

Государственное бюджетное
образовательное учреждение
Центр развития ребенка –
детский сад № 1018



**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ГИМНАСТИКА.
ОБУЧЕНИЯ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ.**

Инструктор по физической
культуре (плавание)
Сабаненко Е.И.

Москва
2013 г.



ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ГИМНАСТИКА. ОБУЧЕНИЯ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ.

Современные здоровьесберегающие технологии используемые в системе дошкольного образования отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

- 1) приобщение детей к физической культуре;
- 2) использование развивающих форм оздоровительной работы.

Занятия по физической культуре – это основная форма организованного, систематического обучения детей физическим упражнениям. А также нами в работе используются организованные формы занятий с включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, пешеходные прогулки, экскурсии, простейший туризм, праздники, развлечения.

Характерной особенностью проведения всех занятий по ФК является исключение возможности перегрузки детей, их переутомления или нарушения деятельности физиологических процессов и структур организма.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

Ежедневная утренняя музыкально-ритмическая гимнастика по методике Железновой позволяет дать детям хороший заряд бодрости, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, помогает развитию правильной осанки.

«Автобус»

1 куплет.

"Вот мы в автобусе сидим" - дети сидят на стульчиках или на полу, опустившись на колени. Шлёпают поочерёдно руками в такт музыке по ногам.

"...глядим" - смотрят из-под ладони-kozyрька то в одну, то в другую сторону.

2 куплет.

"Глядим назад..." - поворачивают голову или корпус то в одну, то в другую сторону.

"Что ж нас..." - пожимают плечами.

3 куплет.

"Колёса закружились..." - совершают круговые движения руками сбоку от туловища.

4 куплет.

"А щётки..." - качают согнутыми в локтях руками перед лицом.

5 куплет.

"Крутят руль" и бибикают.

6 куплет.

Подпрыгивают на месте.

На проигрыш дети идут или бегут по залу, "крутят руль"

«Танец червяков»

Дети танцуют, стоя полукругом лицом к преподавателю.

1 куплет: "Хоть у нас..." - крутят вытянутыми руками перед собой.

"И у нас..." - руки поднимают над головой или прижимают к туловищу. Шевелят бёдрами, делают пружинку, извиваются.

2 куплет: "Будем хвостиком..." - руки отводят назад (делают "хвостик"), шевелят "хвостиком"

"Извиваться..." - делают пружинки, извиваются.

Далее действия соответствуют тексту песни.

«У жирафов»

Во время 1-го куплета - хлопают ладошками по всему телу (пятна). Во время 2-го - "собирают складки" - щипают себя. Во время 3-го - поглаживают всё тело (щёстка). Во время 4-го - проводят пальцами или ребром ладони по телу (полоски). Во время припева дети показывают пальчиками на соответствующие части тела.

ИГРОВЫЕ ТРЕНИНГИ

Пальчиковый игротренинг - такие игры создают благоприятный эмоциональный фон, развивают умение подражать взрослому, учат вслушиваться и понимать смысл речи, повышают речевую активность ребенка, совершенствуют внимание, память.

«Успевай-ка»

Воспитатель садится напротив детей за стол. Руки детей, сжаты в кулаки. Воспитатель внезапно раскрывает кулак или оба кулака и выбрасывает любое число пальцев (от одного до десяти), затем быстро ударяет тыльными сторонами ладоней по столу. Дети одновременно с ударом воспитателя по столу должны выставить столько же пальцев. Если кто-то запоздал или ошибся в числе – теряет очко. Затем пальцы выбрасывает один из детей. Игра замечательно развивает наблюдательность и скорость реакции.

«Летает - не летает» (русская игра)

Дети рассаживаются вокруг стола, положив руки ладонями на стол. Воспитатель произносит: «Сова летит!» – поднимая при этом один из пальцев. Каждый из игроков отрывает от стола тот же палец, как бы подтверждая достоверность сказанного. Опустив палец, воспитатель продолжает: «Ворон летит!» – и отрывает от стола другой палец. Дети вновь повторяют его движения. Темп игры убыстряется; внезапно воспитатель, поднимая палец, произносит: «Щепка летит!» догадливые игроки не снимают пальцы от стола, недогадливые или рассеянные поднимают пальцы и... выходят из игры.

