

МКУ «Управление образования Администрации города Бийска»
МБУДО «Дом детского творчества»

Педагогический проект
«Будьте здоровы!»
в д/о «Родничок 4»
возраст обучающихся 4-5 лет

разработала:
Рысьянова Людмила Анатольевна,
педагог дополнительного образования
консультант:
Майорская Марина Сергеевна,
методист

Бийск 2022 г.

Содержание

| | |
|------------------------|----|
| 1. Введение | 3 |
| 2. Теоретическая часть | 5 |
| 3. Проектная часть | 6 |
| 4. Заключение | 8 |
| 5. Список литературы | 12 |
| 6. Приложения. | 13 |

Введение

Актуальность:

Дошкольное детство – чрезвычайно важный период развития человека, активного освоения им социального пространства. Оно является наиболее благоприятным для развития многих психических процессов.

Дошкольное детство самоценно вне зависимости от предстоящего ребенку школьного обучения. Очевидно, что развитие ребенка надо начинать с раннего возраста.

Перед педагогами дополнительного образования стоит сегодня сложная, но очень важная задача – не только повысить качество образования, но и осуществить это без потерь в здоровье, а также улучшить физическую подготовленность подрастающего поколения. В дошкольном возрасте необходимо формировать у детей представление о здоровом образе жизни. Кроме этого, именно в этом возрасте отмечается более тесная связь ребенка с семьей, что помогает наиболее эффективно воздействовать не только на ребенка, но и на членов его семьи.

Одной из основных задач, стоящих перед педагогами дошкольного дополнительного образования, является взаимодействие с семьей для обеспечения полноценного развития ребёнка (закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»). Решением этой задачи является непосредственное вовлечение родителей в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив.

Анализ анкетирования показывает, что во многих семьях потребность дошкольников в движении удовлетворяется далеко не полностью, предпочтение отдается просмотру телепередач, компьютерным играм, занятиям статического плана и малоподвижным играм. Большая загруженность родителей ведет к сокращению прогулок на свежем воздухе, тем самым естественная потребность ребенка в движении в семье пусть неосознанно, но подавляется. Основными причинами таких результатов является то, что родители недооценивают роль двигательной активности, обеспечивающей здоровую жизнедеятельность ребенка, недостаточно осознанно подходят к процессу физического воспитания детей, занижая свою роль в этом процессе и перекладывая основную нагрузку на образовательное учреждение. И как следствие не понимают важности всех критериев, способствующих формированию здорового образа жизни у детей.

Проблема - поиск участниками образовательного процесса эффективных путей укрепления здоровья ребенка и приобщения его к здоровому образу жизни.

Обоснование проблемы:

1. неосведомленность родителей о важности совместной двигательной деятельности с детьми

2. недостаточность знаний родителей и детей о физических навыках и умениях детей данного возраста;
3. невнимание родителей к здоровому образу жизни в семье

Гипотеза: если мы в процессе организованной, оздоровительной деятельности будем формировать у воспитанников осознанное отношение к своему здоровью, понимать значение и преимущество хорошего самочувствия, то это поможет сохранению, укреплению, оздоровлению детей.

Так появилась необходимость введения в жизнь детей проекта «Будьте здоровы!».

Педагогический проект создан для помощи в общении, воспитании и повышении компетенции родителей, через физкультурно-оздоровительную работу в дополнительном образовании.

Цель проекта: Приобщение дошкольников и родителей к здоровому образу жизни через совместную двигательную активную деятельность.

Задачи проекта:

Образовательные:

- совершенствовать здоровьесберегающее пространство;
- расширять и обогащать опыт детей по способам и правилам сохранения его здоровья;
- способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми;
- расширять и обогащать опыт родителей по способам и правилам сохранения здоровья детей.
- прививать привычку повседневной физической активности;

Оздоровительные:

- проанализировать состояние здоровья воспитанников на момент начала проекта;
- сохранять и укреплять здоровье детей при помощи нетрадиционных форм и методов;
- улучшать психоэмоциональное состояние детей.

Развивающие:

- содействовать развитию физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, равновесия, глазомера, силы и выносливости);
- повышение активности и общей работоспособности;

Воспитательные:

- воспитывать дружеские чувства;
- воспитывать интерес к физкультуре и спорту;
- заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.
- способствовать выработке у детей привычки соблюдения режима дня, потребности в ежедневных физических упражнениях и играх.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при усвоении комплексного использования всех средств физического воспитания.

Теоретическая часть

*«Здоровье – это драгоценность, и
при том, единственная, ради
которой стоит не жалеть времени,
сил, трудов и великих благ»
Мишель де Монтень.*

Все родители желают видеть своего ребенка здоровым, сильным, физически развитым, и большинство прекрасно понимает, что для нормального роста, развития и крепкого здоровья необходимо движение. Двигательная активность дошкольников является важнейшим компонентом их образа жизни и поведения. Она зависит от организации физического развития и воспитания детей, от уровня их подготовленности, от условий жизни, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей растущего организма. Также установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением.

Поддержать у детей положительное отношение к активному образу жизни, а в дальнейшем желание сохранять и укреплять свое здоровье – важные составляющие воспитания в семье. Но следует помнить, что в формировании у дошкольников потребности быть здоровым нотации и поучения не приносят успеха. Лучший способ приобщить ребенка к здоровому образу жизни – это показать на собственном примере, как нужно относиться к физкультуре и спорту. Если ребенок видит, что родители испытывают удовольствие от здорового активного досуга, они обязательно будут им подражать.

Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать хороших результатов, если она не решается совместно с семьей.

Однако в силу сложившихся экономических причин, занятости на работе современные родители большую часть времени уделяют вопросам материального обеспечения семьи, таким образом, естественная потребность ребенка в движении в семье пусть неосознанно, но подавляется. А, начав водить ребенка в дошкольное учреждение, ответственность за его физическое воспитание родители часто перекладывают на плечи педагогов. Но только при тесной поддержке родителей ДОУ может достичь положительных результатов в воспитании здорового ребенка.

Очень часто педагоги-практики испытывают большие трудности в общении с родителями. И я столкнулась с этой проблемой. Как сложно было достучаться до пап и мам, как нелегко объяснить им, что ребенка надо не только накормить и красиво одеть, но и общаться с ним.

Ведь семья является персональной средой жизни ребенка от самого рождения, которая во многом определяет его физическое развитие.

Проектная часть

| Этапы выполнения проекта | | | |
|--------------------------|--|--|------------------------------------|
| № | Подготовка к исследовательской работе (проекту) | Продукт (ответственные) | Дата выполнения |
| 1 | Поиск проблемы, нахождение названия и темы исследования. Тема: «Будьте здоровы!» | Тема проекта: «Будьте здоровы!» (Рысьянова Л.А.) | Сентябрь 2020 г. |
| 2 | Описание <u>актуальности</u> проектной деятельности. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Неосведомленность родителей о важности совместной двигательной деятельности с детьми; ➤ Недостаточность знаний родителей о физических навыках и умениях детей данного возраста; ➤ Нежелание родителей организовывать двигательную деятельность с детьми; ➤ Невнимание родителей к здоровому образу жизни в семье. | Педагог и участники проекта | Сентябрь 2020 г. |
| 3 | Формулирование цели и задач проекта. Цель: Приобщение дошкольников и родителей к здоровому образу жизни через совместную двигательную активную деятельность. Задачи: <ul style="list-style-type: none"> • Расширять знания детей о разных видах спорта; • Развивать выносливость, ловкость,, терпение, чувство взаимопомощи; • Способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми; • Заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье. | Педагог и участники проекта | Сентябрь 2020 г. |
| 4 | Составление вместе с обучающимися плана работы над проектом. <ol style="list-style-type: none"> 1. Определить участников проекта, распределить обязанности, наметить сроки. 2. Изучить источники информации и выбрать необходимые сведения. 3. Оформить собранную информацию в виде текстового описания. 4. Провести профилактическую гимнастику (дыхательная, массаж лица и шеи, пальчиковая гимнастика, улучшение осанки, плоскостопия, зрения.) (приложение № 1). 5. Провести беседы на темы: «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»; | Педагог и участники проекта | Сентябрь 2020 г. – февраль 2021 г. |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | <p>«Какие продукты полезны для нашего организма»; «Какие виды спорта ты знаешь».</p> <p>6. Познакомить обучающихся с сюжетно – ролевыми играми: «Поликлиника», «Аптека».</p> <p>7. Организовать активную двигательную деятельность детей на уроках ритмики через дидактические, подвижные и музыкально – ритмические игры.</p> <p>8. Чтение художественной литературы К Чуковский «Мойдодыр», «Айболит», А . Кутафин «Вовкина победа».</p> <p>9. Заучивание пословиц, поговорок о здоровье.</p> <p>10. Выставка рисунков о спорте.</p> <p>11. В работе с родителями провести консультацию «Физическая культура вашего ребенка», предоставить наглядность в виде информационных файлов «Босиком от простуды и других болезней», «Активный детский отдых зимой», «Физкультурные упражнения для детей дошкольного возраста» (приложение № 2), «Дыхательная гимнастика для часто болеющих детей». «На воздухе и дома» (игровые упражнения для физического развития ребенка).</p> <p>12. В совместной деятельности педагог – ребёнок – родитель провести утренник «Мама, папа, я – дружная семья».</p> <p>13. Оформить презентацию по выполненной работе.</p> | | |
|--|--|--|--|

Этапы выполнения проекта

| № | Планирование исследовательской работы | Продукт (ответственные) | Дата выполнения |
|---|--|---|--------------------------------|
| 1 | Место для поиска информации. Выбор способов сбора и анализа информации, т.е. каким образом, в какой форме и кто будет собирать, выбирать и анализировать информацию. | Художественная и интернет литература, видео и аудио сказки, иллюстрации и раскраски к сказкам. Сбор и выбор информации осуществляет педагог в виде чтения сказок на занятиях. Анализ информации происходит совместно с участниками проекта. | Сентябрь 2020– февраль 2021 г. |
| 2 | Выбор способов представления результатов работы: форма отчета (текстовое описание работы, присутствие диаграмм, | Результат работы будет представлен в виде презентации. Конечным результатом проекта должен | Май 2021 г. |

