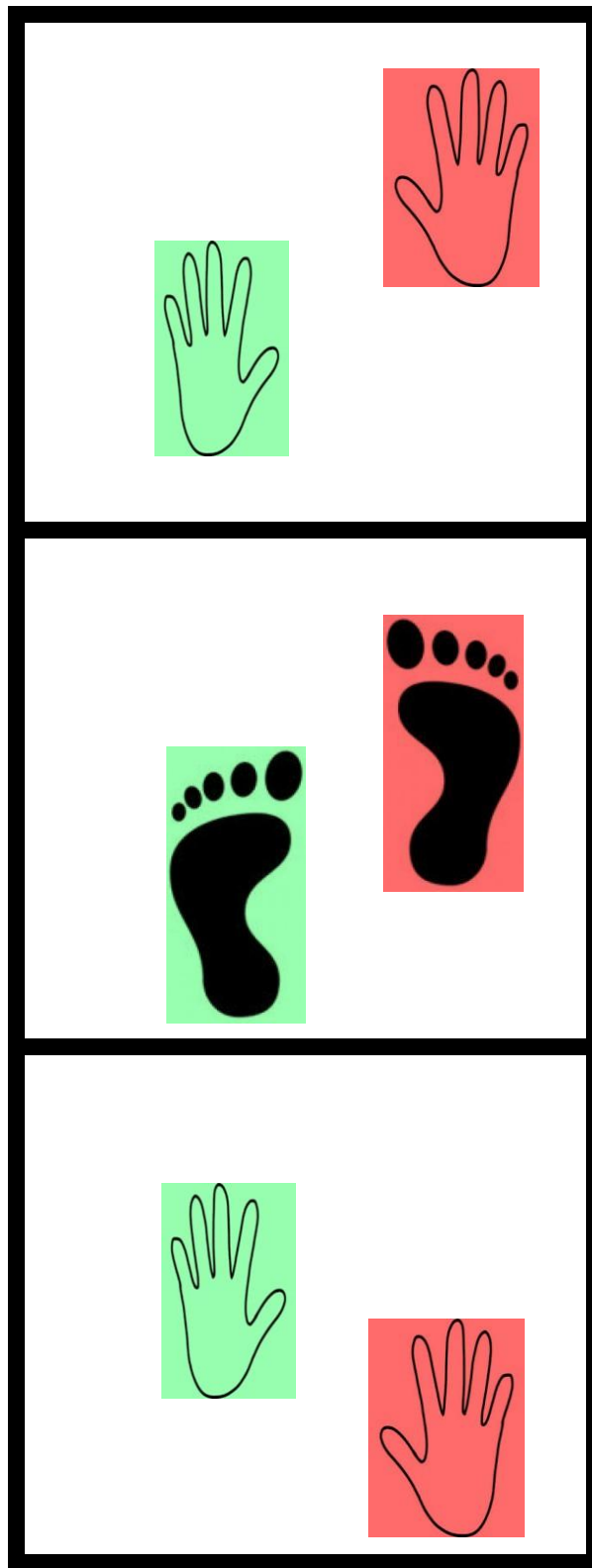
ПРЫЖКИ





ХОДЬБА





ХОДЬБА





**Спортивно-оздоровительное развлечение**  
**ПУТЕШЕСТВИЕ ПО СКАЗОЧНОМУ ОСТРОВУ ЗДОРОВЬЯ**  
(для детей старшего дошкольного возраста совместно с родителями)

Команды участников располагаются на поляне. Каждая команда получает эмблему (5 цветов) и выполняют несложные задания: сделать несколько приседаний, подпрыгиваний, наклонов...

**Ведущий:** на спортивную площадку приглашаю, дети, вас.

Праздник спорта и здоровья начинаем мы сейчас.

На спортивную площадку шагом марш!

(перестроение на спортивной площадке)

Здравствуйтесь, ребята! Физкульт-привет!

Здравствуйтесь, взрослые! Физкульт-привет!

Давайте отправимся с вами на чудо остров - Остров Здоровья? А вот и сам Король Витаминус:

**Король:** Я король или не король! Почему меня не слушаются мои подданные. Казню всех!!! Нет, не бойтесь, не казню, я все-таки добрый, отходчивый. Лучше я издам указ:

Всем! Всем! Всем!

Большим и маленьким!

Очень важно знать:

Остров сказок

Сказочным Островом Здоровья

Сегодня называть!

Чтобы по моему острову гулять, нужно каждой команде иметь название и девиз свой придумать!

**Ведущий:** Мы подготовились, Король Витаминус. Сейчас наши команды представляются.

***Представление команд:***

<p style="text-align: center;">«КРЕПЫШИ»  Чтоб расти нам  сильными,  Ловкими и смелыми.  Ежедневно по утрам  Мы зарядку делаем.</p>	<p style="text-align: center;">«БЕРЕЗКИ»  Чтоб успешно  развиваться,  Нужно спортом  заниматься,  От занятий физкультурой  Будет стройная  фигура.</p>	<p style="text-align: center;">«РУМЯНЫЕ  ЩЕЧКИ»  Мы, ребята, точно  знаем,  Что закалка  помогает.  И полезны нам  всегда:  Солнце, воздух и  вода</p>
<p style="text-align: center;">«СМЕШАРИКИ»  Любим мы всегда  резвиться,  Любим бегать и  скакать.  Упадем и не  заплачем,  А запрыгаем опять.</p>		<p style="text-align: center;">«ЗАТЕЙНИКИ»  Чтоб с болезнями не  знаться,  Закаляться нужно  нам.  Мы привыкли  заниматься  Физкультурой по  утрам.</p>

**Ведущий:** Все собрались? Все здоровы? Бегать и играть готовы?

Ну, тогда не ленись на зарядку становись! (разминка под музыку)

### ***Пираты тащат сундук***

**Пираты:** О сокровища! Мы их так любим!

**Король:** Стой, кто идет? Вы кто такие?

**Пираты:** Кто мы такие? Да нас любой ребенок знает?

**Король:** Зачем пожаловали на мой остров?

**Пираты:** Как зачем, за сокровищами конечно! Обожаем золото и драгоценности! Во какой сундук мы нашли. Тяжелый. Там золота и драгоценностей целая куча!

**Король:** Глупые, вы! На нашем острове самое главное сокровище – это не деньги, не золото. А что, ребята? (здоровье)

**Пираты:** А зачем нам здоровье? Нас и так все боятся! Мы сильные! Вот! Пожалуйста, посмотрите! (Хотят поднять гирию – не получается).