Огромное влияние для психического развития ребенка имеет игра. Она позволяет сохранять и приобретать психическое здоровье. Игра улучшает эмоциональное и физическое состояние, она приносит радость детям.

Игротерапия помогает:

- 1) обеспечить эмоциональную разрядку – снять накопившееся нервное напряжение и зарядить детей и взрослых очередной порцией жизнерадостности и оптимизма;
- 2) уменьшить страх неожиданного воздействия, нападения, темноты, замкнутого пространства, одиночества;
- 3) улучшить гибкость в поведении и способность быстро принимать решения;
- 4) освоить групповые правила поведения;
- 5) наладить контакт между родителями и детьми;
- 6) развить ловкость и координацию движений.

ИГРЫ НАПРАВЛЕННЫЕ НА УЛУЧШЕНИЕ ОБЩЕГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО САМОЧУВСТВИЯ

«Приветствие»

Дети встают в общий круг.

- Ребята, давайте поприветствуем друг друга, глядя в глаза рядом стоящему товарищу и скажем: "Я рада видеть тебя, Демьян, сегодня в группе".

- Как можно приветствовать друг друга? (Улыбкой, рукопожатием и т.д.) Приветствовать друг друга разными способами.

«Солнечный зайчик»

Дети стоят в кругу. Я "направляю лучик" (говорю, какой части тела коснулся лучик) и дети гладят себя по щекам, носу, лбу и т.д. Затем они поворачиваются лицом друг к другу и гладят друг друга.

«Заколдованные дети»

Я называю слово или действия этюдов, а дети с помощью невербальных средств (жестов, мимики) стараются передать значение этих слов, действий.

Необходимо показать:

- а) значение слов "высокий", "маленький";
- б) жалею бездомного котёнка;
- в) мама укладывает спать ребенка, который плачет;
- г) доброго, злого дядю.

ИГРЫ НАПРАВЛЕННЫЕ НА КОРРЕКЦИЮ СТРАХОВ

«Мой страх»

Дети становятся в круг, руки свободны. Читают стихотворение В.Кудрявцевой "Страх", сопровождая слова движениями, мимикой:

У страха глаза велики,
У страха не зубы – клыки.
Он всех ест и всё пьёт.
У страха желание есть
Схватить, укусить, даже съесть!
Трусишка придумает страх
И жалобно ахает: "Ах!"
А я ничего не боюсь:
Придумаю страх и смеюсь!

«Баба-Яга» (игра на преодоление мнимых, неадекватных страхов сказочных персонажей).

Выбираем Бабу-Ягу. Она, надев маску и взяв "помело" - палочку или веточку, становится в центре вырезанного из бумаги круга. Дети бегают вокруг и дразнят:

Баба - Яга – Костяная нога.
С печки упала, Ногу сломала,
Пошла в огород, Испугала народ,
Побежала в баньку, испугала зайку.
Баба-Яга скачет из круга на одной ноге и старается "помелом" запятнать детей. Кого она коснется, тот замирает на месте, пока все дети не будут запятнаны.

ИГРЫ НАПРАВЛЕННЫЕ НА КОРРЕКЦИЮ АГРЕССИИ

«Ругаемся овощами, фруктами, ягодами»

Игроки ругают друг друга с сердитым выражением лица и с сердитыми интонациями: «Ты – капуста». В ответ: «А ты – редиска» или «А ты – слива» и т.д. Игра останавливается, если слышны какие-нибудь обидные слова или возникает физическая агрессия. Затем участники называют друг друга цветами с соответствующей интонацией: «Ты - колокольчик», «А ты – розочка»



ИГРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА РАССЛАБЛЕНИЕ, СНЯТИЕ НАПРЯЖЕНИЯ

«Буратино»

Родитель говорит текст и выполняет движения вместе с ребёнком:

«Представьте, что вы превратились в куклу Буратино. Встаньте прямо и замрите в позе куклы. Всё тело стало твёрдым, как у Буратино.

Напрягите плечи, руки, пальцы, представьте, что они деревянные.