| | | | |
|---------------------------------|---|---|----------------------------|
| | презентации, фотографий процесса исследования или эксперимента, аудио- или видео-записи наблюдений, опытов, этапов эксперимента и конечного результата). | статья утренник «Мама, папа, я – дружная семья» и выставка рисунков о спорте (педагог и участники проекта). | |
| Этапы выполнения проекта | | | |
| № | Исследование | Продукт (ответственные) | Дата выполнения |
| | Сбор необходимой информации (расчёты, замеры, при необходимости подбор материалов и инструментов – оборудования; проведение интервью, опросов, тестирования и другое по плану). | Педагог и участники проекта | Сентябрь – декабрь 2020 г. |
| Этапы выполнения проекта | | | |
| № | Выводы | Продукт (ответственные) | Дата выполнения |
| | Анализ полученной информации (экономично-экологическое обоснование при необходимости: затратно или нет и т.д.). Формулировка выводов. | Педагог и участники проекта | Сентябрь – декабрь 2020 г. |
| Этапы выполнения проекта | | | |
| | Отчёт и защита работы | Продукт (ответственные) | Дата выполнения |
| | Оформление и подготовка результатов работы (защита в виде устного отчёта, устный отчёт с демонстрацией, письменный отчёт с презентацией ит.д.). | Письменный отчёт с презентацией (Рысьянова Л.А.) | Март – май 2021 г. |
| | Защита работы (демонстрация работы на мероприятиях разного уровня) | Участники проекта | Май – сентябрь 2021 г. |
| | Оценка процесса и результатов работы. | Педагог, участники проекта и жюри | |

Заключение

Итоговый этап.

1. Подведение итогов реализации проекта.
2. Опрос удовлетворенности родителей.
3. Итоги мониторинга.

По подведению итогов реализации проекта:

- увеличилось количество детей с высоким уровнем физической подготовленности;
- снизилась заболеваемость;

- у дошкольников сформировано желание вести здоровый образ жизни;
- появление у детей возможности активного и постоянного участия во всех мероприятиях общеобразовательного процесса;
- сформированы элементарные представления о пользе занятий физической культурой и освоения культурно-гигиенических навыков;
- дети знают большое количество упражнений, много подвижных игр, пальчиковых, дыхательных, зрительных, артикуляционных гимнастик;

Через анкетирование родителей было выявлено, что:

- активизировалось участие родителей в физкультурно-оздоровительном процессе;
- повысилась педагогическая компетентность родителей в вопросах физического развития и здоровья.

Для оценки результативности своей работы я применяла текущий и итоговый контроль.

Текущий контроль применяется для оценки качества усвоения материала.

Формы оценки:

- - творческие задания;
- - текущие тестовые задания;
- собеседование.

Итоговый контроль может применять различные формы.

Форма оценки:

- диагностическое анкетирование;
- зачетное занятие;
- открытое занятие;

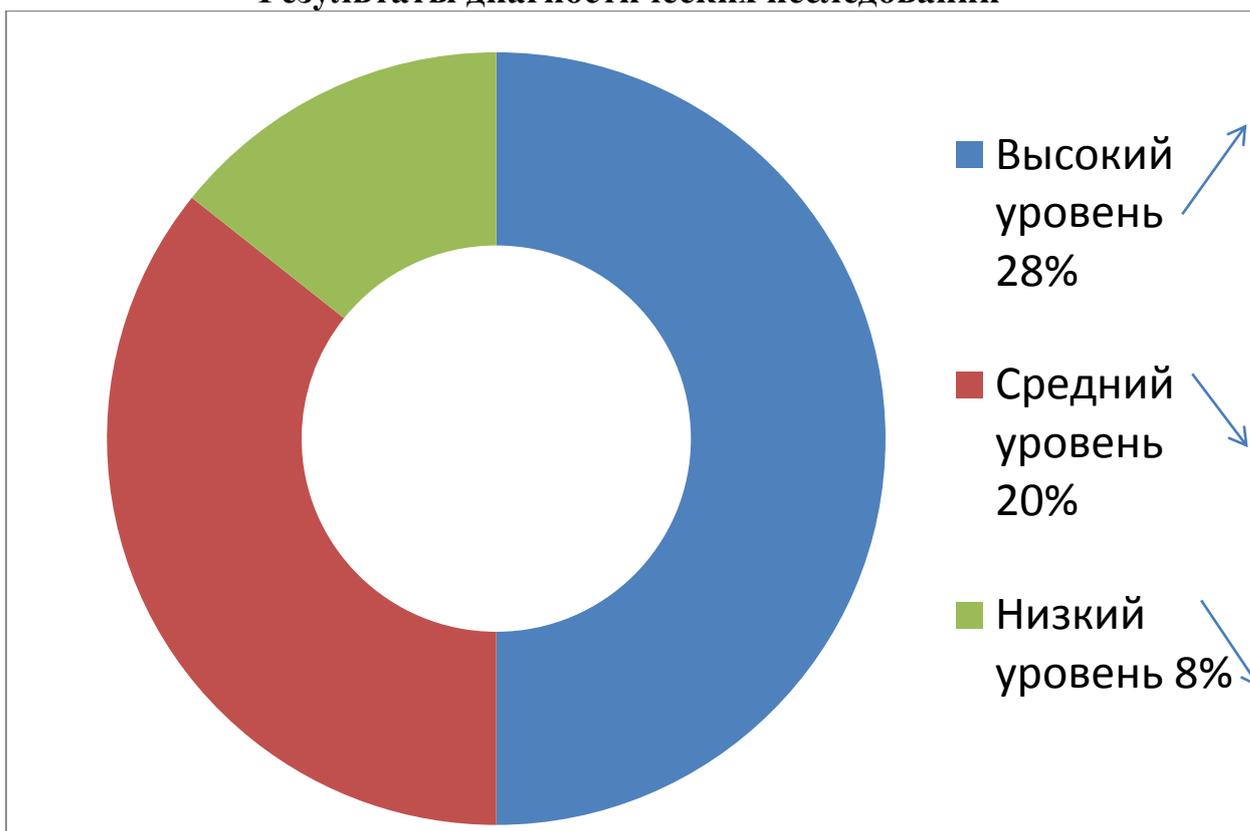
Диагностическое исследование №1 (сентябрь)