**Король:** Эх вы! На моем острове с этим может справиться любой ребенок! (самый маленький ребенок поднимает гирию). А вы хотите стать такими же сильными, как наши дети? Тогда пойдемте с нами путешествовать по острову. Для того, чтобы узнать, что лежит в сундуке, нужно раздобыть ключи от сундука. Ключи находятся у дракона, стража моего острова. Просто так их не взять, а вот обменять на медали, можно. Очень он любит все блестящее. На каждой остановке маршрута Здоровья вы получите медаль. Всего каждой команде надо собрать пять медалей, чтобы обменять на ключ. Они помогут открыть сундук.

**Король и ведущий раздают командам конверты с маршрутами путешествия. Каждая команда проходит свой путь строго по карте. На остановках дети задерживаются не более чем на 7 минут.**

#### **1. «ДОЛИНА ВЕСЕЛЫХ ДВИЖЕНИЙ»**

(Пираты предлагают детям и взрослым преодолеть полосу препятствий.)

#### **2. «ДВОРЕЦ КОРОЛЯ ВИТАМИНУСА»**

(Король Витаминус предлагает детям и взрослым с закрытыми глазами отгадать, какими овощами и фруктами их угощают.)

#### **3. «САД ФЕИ РАДУГИ»**

(Фея Радуга просит дети сделать «ковер радости» из заранее подготовленных цветных геометрических фигур (ЦВЕТОТЕРАПИЯ).)

#### **4. «ЛАБОРАТОРИЯ ЗВЕЗДОЧЕТА»**

(Звездочет загадывает участникам головоломки по теме: валеология.)

#### **5. «КРАЙ ВОЛШЕБНЫХ ЗВУКОВ»**

(Фея Домисолька проводит музыкальную игру (МУЗОТЕРАПИЯ)).

**Король:** Все и вернулись? Давайте соберем все медальки и обменяем их на ключи. (складывают медальки в волшебную коробочку с двойным дном и достают нужные им ключи).

Внутри сундука спрятаны спортивные принадлежности, фрукты или маленькие коробочки с соком... Угощаются все участники спортивно-оздоровительного мероприятия.

## **УХОД ЗА ЗУБАМИ**

**(беседа)**

**Цель:** познакомить детей со строением зубов и правилами ухода за ними.

**Оборудование:** презентация по теме, зубная щетка.

### **Ход беседы**

На прошлом уроке доктора Айболита мы разговаривали с вами о системе пищеварения. Давайте вспомним для чего мы едим? (*Чтобы бегать, прыгать, играть, нам нужна энергия, мы получаем ее из пищи*). Где переваривается еда? (*В желудке и*

кишечнике). Как полезные вещества из продуктов попадают в разные клеточки нашего организма? (*Всасываются в кровь, и она разносит их по всем клеточкам организма*).

О чем мы поговорим сегодня, вы узнаете, если отгадаете загадку:

Белые силачи

Перетирают калачи (*зубы*)

Для чего человеку нужны зубы? (*перезжевывают пищу*)

Чтобы пища лучше переваривалась в желудке и кишечнике, во рту, она смачивается слюной и измельчается зубами. Первые зубы, молочные.

В 6-7 лет они начинают меняться на новые постоянные. И уже к 10-11 годам все молочные зубы выпадают и заменяются постоянными. Если потерял человек постоянный зуб, новый на его месте уже не вырастет.

Зуб - это не просто камушек, это живой организм, который состоит из трех основных частей:

- коронка, часть зуба, которая видна во рту
- корень, часть зуба, которая располагается в челюсти
- шейка, часть зуба, которая располагается между коронкой и корнем. Она прикрыта десной.

Иногда зубы начинают болеть, а почему, нам об этом расскажет наши друзья Адибу и Робиток, которые путешествуют по организму человека.

### **Мультфильм 7**

Как мы узнали из фильма, зубы покрыты эмалью. Она твердая, защищает зубы от повреждения. Но если за зубами неправильно ухаживать или неправильно питаться, появляются дырочки (*кариес*).

Дырка в зубе - всегда больно, а еще больные зубы вредят другим органам - сердцу, почкам ...

Поэтому зубы надо беречь.

Посмотрите на экран и скажите, что вредно для зубов, чего они не любят:

- Нельзя грызть орехи, игрушки, карандаши;
- Нельзя есть очень холодную и очень горячую пищу;
- Нельзя есть вредную для зубов пищу, особенно много сладкого.

Чего зубы не любят мы разобрались, а что нужно делать, чтобы они всегда были здоровыми ?

- Чистить зубы;
- Есть полезные продукты (*творог, молоко, овсяную кашу, рыбу, овощи, фрукты...*);
- Ходит к стоматологу на осмотр.

Скажите мне, а вы бережете свои зубы? Как? (*Чистим зубы*).

А у вас дома есть такой предмет, и как он называется? (*Зубная щетка*).

А вы знаете, что своей зубной щеткой нельзя ни с кем делиться, иначе чужой кариес попадет на ваши зубы. Щетку надо выбирать с ровной и мягкой щетиной, чтобы не повредить десна и менять ее раз в пол года.

### **Эксперимент:**

Представьте, что это зубы. (*Поднять вверх кисть с плотно прижатыми друг к другу пальцами, повернуть ее тыльной стороной к детям.*) А это - остатки пищи. (*Вкладывать у оснований пальцев небольшие кусочки бумаги и удерживать их плотно сдвинутыми пальцами.*) Я буду чистить свои зубы - вот так. (*Двигать щетку справа налево так, чтобы «остатки пищи» оставались на месте.*) Удаляются остатки пищи? (*Нет*). А если так? (*Двигать щетку вверх-вниз и слегка поворачивает ее, как бы вращает. «Остатки пищи» удаляются.*) Видите, я щеткой хорошо чищу все промежутки между зубами. Убираю все, что там может задержаться.

Вы внимательно следили за нашим экспериментом? Приготовьте свои пальчики, это будут ваши зубные щетки. Покажите, как правильно чистить зубы. (*Сверху вниз и немного круговыми движениями*).

Вы все правильно сделали, но микробы во рту живут не только на зубах, но и на языке. Поэтому каждый раз, когда вы чистите зубы, не забывайте почистить и язык, как нарисовано на картинке

Итак, подведем итог, что нужно делать, чтобы зубы не болели:

Как поел, почисти зубки,  
Делай так два раза в сутки.  
Вместо конфет съешь лучше фрукты,  
Очень важные продукты.  
Чтобы зуб не беспокоил,  
Помни правило такое:  
к стоматологу идем  
в год два раза на прием.  
И тогда улыбки свет  
Сохранишь на много лет!

Кто должен заботиться о ваших зубах? (Сами).