Напрягите ноги и колени, пройдитесь так, словно тело стало деревянным.

Напрягите, лицо и шею. Наморщите лоб, сожмите челюсти. А теперь из кукол превращаемся в людей, расслабляемся и размякаем.

«Какой я человек» (успокоение, расслабление)

Дети прикладывают руку к сердцу и слушают, как оно бьется, затем берут вырезанное из бумаги сердечко и прикрепляют его к вертикальной линии на листе бумаги вверху, в середине, внизу, в зависимости от того, каким они себя считают.

КОММУНИКАТИВНЫЕ ИГРЫ

Цель таких игр – развить коммуникативные навыки у детей, создать возможность для самовыражения, научить регулировать свое поведение в коллективе, а стеснительным и замкнутым детям – преодолеть барьеры в общении, одним словом, создать легкое общение.

«Ау...!»

Один ребенок стоит спиной ко всем остальным, он потерялся в лесу. Кто-то из детей кричит ему: «Ау!» — и потерявшийся должен угадать, кто его звал. Эту игру хорошо использовать в процессе знакомства детей друг с другом.

Ребенку, стоящему спиной ко всем остальным легче преодолеть барьер в общении, побороть тревогу при знакомстве.

«Поварята»

Все участники становятся в круг. Круг – это «кастрюля». Воспитатель объявляет: — Сейчас будем готовить суп. Это может быть не обязательно суп, можно предложить вариант с салатом или компотом. Каждый ребенок – это определенный ингредиент.

Совсем не обязательно, чтобы суп был приготовлен по всем классическим рецептам. Его можно разбавить и фруктами, и мороженым. Дети сами должны решить, каким ингредиентом они хотят быть и сообщают об этом воспитателю.

Воспитатель по очереди называет все ингредиенты. Как только ребенок услышит себя, он должен запрыгнуть в середину круга. Следующий «ингредиент» также запрыгивает в середину круга и берет его за руку. Игра не заканчивается до последнего ингредиента.

Для преодоления защитных барьеров, отгораживающих сверстников друг от друга я провожу следующие игры.

«Передай сигнал»

Воспитатель поднимает вверх правую руку и предлагает всем опустить ладошку на его руку по кругу и громко сказать: «Здравствуйте!» Этот ритуал помогает настроить участников на игру и без особого труда построить их в круг.

Ведущий посылает сигнал стоящему рядом с ним ребенку через пожатие руки, сигнал можно передавать влево или вправо, разговаривать нельзя. Когда сигнал придет снова к ведущему, он поднимает руку и сообщает о том, что сигнал получен. Затем предлагает детям передать сигнал с закрытыми глазами. Игра проводится 3-4 раза.

САМОМАССАЖ

САМОМАССАЖ – это динамические артикуляционные упражнения, вызывающие эффект, сходный с массажем. Самомассаж органов артикуляции активизирует кровообращение в области губ и языка. Самомассаж доступен всем, даже малышам. Упражнения игрового массажа и самомассажа в сочетании с пальчиковыми упражнениями, в сопровождении с текстом обогащают не только внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на развитие памяти, мышления, развивают фантазию, способствует снятию напряжения. Потирание кончиков пальцев успокаивает нервную систему.

Упражнение на самомассаж мышц лица:

- «Рисуем дорожки» - движение пальцев от середины лба к вискам.
- «Клювик» - движение указательным и средним пальцами от углов верхней губы к середине, а затем от углов нижней губы к середине.
- «Паровозики» - сжать кулаки и приставить их тыльной стороной к щекам; производить круговые движения, смещая мышцы щёк сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Можно сопровождать круговые движения ритмичным произнесением: «Чух-чух-чух».
- «Умыли личико» - ладонями обеих рук производить легкие поглаживающие движения от середины лба вниз по щекам к подбородку.

**Здоровье - это ДАР, который
нужно не растрачивать
попусту, а сохранять и
приумножать начиная с
самого раннего возраста.**

**Применение
здоровьесберегающих
технологий в работе – это
важный фактор сохранения
здоровья и своевременного,
гармоничного развития
ребенка.**