Диагностическое исследование №3 (май)



Результаты диагностических исследований



Литература:

- Букварь здоровья /Л.В. Баль, В.В. Ветрова, 1995 г
- Здоровьесберегающие технологии воспитания в ДОУ /Т.С. Яколева, 2006 г /
- Развивающая педагогика оздоровления /В.Т. Кудрявцева, Б.Б. Егоров – М., Линка-пресс, 2000 г./
- Современные методики оздоровления детей дошкольного возраста в условиях ДОУ /Л.В. Кочеткова – М, МДО, 1999 г./
- Физическая культура дошкольника /Т.В. Кудрявцева/
- Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. Учебное пособие /Э.Я. Степаненкова – М, Академия, 2001 г./
- Двигательная активность ребенка в детском саду: пособие для педагогов ДУ /М.А. Рунова – М, Мозаика-Синтез, 2000 г./
- Педагогический контроль за состоянием физической подготовленности дошкольников. Тест-программа Москвы для дошкольников. Методические рекомендации – М, 1999 г.
- «Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет» И.Е. Варенин, С.Г. Кудрявцева
- «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ» Л.В. Гаврючина
- «Игры, которые лечат» Е.А. Бабенкова
- «Зеленый огонек здоровья» М.Ю. Картушина
- «Азбука физкультминутки для дошкольников» В.И. Ковалько
- «Скороговорки и чистоговорки» О.А. Новикова
- «Развитие звуковой культуры речи у детей» Е.В. Колесникова
- Удальцова Е.И. Дидактические игры в воспитании и обучении дошкольников. -Минск. Народная асвета,1976.
- Шинкарчук. С.А. Правила безопасности дома и на улице. – Спб.: Литера, 2008.
- Дидактические игры-занятия в ДОУ (старший возраст). Выпуск2; Практическое пособие для воспитателей и методистов ДОУ/ Авт.-сост.Е.Н.Панова.- Воронеж:ЧПЛакоценинС.С.,2007.-96с
- Пособие для педагогов ДОУ «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников», Москва2010г.
- Федорцева М.Б. Здоровьесберегающая деятельность педагога дошкольного образовательного учреждения: учебно-методическое пособие. - Новокузнецк, Образование и здоровье, 2009.
- Физическое воспитание детей дошкольного возраста./ Ю,Ф,Луури. – М.: Просвещение, 1991.
- Интернет ресурсы.

Интернет – источники:

- <http://www.nauka-shop.com/mod/shop/productId/50722/>
- <http://www.teoriya.ru/>
- <http://www.dissercat.com/content/razvitie-dvigatelnykh-sposobnostei-detei-starshego-doshkolnogo-vozra>

Приложение №1

Анкета для родителей "Какое место занимает физкультура в вашей семье".

1. Укажите, как проявляется двигательная активность Вашего ребенка:
 - a. утренняя гимнастика
 - b. подвижные игры
 - c. спортивные игры (элементы футбола, хоккея и т. д.)
 - d. катание на санках, лыжах, коньках (зимой), велосипеде, самокате (летом).
2. В какие подвижные игры любит играть Ваш ребенок?
3. Как в домашних условиях ребенок занимается физическими упражнениями:
 - a. охотно, с удовольствием
 - b. не охотно
 - c. не выполняет.
4. Какими физическими упражнениями Вы занимаетесь совместно с ребёнком:
 - a. занимаюсь с ребенком утренней гимнастикой
 - b. вместе играем в подвижные игры.
5. Уделяете ли вы внимание профилактике нарушений позвоночника и плоскостопия? Как?
6. Кто в большей степени влияет на двигательную активность ребенка в семье:
 - a. отец
 - b. мать
 - c. оба родителя
 - d. братья и сестры
 - e. никто.
7. Как часто вы занимаетесь физическим воспитанием ребенка:
 - a. систематически
 - b. в выходные дни
 - c. во время отпуска
 - d. не занимаюсь
 - e. затрудняюсь ответить.
8. Что мешает вам активно заниматься физическим воспитанием своего ребенка:
 - a. дефицит свободного времени
 - b. недостаток знаний и умений в области физического воспитания детей
9. Беседуете ли Вы с ребенком о пользе занятий физическими упражнениями:
 - a. да
 - b. нет
 - c. иногда
10. Какие физкультурный инвентарь и спортивное оборудование имеются для вашего ребенка дома?
11. С каким инвентарем чаще всего занимается Ваш ребенок?
12. Как Вы закаляете своего ребенка в домашних условиях:
 - a. облегченная форма одежды на прогулке
 - b. босохождение
 - c. обливание ног прохладной водой
 - d. полоскание горла водой комнатной температуры
 - e. прогулка в любую погоду
13. Что способствует формированию у вашего ребенка культурно – гигиенических навыков:
 - a. личный пример
 - b. беседы
 - c. объяснения.

14. Соблюдает ли ваш ребенок режим дня:

- а. да
- б. не всегда
- в. нет.

Если не соблюдает, то почему?

15. Соблюдает ли Ваш ребенок дома правила личной гигиены (моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит зубы, моет ноги и т. д.)

Приложение №2

Пальчиковые игры и стишки с движениями.