## Игры и упражнения для профилактики нарушений осанки

### Ходим в «шляпах»

Детям кладут на голову «шляпу» - мешочек (весом 200г) или дощечку, колесо от пирамиды. Проверив правильность осанки, взрослый даёт сигнал к ходьбе. Дети ходят обычным шагом, сохраняя хорошую осанку и удерживая «шляпу».

Усложнить игру можно тем, что детям предлагают пройти по линии, намеченной по полу мелом, по гимнастической скамейке или переступать через различные предметы. Выигрывает тот, у кого «шляпа» ни разу не упала.



### «Весёлая ходьба»

Дети проверяют осанку у зеркала или у стены. Затем идут друг за другом, сохраняя правильную осанку: обычным шагом, на носках, на пятках, на наружных сводах стоп.

Мы проверили осанку.

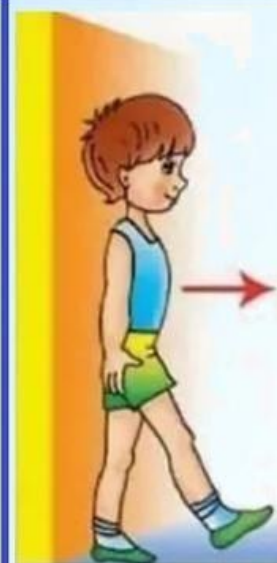
И свели лопатки.

Мы походим на носках,

Мы идём на пятках.

Мы идём, как все ребята.

И как мишка косолапый.



### «Черепахи»

Дети ползают на животе, передвигая одновременно правую руку и левую ногу, затем левую руку и правую ногу.

«Черепахи» ползают под натянутыми верёвками, стараясь не задеть их.

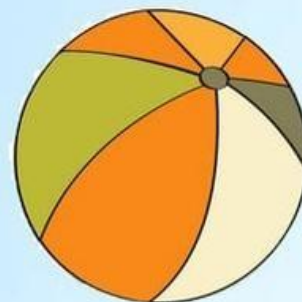
Задевший верёвку считается пойманным в «капкан» и выходит из игры.



### «Послушный мяч»

Дети лежат вытянувшись на спине, зажав мяч между стопами. Поворачиваются на живот, стараясь не выронить мяч.

Вот какой послушный мяч!  
Между стоп его запрячь.  
Повернись и оглянись.  
Мячик, на пол не катись!



### Игра «Цапли»

По всей площади зала, группы раскладываются массажные коврики, полусферы, небольшие мягкие модули. Дети под бубен ходят между ними. По сигналу «Цапли!» все встают на разложенное оборудование на одну ногу (правую, при повторении — на левую), удерживая равновесие.

Цапля на одной ноге,  
Может час стоять в реке.



### Игра «Космическая карусель»

По углам зала, группы кладут четыре обруча диаметром 70-100 см на расстоянии не менее 2 м от стены. Дети делятся на четыре подгруппы. Каждая встает на один из обручей (средней частью стопы), строясь таким образом в круг. Все берутся за руки. По сигналу дети начинают двигаться по обручам в правую сторону приставными шагами — карусели вращаются. На свисток все перебегают на противоположную сторону, занимая другие карусели. Выигрывает команда, первая взявшаяся за руки и вставшая на обруч.



### Игра «Космическая карусель»

По углам зала, группы кладут четыре обруча диаметром 70-100 см на расстоянии не менее 2 м от стены. Дети делятся на четыре подгруппы. Каждая встает на один из обручей (средней частью стопы), строясь таким образом в круг. Все берутся за руки. По сигналу дети начинают двигаться по обручам в правую сторону приставными шагами — карусели вращаются. На свисток все перебегают на противоположную сторону, занимая другие карусели. Выигрывает команда, первая взявшаяся за руки и вставшая на обруч.



### Игра «Топталки»

На площади зала, группы кругу на расстоянии 50-70 см раскладываются массажные коврики, полусферы, небольшие мягкие модули. Дети в носках под бубен бегут (прыгают галопом или с ноги на ногу, идут заданным способом) по кругу вправо или влево. На сигнал «Стоп!» они быстро встают на ближайший сегмент, топчутся на месте.

Я бегу, бегу, бегу,  
Не споткнусь, не упаду!  
А услышу «Стоп!»  
— Сделаю топ-топ!



### Игра «Ча-ча-ча»

Дети идут в колонне по одному, чередуя обычную ходьбу и ходьбу на носках.  
Ча-ча-ча! Ча-ча-ча! (Обычная ходьба.)  
Печка очень горяча! (Ходьба на носках.)  
Чи-чи-чи! Чи-чи-чи  
Печет печка калачи! Чу-чу-чу!  
Будет всем по калачу! Чо-чо-чо!  
Осторожно, горячо!



### «По кочкам»

Полусферы раскладывают по всей площади группы на расстоянии 30-40 см одна от другой. Дети мягко шагают с кочки на кочку на носках в одном направлении друг за другом. На две последние строчки речитатива стоят на кочке на двух ногах. После небольшого отдыха передвигаются на другую сторону группы.

Раз — шажок, два — шажок.

Раз — кружок, два — кружок.

Шагают носочки.

С кочки на кочку.

Раз, два, три, четыре, пять

— Будут ножки отдыхать.



### «Кузнечик»

Дети прыгают на носке одной ноги, на каждую строчку меняя ноги. Кузнечик прыг да скок

С травинки на цветок.

С цветка на землю вмиг.

И снова скок да прыг.



### «Канатоходцы»

Посередине зала или группы кладут канат. Детям предлагают представить себя канатоходцами в цирке. Они идут по канату, стараясь шагать точно по нему.

По канату я иду.

Ни за что не упаду!



### «Юла»

Дети кружатся на носочках, стоя на сегменте дорожки (вправо, влево) и стараясь удержаться на нем.

Вот как кружится юла:

Раз, два, три — и все дела.





### «Трясина»

Дети идут по дорожке, не разводя носков (можно выложенной шнурами, по следам).

Здесь глубокая трясина,  
Вся вода покрыта тиной.  
Есть лишь узкая дорожка.  
Я шагаю понемножку.  
Осторожненько пойду  
И трясину перейду.



### «Переправа с грузом»

Взрослый рассказывает: «Мы идём в поход. В лесу встретится ручей, его надо перейти по мостику или по камушкам, затем придётся пробраться под низкими колючими кустиками. Главное - не уронить груз».

Мостик-перевернутая гимнастическая скамейка;  
камушки - кубики на расстоянии 20 - 30см друг от друга, кустики - обручи.

Дети выполняют задания с мешочком на голове.



### «Делай как я!»

Дети идут колонной друг за другом, на голове - мешочки.

Водящий меняет положение рук, например, кладёт их на пояс, на затылок или выполняет какое-нибудь упражнение в ходьбе, например, идёт приставным шагом. Остальные дети должны точно повторять его движения. Если у игрока или ведущего мешочек падает, он делает шаг в сторону, дожидается последнего и идёт вслед за ним. Если ведущий очень хорошо справляется с заданием, его поменять можно также по сигналу воспитателя. Новый водящий должен показывать уже другие упражнения.

Выигрывает тот, у кого ни разу не упал мешочек.



### «Спрячься у стены»

Дети бегают по залу. Водящий стремится их поймать. Спасаться от него можно у стены, плотно прижавшись к ней пятками, ягодицами, лопатками и затылком. Тот, кто принял не правильную позу или не добежал до стены, может быть пойман. Пойманный становится водящим.



### «Перенеси мяч»

Дети стоят парами. Между ними на уровне ушей - надувной мяч, который они поддерживают головами. Каждая пара старается дойти до финиша, не уронив мяч.



### «Восточный базар»

Взрослый показывает, как на Востоке переносят узлы на голове. Ребёнок должен выпрямиться, принять правильную осанку. Теперь нужно положить узел с покупками на голову и пройти вперёд. Выигрывает тот, кто дальше пройдёт. Ведущий должен следить, чтобы мышцы не были слишком напряжены. После игры следует провести расслабляющие движения: руки вверх (на цыпочках) и вниз, согнуться в поясе, расслабиться - и так несколько раз. Руки должны быть полностью расслабленными.



### «Часовой»

Дети двигаются в колонне друг за другом. По сигналу (хлопок в ладоши; по свистку, удару в бубен и др.) последний в колонне ребенок останавливается и принимает положение правильной осанки. Игра заканчивается, когда остановятся все дети. Перед повтором детям предлагается бег в рассыпную



## **Конспект занятия с элементами нейрогимнастики для дошкольников**

**Участники:** дети подготовительной группы,  
воспитатель Ефременкова Ольга Владимировна

**Цель:** Профилактика и коррекция двигательных, эмоциональных и поведенческих нарушений детей, активация природных механизмов работы мозга с помощью физических упражнений, объединение движения и мысли.

**Задачи:**

- развитие межполушарной специализации;
- синхронизация работы полушарий;
- развитие интеллектуальной деятельности;
- развитие мелкой моторики;
- воспитывать волю ребенка.

**Организационный момент.**

Детей встречает Гимнастика (*педагог, одетый в спортивную одежду с хвостиками на голове и веснушками*).

**Приветствие**

**Гимнастика:** «Здравствуйте, ребята. Я рада новой встрече с вами! Мне сегодня очень нужна ваша помощь!»

**Основная часть**

«Мне очень нужно выручить моего друга – Зайку из ловушки, в которую он попал, но вот попасть туда можно только вместе с друзьями. Поможете мне выполнить задания (*дети отвечают*) Но сначала нам надо зарядиться энергией».

**Упражнений для мозга, направленные на повышение энергии тела.**

**Кнопки Баланса**

Левую руку положите в область пупка. Пальцем правой руки надавите на углубление за правым ухом в основании черепа. Сделайте медленный глубокий вдох, чувствуя, как наполняетесь энергией. Затем надавите на углубление за левым ухом и сделайте медленный выдох.

**Кнопки космоса**

Пальцем правой руки коснитесь точки над верхней губой. Ладонь левой руки положите на крестец сзади. Делай глубокий вдох представляйте, как энергия поднимается по позвоночнику, расслабляя каждый позвонок.

Сделайте 5-6 циклов вдох-выдох. Затем поменяйте руки и повторите весь цикл.

Теперь нам надо собрать с собой необходимые вещи.

**Нейроупражнения для рук и глаз.**

Взять одновременно из общей массы предметов, заданные карточкой. Например, в левую руку кружку, в правую руку ложку. Положить в сумку (*коробку*).

Вещи собрали, теперь надо пройти по дорожке.

1. «*Перекрестные шаги*» 2 вариант. Пройти вдоль каната, делая шаги вперед левой ногой на правую сторону каната, правой ногой на левую сторону.

2. «*Прыжки - Классики*». Прыжки вперед чередуя прыжки с одной ноги на две, меняя левую и правую ноги.

3. «*Равновесие*». Пройти по лавочкам, держась за руки, сохраняя одинаковый темп движения.

Нужно замотать клубочек, который покажет нам дорогу. Но его можно заматывать только в то время, пока вы играете в «*Ладушки*», но ошибаться нельзя, а то придется заматывать его с начала. Гимнастика заматывает клубок в соответствии с темпом игры детей.

### **Нейро-игра «Ладушки»**

Игра в паре. Дети хлопают в свои ладоши, затем в ладоши друг друга поочередно. Сначала двумя руками, затем касаются правыми ладошками, затем левыми. Для усложнения увеличивают темп.

Волшебное зеркало просит вас повторить хитрые движения за ним без ошибок, тогда оно подскажет вам, куда надо идти дальше.

### **Кинезиологические упражнения**

1.«*Веселые обезьянки*». Упражнения разработаны на основе проб Хеда.

1 вариант. Ладонью левой руки коснуться правого плеча, ладонью правой руки – макушки головы. Поменять одновременно положение рук. Для усложнения увеличить темп.

2 вариант. Коснуться одновременно левой рукой уха, правой рукой – носа. Поменять одновременно положение рук. Выполнять упражнение за взрослым в зеркальном показе. Для усложнения увеличивать темп.

3 вариант. С закрытыми глазами поочередно касаться большими пальцами рук кончика носа. Для усложнения увеличивать темп.

А вот и комната, в которой прячут Зайку, но она закрыта на замок. Надо подобрать код.

### **Нейро-упражнение «Цифры и пальчики»**

Необходимо одновременно двумя руками показать количество, указанное цифрой на карточке для правой и левой руки (*цифры до 5*). Сначала одинаковые цифры на левой и правой стороне, затем разные.

На последних карточках попросить повторить все 4 цифры (*у Сени и у Жени*)- это будет код от замка.

### **Релаксация и рефлексия.**

Зайка и Гимнастика благодарят детей за помощь. И просят вместе с ними отдохнуть и посидеть с ними к кругу. Слушают аудиозапись «*Пение птиц в лесу*». Прощание.

## КАРТОТЕКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МУДР

### *Комплекс для дыхательной системы:*

- «Черепаша»
- «Ракушка»
- «Голова Дракона»
- «Воды»

### **1. Мудра «Черепаша»**



Черепаша – священное животное. По индийской мифологии черепаха помогла богам добыть амриту (священный напиток бессмертия) из океана. Замыкая все пальцы, мы перекрываем основы всех ручных меридианов. Образуя замкнутый круг, мы таким образом предотвращаем утечку энергии. Купол «Черепаша» образует энергетический сгусток, который утилизируется организмом для его нужд.

*Показания:* астения, переутомление, нарушение функций сердечно-сосудистой системы.

*Методика исполнения:* пальцы правой руки смыкаются с пальцами левой руки. Большие пальцы обеих рук соединены между собой, образуя «голову черепахи».

### **2. Мудра «Раковина»**



*Показания:* все заболевания горла, гортани, охриплость голоса.

*Методика исполнения:* две соединенные руки изображают раковину. Четыре пальца правой руки обнимают большой палец левой руки. Большой палец правой руки прикасается к подушечке среднего пальца левой руки.

### **3. Мудра «Голова дракона»**



Голова представляет центр восприятия и мышления.

*Показания:* профилактика и лечение заболевания легких, верхних дыхательных путей и носоглотки.

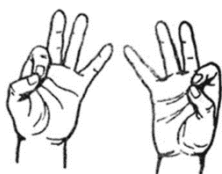
*Методика исполнения:* средний палец правой руки обхватывает и прижимает концевую фалангу указательного пальца той же руки. Аналогичную комбинацию

выполняют с пальцами левой руки. Соединяем обе руки. Большие пальцы обеих рук соединяются между собой боковыми поверхностями. Остальные пальцы скрещены между собой.

**Комплекс мудр, оказывающий благотворное влияние на нервную систему:**

- «Знания»
- «Земли»
- «Стрела»
- «Лестница небесного храма»
- «Храм Дракона»
- «Зуб Дракона»
- «Чаша»

### 1. Мудра «Знания»



Эта мудра одна из наиболее важных. Снимает эмоциональное напряжение, тревогу, беспокойство, меланхолию, печаль, тоску, депрессию. Улучшает мышление, активизирует память, концентрирует потенциальные возможности.

*Показания:* бессонница или чрезмерная сонливость днем. Снижает артериальное давление. Эта мудра возрождает нас заново. Многие мыслители, философы, ученые пользовались и пользуются этой мудрой сейчас.

*Методика исполнения:* указательный палец легко соединяется с подушечкой большого пальца. Оставшиеся три пальца (не напряжены).

### 2. Мудра «Земли»



Сдерживает психическую слабость, улучшает объемную оценку собственной личности, повышает уверенность в себе, снимает стресс. А также осуществляет защиту от негативных внешних энергетических воздействий.

*Методика исполнения:* безымянный и большой пальцы соединяются подушечками с небольшим надавливанием. Оставшиеся пальцы выпрямлены. Выполняется обеими руками.

### 3. Мудра «Стрела»



Это символ мира и могущества духа. Концентрирует энергию тела и

*Методика исполнения:* большие пальцы обеих рук соединены боковыми поверхностями. Указательные выпрямлены и соединены подушечками над большими. Остальные пальцы перекрещены между собой.

#### 4. Мудра «Лестница небесного храма»



Выполнение этой мудры улучшает настроение, снимает состояние безысходности, тоски, помогает при депрессии.

*Методика исполнения:* кончики пальцев левой руки прижимаются между кончиками пальцев правой руки (пальцы правой руки всегда внизу). Мизинцы обеих рук свободны, выпрямлены, обращены кверху.

#### 5. Мудра «Храм дракона»

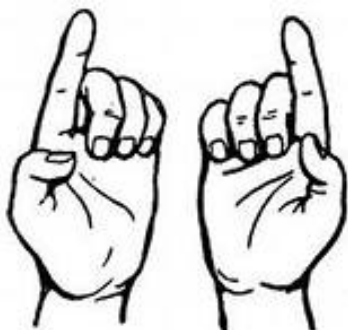


Способствует концентрации энергии и мысли, и как, считали врачеватели Древнего Востока, объединению с природой и космосом, что делает человека добрее и спокойнее. Рекомендуется при ишемии сердца, аритмии.

*Методика исполнения:* средние пальцы обеих рук сгибаем и прижимаем подушечками попарно, большой с большим и т. д.

При этом указательные и безымянные пальцы боком касаются друг друга, образуя крышу над согнутыми средними пальцами.

#### 6. Мудра «Зуб дракона»



Помогает при нарушении координации движений, а также при стрессах и эмоциональной неустойчивости, волнении.

*Методика исполнения:* выполняется руками. Большой, средний, безымянный, мизинец сгибаем и прижимаем к внутренней поверхности ладони, указательные выпрямлены и обращены вверх.

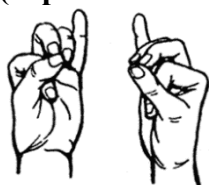
А теперь небольшой бонус для вас. Предлагаю использовать мудру «Поднимающая», во всех случаях она мобилизует резервные силы организма и может оказаться полезной практически в любой ситуации.

*Методика исполнения:* обе ладони соединены вместе, пальцы скрещены между собой. Большой палец (одной из рук) отставлен и окружен указательным и большим пальцами другой руки.



*Показания:* при всяких простудных заболеваниях, воспалении горла, воспалении легких, кашле, насморке, гайморите. Выполнение этой мудры мобилизует защитные силы организма, повышает иммунитет и способствует быстрому выздоровлению. Эта мудра помогает убрать лишний вес.

### 7. Мудра «Спасаящая жизнь» (первая помощь при сердечном приступе)



Выполнению этой мудры должны научиться все, так как своевременное ее применение может спасти вам самим жизнь, а также жизнь ваших близких, родных, друзей.

*Показания:* боли в сердце, сердечные приступы, сердцебиение, дискомфорт в области сердца с тревогой и тоской, инфаркт миокарда.

*Методика исполнения:* указательный палец сгибаем таким образом, чтобы он коснулся подушечкой концевой фаланги основания большого пальца. Одновременно складываем подушечками средний, безымянный и большой пальцы. Мизинец остается выпрямленным.

## КАРТОТЕКА ИГР С МЯЧОМ

### 1. Игра с мячом «Брось мяч»

Равное число детей образуют 3-4 круга. Внутри каждого круга – водящий. Он по очереди бросает мяч каждому играющему и ловит брошенный ими обратно мяч. Когда мяч возвращается к водящему от последнего игрока, он поднимает его вверх. Выигрывает команда, раньше закончившая переброску мяча.