Мишка косолапый.

| | |
|-------------------------------|--|
| Мишка косолапый по лесу идет, | Идут, косолапя, носки стоп вовнутрь |
| Шишки собирает, | Нагибаются за шишкой. |
| И в карман кладет. | Выпрямляются и кладут в карман |
| Вдруг одна из шишек | Стоят прямо и удивляются |
| Прямо мишке в лоб | Кулаком дотрагиваются до лба |
| Мишка рассердился, | Сжимают кулаки и поворачиваются туловищем вправо-влево с соответствующим выражением лица |
| И, ногою топ. | Топаем ногой |

Ежик.

| | |
|-------------------------------------|---|
| Ежик, ежик колкий, где твои иголки? | Руки в замок и качаем этот замок вправо-влево. |
| Вот они! | Разжимаем пальцы и раскрываем их, (это иголки) ладошки вместе |

Сороконожки.

| | |
|--|---|
| Две сороконожки бежали по дорожке, Бежали, бежали, друг друга повстречали | Ладочки друг напротив друга и перебираем пальчиками, говорим. |
| Так друг друга обнимали, | Обнимаемся руками (кисти на плечи) |
| Так друг друга обнимали, | Меняем руки (т.е. сначала правая была сверху, теперь левая) |
| Так друг друга обнимали... | Смыкаем руки в «замок» |
| Что едва мы их разняли | Размыкаем руки, как будто разорвали замок. |

Комар.

| | |
|--|--------------------------------------|
| Летит муха вокруг уха: «Ж – ж – ж» | водим пальцем вокруг уха |
| Летят осы вокруг носа: «С – с – с – с» | водим пальцем вокруг носа |
| Летит комар, на лоб оп | пальцем дотрагиваемся до лба |
| А мы его хлоп | ладошкой до лба |
| И к уху: «З - з - з - з» | зажимаем кулачок, подносим его к уху |

| | |
|----------------------------|--|
| Отпустим комара? отпустим! | подносим кулачок ко рту и дуем на него, разжимая |
|----------------------------|--|

Дразнилка.

| | |
|---|-------------------------|
| У меня пропали ручки. Где вы, рученьки мои? | Спрятать за спину руки. |
| Раз, два, три, четыре, пять, Покажитесь мне опять! | Показать руки. |

Солдатик.

| | |
|--|---|
| На одной ноге постой-ка, Будто ты солдатик стойкий. Ну, смелее подними, Да гляди, не упади. | Руки на поясе, постоять на правой ноге. |
| А сейчас постой на левой, Если ты солдатик смелый. | То же - на левой |
| А сейчас постой на правой, Если ты солдатик бравый. | Поднять прямую левую ногу перед собой. Руки в стороны, покачаться на одной ноге вправо, влево. |

Курочка

| | |
|---|--------------------------------------|
| Вышла курочка гулять, свежей травки пощипать, | Хлопают ручками по коленкам |
| А за ней ребятки - желтые цыплятки. | «Идут» пальчиками, как ножками |
| Ко-ко-ко, ко-ко-ко, не ходите далеко! | «Грозим» пальчиком |
| Лапками гребите | «Загребает» ручками |
| Зёрнышки ищите | «Клюём пальчиками» зёрнышки |
| Съели толстого жука, дождевого червяка | Показывают руками, какой толстый жук |
| Выпили водицы полное корытце | Показывают, как черпаем воду и пьём |

Солнышко

| | |
|--|--|
| Утром солнышко встает выше, выше | Руки высоко вверх, поднимаются на полупальцы |
| Ночью солнышко зайдет ниже, ниже | Руки вниз, опускаются |
| Хорошо, хорошо солнышку живется, | «Фонарики» |
| И нам всем с солнышком весело живется. | Хлопки в ладоши |

Ходилка

| | |
|------------------------------------|---------------------|
| Большие ноги шли по дороге: | |
| Топ-топ-топ-топ | Широкий шаг |
| Маленькие ножки бежали по дорожке. | |
| Топ-топ-топ-топ-топ | Мелкий, дробный шаг |

Ехали-ехали.

| | |
|---|---|
| На лошадке ехали, до горы доехали И-ГО-ГО! | Прямой галоп |
| На машине ехали, в город все приехали | Дробный шаг, с «вращением руля» перед собой |
| БИ-БИП! | «Жмём на клаксон» |
| В паровозе ехали | «Большие» шаги |
| К бабушке приехали ТУ-ТУ! | Останавливаются |

Приложение №3 Самомассаж лица и шеи.

Самомассаж лица и шеи готовит мышцы к артикуляционной гимнастике, вызывает прилив крови к ним, помогает ребенку лучше улавливать ощущения от этих мышц и управлять ими, делает мимику выразительнее, улучшает координацию движений.

Общие правила:

- перед занятием ребенок всегда должен мыть руки;
- движения сначала показываются отдельно и лишь после усвоения включаются в занятия в полном объеме;
- удлинение стихотворной строки здесь вызвано необходимостью выполнения разнообразных движений, причем ребенок должен успеть повторить эти движения несколько раз;
- ритм стиха задает ритм массажных движений
- темп произнесения текста взрослым замедлен, особенно на первых этапах, чтобы ребенок успевал сделать самомассаж, а не обозначить его движения.

| | |
|---------------------------------------|---|
| Ручки растираем | <i>потирание ладоней</i> |
| И разогреваем | <i>хлопки</i> |
| И лицо теплом своим мы умываем | <i>разогретыми ладонями проводят по лицу сверху вниз</i> |
| Грабельки сгребают все плохие мысли | <i>граблеобразные движения пальцами от середины лба к вискам</i> |
| Ушки растираем вверх и вниз мы быстро | <i>растирание ушных раковин по краю снизу вверх и сверху вниз</i> |
| Их вперед сгибаем | <i>нагибание ушных раковин кпереди</i> |
| Тянем вниз за мочки | <i>оттягивание вниз за мочки</i> |
| А потом уходим пальцами на щеки, | <i>пальцы перебегают на щеки</i> |
| Щечки разминаем, чтобы надувались | <i>указательный, средний и безымянный пальцы разминают щеки круговыми движениями</i> |
| Губки разминаем, чтобы улыбались | <i>большой и указательный пальцы разминают сначала нижнюю, а потом верхнюю губу</i> |
| Как утята к утке, клювики потянем | <i>вытягивание обеих губ вперед</i> |
| Разомнем их мягко, не задев ногтями | <i>большие и указательные пальцы разминают обе губы</i> |
| Уголками губ мы щеки поднимаем | <i>средние пальцы рук находятся в уголках рта и по очереди поднимают то правый, то левый уголок рта</i> |
| А потом от носа мы к губам стекаем | <i>спиралевидные движения средних пальцев</i> |

| | |
|---|--|
| | <i>рук от крыльев носа к уголкам рта по носогубным складкам</i> |
| Губки пожуюем мы, шарики надуем | <i>покусывание нижней губы верхними зубами и наоборот; надувание щек с похлопыванием по ним так, чтобы губы удерживали воздух</i> |
| И губами вправо – влево потанцуем, | <i>указательные пальцы укладываются на губы параллельно друг другу, например, правый – на верхнюю губу, а левый – на нижнюю, и двигаются навстречу /врозь друг другу</i> |
| Под губой язык лежит, кулачок в губу стучит | <i>язык – под верхней губой и поколачивание кулачком по верхней губе</i> |
| Под другой губой лежит, кулачок другой стучит | <i>язык – под нижней губой и поколачивание по нижней губе</i> |
| Тянем, подбородок и его щипаем | <i>разминание подбородка с оттягиванием его вниз: пощипывание нижней челюсти от подбородка к ушам</i> |
| А потом по шейке ручками стекаем | <i>поглаживание шеи всей ладонью от нижней челюсти к ключицам; середина шеи проходит между большим и остальными пальцами</i> |

Приложение №4

Дыхательная гимнастика

Среди методов физического воспитания, имеющих хорошее оздоровительное значение, в дошкольном образовании в настоящее время большое распространение получила дыхательная гимнастика. Патологические изменения, возникающие при простудных заболеваниях, ослабляют дыхательную мускулатуру, что ведет к ухудшению легочной вентиляции. Воздействуя физическими методами, восстанавливаются расстроенные функции дыхания, устраняются имеющиеся изменения в бронхолегочной системе, следствием которых бывают явления кислородной недостаточности.

Поэтому педагоги большое внимание уделяют дыхательным упражнениям на учебных занятиях и в свободной деятельности, что способствует развитию дыхательной мускулатуры, увеличению подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшению кровообращения в легких.

Дыхательные упражнения для детей дошкольного возраста

Вырастем большими

1 – 2 - подняться на носки, руки в стороны, вверх, ладонями вовнутрь, потянуться — глубокий вдох через нос; 3 - 4— руки вниз, не сгибая ноги в коленях, наклониться вперед — усиленный выдох через рот. Повторить в медленном темпе 5—6 раз.

Дровосек

И.п. — широкая стойка ноги врозь, кисти рук в замок. 1 — поднять руки вверх, прогибаясь в пояснице — глубокий вдох через нос. 2 — наклоняясь вперед, руки опустить резко вниз между ног (имитация рубки дров) — усиленный выдох через рот. 3 — и.п. Повторить 7—8 раз в медленном темпе.

Гуси шипят

Встать, ноги врозь на ширине плеч, руки на пояс. 1 - 4 — наклониться вперед и, вытягивая шею, произнести на удлинённом выдохе: «Ш-ш-ш-ш». Повторить 4—5 раз в медленном темпе.

Косарь

Встать, ноги врозь на ширине плеч, руки слегка согнуты в локтях и подняты вперед, пальцы сжаты в кулак. Поворачиваясь направо и налево, имитируя движения косаря, делать размашистые движения руками и произносить: «Ж-у-х! ж-у-х!» Повторить 7—8 раз в среднем темпе.

Пилим дрова

Упражнение выполняется парами.

Встать лицом друг к другу, ноги врозь, левая нога вперед, взяться за руки. Наклонившись вперед и поочередно сгибая и разгибая руки в локтях, имитировать движениями рук пилку дров, при этом произносить: «Ж-ж-ж-ж».

Паровоз

Ходьба на месте или по комнате с попеременным движением согнутых в локте руках и имитацией звука отходящего или останавливающегося поезда: «Ч-у-х! Ч-у-х!»

Надуй шар

Встать, ноги врозь, держа в руках воображаемый шар. 1 - 2 — сделать глубокий вдох через рот. 3 - 4 — усиленный выдох через рот, имитируя движениями рук увеличивающийся шар.

Спускай воздух

Встать, ноги врозь, держа в руках воображаемую накачанную воздухом резиновую камеру. 1 - 2 - сделать глубокий вдох через рот; 3 - 6 — спустить воздух из камеры со звуком «с-с-с-с!».

Подуй на свечку

Сесть на полу, ноги врозь, держа в руке воображаемую свечу. 1 - 2 - сделать глубокий вдох через нос; 3 - 4 — продолжительный и медленный выдох через рот, имитирующий задувание свечи.