Правила игры: бросать мяч по очереди, не сходя с места; если мяч упал, его надо догнать, встать в круг и повторить бросок.

### 2. Игра с мячом «Попади в ворота»

Дети разбиваются на пары и встают на расстоянии 4-6 шагов один от другого. Между каждой парой посередине установлены ворота из кубиков и кеглей. Каждая пара получает один мяч и катает его друг другу через ворота.

Правила игры: катать мяч, не задевая ворота; отталкивать его энергично одной или двумя руками.



<p><b>3. Игра с мячом «Мяч об пол»</b></p> <p>Играющие строятся в четыре колонны: две с одной стороны площадки, две – напротив. Первые играющие в двух колоннах получают мяч и по сигналу идут или бегут до черты, за которой стоит колонна, отбивают мяч и без промедления бегут обратно. Когда все поменяются местами, воспитатель отмечает колонну, которая выполнила задание лучше и быстрее.</p>	<p><b>4. Игра с мячом «Точный удар»</b></p> <p>Необходимо создать две команды из 8-10 детей. Команды выстраиваются в колонны по одному, одна напротив другой. Между ними на земле находится обруч или нарисованный круг (диаметр 1 м).</p> <p>По сигналу первый участник из одной команды бросает мяч в центр круга под углом так, чтобы он отскочил к первому игроку из другой команды, и отходит в сторону.</p> <p>Первый играющий второй команды бросает мяч второму участнику из первой команды. Так, сменяя друг друга, мяч бросают и ловят дети обеих команд. Побеждает команда, раньше завершившая игру или у которой было меньше промахов.</p> <p>Правила игры: мяч бросать в обруч; если мяч задел обруч, бросок выполняется снова; ребенок, не поймавший мяч, ловит снова, но ему бросает уже следующий в колонне.</p>
<p><b>5. Игра с мячом «Поймай мяч»</b></p> <p>Играющие дети распределяются по трое. Двое из них становятся на расстоянии 2-3 м и перебрасывают мяч друг другу. Третий встает между ними и старается поймать мяч или коснуться его рукой. Коснувшийся мяча меняется местом с тем, кто бросил мяч. Он может догнать укатившийся после неудачного броска мяч.</p>	<p><b>6. Игра с мячом «Мяч не теряй, играй, играй»</b> Каждый играющий с мячом выполняет различные действия: отбивает мяч на месте и бросает вверх, в стену. После сигнала все должны быстро поднять мяч вверх.</p> <p>Правила игры: играть с мячом, не мешая друг другу; не успевший поднять мяч по сигналу получает штрафное очко.</p>
<p><b>7. Игра с мячом «Волейбол с воздушными шарами»</b></p> <p>Натянуть веревку на высоте примерно 1,2-1,5 м. Связать вместе два воздушных шара, в которые можно налить по несколько капель воды.</p> <p>По обеим сторонам от веревки располагаются команды, в которых по 3-5 детей. Играющие отбивают шары, стараясь перегнать их на сторону противника и не давая упасть им на своей стороне.</p> <p>Правила игры: играть дружно; команде, на чьей стороне опустились шары, начисляется штрафное очко; шары не задерживать руками, а отбивать.</p>	<p><b>8. Игра с мячом «Принеси мячик»</b></p> <p>Команды построены в колонны по одному или в шеренгу перед стартовой линией.</p> <p>На противоположной стороне площадки напротив каждой команды лежит коробка с теннисными мячами в количестве, соответствующем числу игроков в команде. По сигналу первый номер бежит к коробке, берет один мяч и бегом возвращается назад, на свое место, хлопая по плечу следующего участника. Второй номер повторяет то же самое и т.д. Эстафета заканчивается в тот момент, когда последний игрок принесет свой мячик и станет в строй.</p>
<p><b>9. Игра с мячом «Школа мяча»</b></p>	<p><b>10. Игра с мячом «Мяч в корзину»</b></p>

<p>Команды нужно построить в колонны по одному, у направляющих в руках большой надувной мяч.</p> <p>Перед каждой колонной на полу начерчен круг диаметром 60-70 см. Первый игрок по сигналу ударяет мяч об пол в круг обусловленным способом и быстро становится в конец колонны, а мяч ловит следующий игрок, который повторяет задание, и т.д.</p> <p>Когда очередь вновь дойдет до направляющего, он переходит к выполнению второго задания. Выигрывает команда, закончившая все задания первой и с меньшим количеством ошибок.</p> <p>1-е задание:</p> <p>а) бросить мяч об пол и поймать его двумя руками;</p> <p>б) бросить мяч об пол и поймать его правой рукой;</p> <p>в) бросить мяч об пол и поймать его левой рукой;</p> <p>г) бросить мяч об пол правой рукой, поймать, а затем опять ударить левой.</p> <p>2-е задание: повторить 1-е задание два раза подряд.</p> <p>3-е задание: повторить 1-е задание три раза подряд.</p>	<p>Для эстафеты необходимо 5-8 человек.</p> <p>Команды выстраиваются в колонны по одному перед линией броска, в руках у участников по одному набивному мячу.</p> <p>На расстоянии 4-6 м от направляющего стоят большие корзины (ящики).</p> <p>По сигналу игроки поочередно выполняют бросок двумя руками снизу из стойки ноги врозь, стараясь забросить мяч в корзину.</p> <p>Игрок, выполнивший бросок, становится в конец колонны. Выигрывает команда, сделавшая больше попаданий.</p> <p>Если в игре используются большие надувные мячи, то расстояние до цели можно увеличить на 1-2 м.</p>
<p><b>11. Игра с мячом «Быстро по кругу»</b></p> <p>Команды построены в круги лицом внутрь, интервал между игроками 1-2 шага, в руках у капитанов команд по баскетбольному мячу.</p> <p>На местах, где находятся участники, чертят мелом на полу небольшие круги диаметром до 50-60 см.</p> <p>По сигналу капитан подбрасывает мяч вертикально вверх, а все участники одновременно передвигаются по кругу вправо (против часовой стрелки) или влево (по часовой стрелке), становясь в соседний кружок, а мяч ловит второй номер и вновь бросает его вверх, давая тем самым сигнал к новому перемещению игроков. Выход из круга при ловле мяча считается ошибкой.</p> <p>Игра заканчивается в тот момент, когда капитан команды вернется на свое место и поймает мяч, подброшенный последним участником.</p> <p>Вариант эстафеты: то же самое, но пасуя волейбольный мяч вертикально вверх.</p>	<p><b>12. Игра с мячом «Снайперы»</b></p> <p>В эстафете участвуют 5-8 человек. Команды построены в шеренги за 1,5-2 м перед линией броска, у каждого участника в руках по два теннисных мяча. Мишени находятся на расстоянии 5-8 м от линии броска. По сигналу игроки поочередно выходят вперед и выполняют по два броска в цель. Выигрывает команда, показавшая лучший результат:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поразившая большее количество мишеней;</li> <li>- затратившая на них меньшее число бросков.</li> </ul> <p>Варианты мишеней и условий выполнения заданий:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Круглая мишень с несколькими кругами и цифровыми обозначениями (к примеру, 3-2-1) — суммируется количество выбитых очков;</li> <li>2. На полу установлено в ряд 5-8 булав (кеглей, деревянных брусков и пр.), мишени поражаются в любой очередности;</li> </ol> <p>то же самое, но каждый игрок обязан сбивать</p>

	<p>мишени в строгой очередности: первую, вторую и т.д. (слева или справа). Если сбита не та мишень, она вновь ставится на место;</p> <p>3. На возвышении установлена пирамида из 10-15 деревянных кубиков — чья команда собьет большее их количество, та и выигрывает.</p>
<p><b>13. Игра с мячом «Перекасти мяч»</b></p> <p>Каждая команда разделена на две группы, которые построены в колонны по одному, лицом друг к другу, на расстоянии 6-10 м.</p> <p>В руках у направляющего набивной мяч (при нечетном количестве участников — мяч в подгруппе, имеющей большее количество игроков).</p> <p>По сигналу направляющий двумя руками перекастывает мяч игроку противоположной колонны, а сам убегает назад и становится в конец своей колонны. Противоположный игрок повторяет то же самое, отсылая мяч обратно, и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая перекастывание мяча.</p>	<p><b>14. Игра с мячом «Прокати мяч»</b></p> <p>Команды построены в колонны по одному, в стойке ноги врозь, мяч в руках у направляющего. По сигналу первый номер наклоняется вперед и толчком двумя руками посылает мяч между ног назад. Игрок, стоящий сзади, ловит катящийся мяч, бежит в начало колонны и повторяет то же самое. Игра заканчивается в тот момент, когда первый номер вернется с мячом на место направляющего.</p> <p>Вариант эстафеты: команды поделены на две группы, которые построены в колонны по одному, лицом друг к другу, в стойке ноги врозь; мяч в руках у одного из левофланговых (при нечетном числе участников в группе, имеющей на одного игрока больше). По сигналу игрок прокатывает мяч между ногами своих партнеров, а направляющий противоположной колонны ловит его. Затем направляющий второй группы пробегает назад и повторяет то же самое, возвращая мяч направляющему первой группы, и т.д. (мяч все время бросать сзади).</p>
<p><b>15. Игра с мячом «Передача набивного мяча»</b></p> <p>Построение команд в колонны по одному, дистанция между игроками 1-2 шага (в зависимости от способа передачи мяча). Исходное положение участников — широкая стойка ноги врозь. Мяч находится в руках у направляющего. По сигналу мяч передается из рук в руки обусловленным способом и так же возвращается назад. Эстафета выполняется несколько (4-6) раз подряд.</p> <p>Выигрывает команда, закончившая передачи первой.</p> <p>Способы передачи мяча:</p> <p>1. Двумя руками сбоку (слева и справа) с</p>	<p><b>16. Игра с мячом «На погрузке арбузов»</b></p> <p>Команды строятся в шеренги с интервалом два шага между игроками. Сбоку от правофланговых уложены 6-10 набивных мячей.</p> <p>По сигналу участники передают мячи по цепочке на левый фланг, где левофланговый аккуратно складывает их в обозначенном месте.</p> <p>Выигрывает команда, закончившая передачу мячей первой.</p>

<p>поворотами туловища;</p> <p>2. Двумя руками сверху с наклоном назад; последний игрок, получив мяч, перекатывает его по полу направляющему между ног участников;</p> <p>3. То же самое, обратно мяч передается из рук в руки внизу, между ногами.</p>	
<p><b>17. Игра с мячом «Переноска набивных мячей»</b></p> <p>Необходимо построить команды в колонны по одному.</p> <p>Перед направляющими на полу лежат гимнастические обручи.</p> <p>На противоположной стороне площадки лежат обручи, в центре которых находятся 3 набивных мяча.</p> <p>По сигналу первые номера бегут вперед, забирают с пола мячи и, возвратившись назад, кладут их в обруч перед командой. Вторые номера поднимают эти мячи и переносят вновь на противоположную сторону площадки, затем бегом возвращаются назад и т.д.</p> <p>Выигрывает команда, первой закончившая переноску мячей.</p>	<p><b>18. Игра с мячом «Стой!»</b></p> <p>Для игры необходим резиновый или волейбольный мяч. Дети становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров. Водящий с мячом в руках стоит в центре круга.</p> <p>Он подбрасывает мяч высоко вверх и называет любой номер. Вызванный игрок старается поймать мяч, а остальные разбегаются в стороны.</p> <p>Если игрок ловит мяч, не дав ему упасть, он называет другой номер и подбрасывает мяч снова вверх. Игрок, поймавший мяч с отскоком от пола, кричит «Стой!» Все останавливаются, а водящий пытается попасть мячом в ближайшего игрока, который старается увернуться от мяча, не сходя с места.</p> <p>Если водящий промахнется, то вновь бежит за мячом, а взяв его в руки, снова кричит «Стой!» и старается осалить мячом ближайшего игрока. Осаленный игрок становится водящим, а игроки снова становятся в круг, и игра продолжается. После команды «Стой!» все игроки останавливаются. Пока водящий не поймал мяч, игрокам разрешается передвигаться по площадке в любом направлении.</p>
<p><b>19. Игра с мячом «Передача мячей в колоннах над головой»</b></p> <p>Участники игры делятся на 2-4 команды, которые выстраиваются в колонну по одному на расстоянии вытянутых вперед рук.</p> <p>По сигналу капитаны команд, стоящие впереди, передают мяч над головой стоящим сзади них, те передают дальше, пока мяч не получит последний игрок команды.</p> <p>Получив мяч, он бежит в начало своей команды,</p>	<p><b>20. Игра с мячом «Салки с мячом»</b></p> <p>Участники находятся на площадке, у одного игрока мяч. Он гоняет ударами ноги мяч и старается осалить им кого-нибудь из играющих.</p> <p>Дети бегают, увертываются от мяча. Тот игрок, которого задел мяч, становится салкой, и игра продолжается.</p> <p>После игры отмечают игроки, которые ни разу не были салкой.</p>