Минуты тишины

Дети по своей природе эмоциональны, подвижны, непоседливы. Поэтому очень важно воспитывать у них умение сдерживать свои желания и порывы. Для читающих детей взрослый выставляет карточку со словом «тишина» и ожидает выполнения написанного призыва. Тихим голосом, доходящим до шепота, взрослый обращает внимание детей на правильную позу, на дыхание с закрытым ртом, на положение рук, ног. Дети тихо сидят одну минуту. Можно предложить им в это время прислушаться к звукам, доносящимся с улицы. Дети обычно бывают удивлены тому обилию звуков, которые они слышат во время «минуты тишины» и на которые они не обращали внимания в обстановке городского шума. «Минуты тишины» являются не только физическим отдыхом для нервной системы, но и хорошей гимнастикой волевых центров.

Приложение №5

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

И.П. сидя на гимнастической скамейке, стуле, полу; ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая

1. «Здравствуйте – до свидания». Совершать движения стопами от себя/ на себя.
2. «Поклонились». Согнуть и разогнуть пальцы ног.
3. «Большой палец поссорился со своими братьями». Двигать большими пальцами ног на себя, остальными от себя. Если не получается, можно помочь руками.
4. «Пальчики поссорились, помирились». Развести носки ног в стороны, свести вместе.
5. «Пяточки поссорились, помирились». Развести пятки в стороны, свести вместе.

И.П. сидя на коврик, руки в упоре сзади.

6. «Ёжик». Стопа опирается на массажный мячик. Перекатывать мячик с пятки на носок и обратно, максимально нажимая на него (8-10 раз каждой стопой).
7. «Подними платки». Около каждой стопы лежит по носовому платку. Захватить их пальцами ног, ноги поднять и удерживать в таком положении на счет 1-3, затем пальцы разжать, чтобы платки упали. Опустить ноги (6-8 раз).
8. «Растяни ленточку». Около пальцев ног лежит ленточка. Захватить ее концы пальцами, ноги поднять и развести в стороны (3- 4 раза).
9. «Нарисуй фигуру». Пальцами ног, захватывая по одному карандашу, выкладывать фигуры (квадрат, треугольник, стрелку) и буквы (А,К,Г,Л,П).

И.П. стоя.

10. Ходьба на носках с разным положением рук (вверх, в стороны, на плечах).
11. Ходьба на пятках, руки в замке на затылке.
12. Мишка косолапый. Ходьба на внешней стороне стопы.
13. Ходьба по различным поверхностям, бревнам и т.п.
14. Комплекс упражнений для формирования и закрепления правильной осанки.

ИП. Стоя у стены

15. Принять правильную осанку у стены. Отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя правильное положение осанки с напряжением.
16. Принять правильную осанку у стены. Сделать 2 шага вперед, присесть, вытянув руки вперед, встать. Вновь принять правильную осанку с напряжением мышц.
17. Принять правильную "осанку у стены. Сделать 1-2 шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса и туловища. Вновь принять правильную осанку с напряжением мышц.
18. Принять правильную осанку у стены. Приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 3-4 с. Вернуться в и.п.

И.П. лежа на спине в правильном положении: голова, туловище, ноги располагаются по прямой линии, проходящей через вертикальную осевую линию тела, руки прижаты к туловищу.

19. Приподнять голову и плечи, взглядом проверить правильное положение тела, вернуться в и.п.
20. Прижать поясницу к полу. Встать, принять правильную осанку, сохраняя в пояснице то же напряжение, что и в положении лежа

И.П. стоя. Упражнения в сочетании с ходьбой.

21. Принять правильную осанку в и.п. стоя. Ходьба с изменением направления, остановками, поворотами, различным положением рук и сохранением правильной осанки — 1-2 мин.
22. Ходьба с мешочком на голове, с сохранением правильной осанки.
23. Ходьба с мешочком на голове, перешагивая через препятствия (веревку, гимнастическую скамейку).

Приложение №6

Консультация для родителей

Босиком от простуды и других болезней

Ходить босиком – это прекрасная закаливающая процедура. И самое главное – ребенок сам хочет этим заниматься. Именно летом нужно начинать приобщать наших детей к хождению босиком. К сожалению, во многих семьях ребенок, проявляющий естественное стремление побегать босиком, пошлепать по теплым лужам, встречает категорическое запрещение со стороны взрослых. А у иных родителей ребенок даже по квартире не может пробежаться босиком, т. к. боится расстроить родителей и стать причиной плохого настроения на целый день.

Физиологи доказали, что подошвы ног – одна из самых мощных рефлексогенных зон организма человека. По мнению специалистов, ноги являются своеобразным щитом с 72 тысячами нервных окончаний. Щитом, через который можно подключиться к любому органу – головному мозгу, легким и верхним дыхательным путям, печени и почкам, эндокринным железам и т. д. Вот почему ходьба босиком, являющаяся своеобразным точечным массажем, тонизирует организм и способствует поддержанию его в рабочем состоянии. Наверняка многие знают поговорку: «Держи голову в холоде, а ноги в тепле». Она родилась не случайно. Все дело в том, что на коже стоп гораздо больше, чем на других участках поверхности тела, так называемых терморцепторов, реагирующих на тепло и холод. Обувь, создает для ног комфортный постоянный микроклимат. В результате это приводит к тому, что холодовые рецепторы становятся более изнеженными, и сразу реагируют даже на малейшее охлаждение.

Плоскостопие сейчас встречается не менее чем у 40% школьников, но истоки его – в дошкольном возрасте. Это своеобразная дань за гиподинамию и гипокинезию, за ношение все той же обуви. Хождение же босиком в значительной степени позволяет предупреждать и даже вылечивать этот дефект. Разве нельзя, ради здоровья, походить босиком дома, в огороде, в лесу? И лучше, если вы это будете делать вместе со своими детьми. А приучать ребенка к ходьбе босиком нужно с раннего возраста, с того момента, как он освоил ходьбу.