<p>становится первым и передает мяч над головой и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока капитан снова не станет первым и не поднимет руки с мячом вверх.</p> <p>Выигрывает команда, которая первой закончит игру.</p> <p>Правила игры: во время игры нельзя бросать мяч назад, его надо передавать в руки стоящему сзади игроку. Если участник уронит мяч, он должен сам взять его, встать на свое место и продолжить игру. При другом варианте этой игры мяч передается под широко расставленными ногами из рук в руки или же его можно сразу прокатывать до конца колонны под ногами.</p>	
<p><b>21. Игра с мячом «Цветные мячи»</b></p> <p>Играют две команды. У команды «красных» — мяч красного цвета, у команды «желтых» — мяч желтого цвета. По одному участнику от каждой команды выходят на линию старта и меняются мячами.</p> <p>По сигналу они одновременно бросают мяч соперника как можно дальше, а сами бегут за своим мячом и стараются быстрее возвратиться на свое место.</p> <p>Кто это сделает раньше, получает очко для своей команды. Выигрывает команда, получившая больше очков.</p>	<p><b>22. Игра с мячом «Колобок»</b></p> <p>Дети становятся в круг, разомкнувшись на вытянутые руки. Водящий находится в центре круга, его задача — поймать колобок-мяч, который играющие перекатывают ударом ноги друг другу.</p> <p>Дети могут перекатывать мяч в любом направлении, делать обломанные движения, но при этом не должны сходить с места. Водящий может поймать мяч ногой, рукой, просто прикоснуться к нему.</p> <p>Когда это ему удастся, он меняется местами с тем игроком, чью неудачную передачу мяча он перехватил.</p> <p>Отмечаются водящие, быстро задерживавшие колобок-мяч, и игроки, ни разу не становившиеся водящими.</p>
<p><b>23. Игра с мячом «Лови, не лови»</b></p> <p>Играющие строятся в шеренгу перед водящим, в руках у которого мяч. Стоя в 5-6 шагах от шеренги, водящий бросает мяч любому из игроков, называя при этом какой-либо предмет. Договариваются, что мяч ловить нужно лишь в том случае, если будет названо, к примеру, что-либо съедобное: хлеб, конфета, рыба и т.д.</p> <p>Если водящий произнес название предмета, который несъедобен (например, стол, часы, чашка) и после этого бросил мяч игроку, тот не должен его ловить. Мяч возвращается водящему</p>	<p><b>24. Игра с мячом «Мячом в цель»</b></p> <p>В центр площадки кладут волейбольный мяч, а играющие с теннисными (резиновыми) мячами в руках стоят в 10 шагах от него за чертой. Каждый по очереди метает свой мяч в волейбольный мяч.</p> <p>Выигрывает тот, кто не промахнулся и у кого после удара волейбольный мяч откатился дальше.</p>

для нового броска. Если же принимающий мяч ошибся и поймал его, он делает шаг вперед и продолжает играть. При вторичной ошибке он выходит из игры. Через 3 минуты подводятся итоги: отмечаются самые невнимательные, а из тех, кто ни разу не ошибся, выбирают нового водящего, который также ведет игру в течение трех минут.

После смены каждого водящего все выбывающие игроки возвращаются в строй. Они также могут оказаться в роли водящих.

Условие игры: бросать мяч сразу после того, как водящий произнесет слово, но не одновременно с произносимым названием. В этом случае играющим очень трудно правильно сориентироваться.

### **25. Игра с мячом «Часовые и разведчики»**

Участники игры делятся на две равные команды «часовых» и «разведчиков» и выстраиваются в шеренги вдоль двух противоположных сторон площадки на расстоянии 10-20 м одна от другой. Перед носками играющих чертятся линии. В центре площадки на одинаковом расстоянии от команд рисуется кружок. В него кладут мяч или другой предмет.

Игроки команды «разведчиков» должны стараться унести мяч, а команда «часовых» должна его стеречь.

По сигналу два игрока (крайние с правого фланга каждой шеренги) выбегают на середину площадки к мячу. «Разведчик» делает различные движения, чтобы отвлечь внимание «часового» и унести мяч в свою команду.

«Часовой» повторяет все движения «разведчика» и в то же время следит за мячом. Если «разведчик» схватит мяч, «часовой» старается его догнать и осалить, чтобы взять в плен. Если «часовой» не поймает «разведчика» с мячом до линии его «дома», то сам идет в плен на противоположную сторону и становится на левый фланг команды противника.

Игра продолжается до тех пор, пока не переиграют все «часовые» и «разведчики». В конце игры подсчитываются пленные в каждой команде.

Выигрывает команда, имеющая больше пленных. Затем играют второй раз,

### **26. Игра с мячом «Гонка мячей по кругу»**

Все играющие встают в круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера — одна команда, вторые — другая. Два рядом стоящих игрока — капитаны, у них в руках по мячу. После сигнала мячи передаются по кругу в разные стороны через одного игрока своей команды. Каждая команда стремится передавать мяч как можно быстрее, чтобы он скорее вернулся к капитану. Если мячи столкнулись, их поднимают, и с места падения продолжают игру.

### **27. Игра с мячом «Передал — присядь»**

Две колонны игроков встают на расстоянии 3-4 шагов одна от другой. Расстояние между игроками — длина вытянутых рук, положенных на плечи впереди стоящих. В 5-6 шагах перед колонной проводят черту, за которую входят по одному представителю от команды — капитаны.

По сигналу капитаны передают мяч (двумя руками от груди) первому игроку своей команды, который ловит его и возвращает обратно, сразу же приседая. Капитан перебрасывается мячом со вторым, третьим и другими игроками команды. Каждый

поменявшись ролями. После второй пары опять подсчитывают пленных. Побеждает команда, сумевшая в роли «разведчиков» и «часовых» захватить больше пленных.

Можно играть и один раз. В этом случае игроки в командах рассчитываются на первый-второй. Играющие под первым номером в одной команде — «разведчики», а в другой — «часовые». У играющих под вторым номером роли меняются.

Правила игры: «часовой», не повторивший всех движений «разведчика», проигрывает. Ловить убегающего можно только до черты его «дома». Если, убегая от преследователя, игрок потерял мяч, он идет в плен.

сделавший ответную передачу приседает. Когда последний в колонне игрок отдает мяч капитану, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встает. Побеждает команда, раньше закончившая передачи без нарушения правил.

Можно усложнить игру, добавив в нее ведение мяча. В этом случае последний в колонне игрок, получив мяч, бежит с ним, ударяя о землю, за черту и становится на место капитана, а тот — во главе колонны (все делают полшага назад).

Игра заканчивается, когда капитан, оказавшись последним в колонне, получит мяч и возвратится с ним за черту.