Как и все виды физической тренировки, закаливание ходьбой босиком должно быть постепенным и систематическим. Начинать лучше всего с хождения по ковру или половику, затем – по деревянному полу. Повседневно массировать стопы можно с помощью скалки или круглой палки, т. е. чтобы ребенок катал их подошвами.

Однако все это ни в коей мере не заменит радости ходьбы босиком по земле или траве. Горячий песок и асфальт, острые камни и шлак, шишки и хвоя действуют как сильные раздражители. А теплый песок, мягкая трава, дорожная пыль, комнатный ковер действуют успокаивающе. Учитывая это, если есть возможность после песка идти по траве, затем по скошенному лугу и завершить прогулку на земляной тропинке и в мягкой дорожной пыли.

При ходьбе босиком увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всем организме, улучшается умственная деятельность. Человек испытывает удовольствие.

«Активный детский отдых зимой»

Зимой, как и в теплое время года, ребенку важно бывать на свежем воздухе. Активный отдых в это важная составляющая переохлаждений и заболеваний – ребенку необходимо двигаться, для чего нужна удобная (не стесняющая движений) одежда и обувь.

Для зимних спортивных упражнений детям предоставляют лыжи, коньки, санки. **Лыжи** предлагают малышу уже с 3-х лет. Высота лыж: малышу - до локтя поднятой вверх руки, более старшему ребенку - по поднятой вверх руке без учета кисти. Лыжные палки

ниже уровня плеч на 3-5 см. Ботинки с широким носком и двойным языком, на 1-2 размера больше, чтобы можно было надеть две пары носков. Лыжи (если деревянные) не должны иметь сучков, трещин, шероховатостей на скользящей поверхности. Крепление у младших детей мягкое (сзади - резиновая петля). У старших дошкольников крепление полужесткое.

Младшие учатся ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, дети старших групп ходят переменным двухшажным ходом с палками, поднимаются на горку «лесенкой», «елочкой», спускаются с горки, ходят по пересеченной местности.

Коньки с ботинками дают детям с 5-ти лет. В местностях с теплым климатом шире используются роликовые коньки.

Санки. Общеизвестное зимнее развлечение детей с самого младшего возраста. Ребенок может всю прогулку увлеченно заниматься только одними санками- не только кататься с горки, но и бегать с ними, толкать, возить кого-либо и др.

Детям полезно и доставляет удовольствие покататься на качелях, каталках, каруселях. Старших дошкольников можно обучить играть в хоккей. Для хоккея нужны клюшки (длина 60-70 см) и шайбы пластмассовые, резиновые (диаметр 5-6 см, высота 2-2,5 см, масса 50-70 Г). Дети учатся передавать мяч (шайбу) друг другу в парах, забрасывать в ворота, ударяя по мячу (шайбе) с места и после ведения.

Можно организовать метание снежков в цель, лазание по лесенкам-стремлянкам и горкам, лепку снеговиков и разные постройки из снега.

Физкультурные упражнения для детей дошкольного возраста

Дети - такие непоседы! Но не для того, чтобы усложнять жизнь взрослым, а просто такова физиологическая потребность молодого организма. Протвиеостественно и недальновидно заставлять детей сидеть на месте – это насилие над растущим организмом. Поэтому родителям надо реже употреблять окрики «не бегай», «не прыгай», «не крутись» и так далее, а направлять энергию детей в правильное русло с помощью специальных упражнений.

Благодаря таким детским тренировкам есть шанс, что в будущем ребёнок самостоятельно будет заниматься физкультурой, а также снижается вероятность развития проблем с опорно-двигательным аппаратом – плоскостопие, сколиоз и так далее. Ведь большинство взрослых болячек родом из детства.

Упражнения для детей 4–5 лет

В этом возрасте надо обратить особое внимание на развитие стопы, так как при неблагоприятных условиях может начать формироваться плоскостопие. Зарядка должна состоять из 4–5 упражнений с 5–6 повторениями. Начинаем тренировку с небольшой разминки – ходьба на носках, а затем пятках в течение 30 секунд (это хороший способ профилактики плоскостопия), а уже затем переходить к основной части занятий.

«Повороты». Стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо, развести руки в стороны, вернуться в исходное положение. То же в левую сторону.

«Наклоны». Сидя, ноги скрестить «по-турецки», прямые руки в упоре сзади. Выполнить наклон вперед, хлопнуть ладонями по полу перед ногами, хлопнуть ладонями как можно дальше, хлопнуть ладонями перед ногами и вернуться в исходное положение.

«Неваляшка». Лёжа на спине, руки, на затылке, локти выставлены вперед. Повернуться на бок, а затем вернуться в исходное положение. Затем поворот на другой бок и возвращение в исходное положение.

«Подпрыгивание с поворотом». Ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 6 – 8 подпрыгиваний с поворотом вокруг себя.

«Приседание с мячом». Ноги параллельны, мяч удерживаем двумя руками внизу.
Присесть – мяч в прямых руках перед собой, спину держать прямо взгляд не опускать.
Вернуться в исходное положение.

«Переложить мяч». Ноги на ширине плеч, обе руки опущены вниз, в правой руке мяч.
Поднять обе руки вперёд, переложить мяч в левую руку, вернуться в исходное положение.
Поднять обе руки и переложить мяч в правую руку, вернуться в исходное положение.