

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 31» г. Ярославль

Зимний выпуск 2024 года

Тема:

«Здоровьесберегающие технологии в детском саду»

В этом выпуске мы продолжим рассказывать, какие еще здоровьесберегающие технологии педагогические работники применяют в детском саду.

Зимний выпуск номера подготовили:

Чугунова Елена Анатольевна,

инструктор по физической культуре высшей кв. категории

Полякова Анастасия Евгеньевна,

учитель-логопед 1 квалификационной категории

Морина Елена Михайловна,

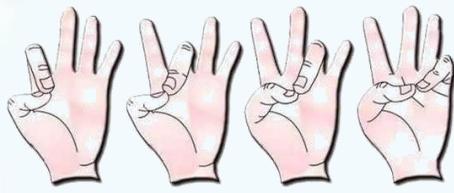
воспитатель, молодой специалист

Иващенко Алина Александровна,

воспитатель, молодой специалист

Технологии сохранения и стимулирования здоровья

Гимнастика пальчиковая – проводится с раннего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).



Пальчиковая гимнастика

Цель пальчиковых игр – развитие мелкой и общей моторики дошкольников. Развитие тонких движений пальцев рук.

Задачи:

1. Развивать мелкую мускулатуру пальцев руки, точную координацию движений.
2. Совершенствовать зрительно–двигательную координацию и ориентировку в микропространстве.
3. Совершенствовать умение подражать взрослому, понимать смысл речи.
4. Совершенствовать произвольное внимание, зрительную память, аналитическое восприятие речи.

Пальчиковая гимнастика — уникальный комплекс упражнений для развития ребёнка. В ритме современной жизни к детям поступает интенсивный поток информации, возникает риск умственного и эмоционального перенапряжения. Простые пальчиковые игры используются для развития моторных способностей, профилактики и снятия утомления у дошкольников.



Значение пальчиковой гимнастики в детском саду

Игровые упражнения для кистей рук известны с древности. Исследования показывают, что регулярные упражнения и массаж пальцев способствуют развитию интеллектуальных способностей, в том числе освоению речи.

В нашем дошкольном учреждении пальчиковую гимнастику педагогические работники применяют на занятиях продуктивной деятельностью (рисование, лепка, аппликация), речевого и познавательного развития, во время музыкальной и коррекционно-развивающей деятельности. Выполнять упражнения пальчиками можно и в промежутке между занятиями, на прогулке, во время досуговой деятельности.

Пальчиковые упражнения выполняют ряд функций.

1. Способствуют развитию ловкости пальцев (этот фактор будет важен для освоения письма);
2. Активизируют речевые центры;
3. Развивают внимание, память, воображение;
4. Создают позитивную атмосферу в группе, вызывают положительные эмоции.



Виды пальчиковых игр

Классификация по технике исполнения пальчиковых игр строится на характере воспроизводимых движений:

- **Игры и упражнения для кистей рук:** ребёнок повторяет движения за взрослым, учится напрягать и расслаблять мускулатуру кистей.
- **Пальчиковые упражнения статические:** выполнение точных движений пальцами.
- **Пальчиковые упражнения динамические:** наиболее сложный вид гимнастики, в одном упражнении сочетаются различные движения пальцами.

По характеру сопровождающего материала пальчиковые игры и упражнения делятся на 3 вида:

- **Игры со стихотворным сопровождением.**
- **Игры-манипуляции:** в пальчиках ребёнок представляет называемых персонажей или животных.
- **Игры-инсценировки,** так называемый пальчиковый театр: ребёнок пальчиками изображает сказочных персонажей и разыгрывает знакомый сюжет.

Поиграйте вместе с детьми дома

«Лыжники»

Мы едем на лыжах, мы мчимся с горы,

Мы любим забавы холодной поры!

(Скользить по столу указательным и средним пальцами, изображая движения лыжников)

- Здравствуй, Дедушка Мороз!

(Ладонь поглаживает подбородок – «бороду» Деда Мороза.)

-Что в подарок нам принёс? (Руки вперёд ладонями вверх.)

- Громкие хлопушки, (Хлопнуть в ладоши.)

Сладости, игрушки. (Вертим кистями.)

«На ёлке»

Мы на елке веселились, (Ритмичные хлопки в ладоши)

И плясали, и резвились. (Удары кулаками.)

После добрый Дед Мороз

(«шагают» средним и указательным пальчиками по столу.)

Нам подарки преподнес.

Дал большущие пакеты, («рисуют» руками большой круг.)

В них же вкусные предметы:

Конфеты в бумажках синих,

(Загибают пальчики, начиная с большого.)

Орешки рядом с ними, груша, яблоко,

Один золотистый мандарин.

«Мороз»

Ой, сердит мороз! (Качают головой, взявшись за нее руками)

Ветки снегом занес. (Взмахивают кистями рук.)

Хватает за нос. (Хватают себя за нос.)

Щиплет до слез. (Щиплют себя за щеки.)

Ребятишки не испугаются (Грозят пальчиком.)

И на лыжах, («Едут на лыжах».)

И на саночках катаются, («Едут на санках».)

Над морозом сердитым,

Потешаются. (Хлопают в ладоши)

Дыхательная гимнастика

Дыхание бывает двух видов физиологическое и речевое. Физиологическое дыхание делится на 3 этапа – вдох, пауза, выдох, причем вдох и выдох равны по времени.

Речевое дыхание – это возможность человека выполнять короткий глубокий вдох и рационально распределять воздух при выдохе с одновременным произнесением различных звукосочетаний. Правильное речевое дыхание является основой звучащей речи. Оно обеспечивает нормальное голосоведение и звукообразование, сохраняет плавность и музыкальность речи. При правильном речевом дыхании ребенок сможет правильно произносить звуки, говорить громко, четко, выразительно, плавно и соблюдать необходимые паузы.

Развитие дыхания – является одной из важных задач в работе с дошкольниками. Упражнения на дыхание широко используются как в работе по развитию речи детей (при постановке сложных звуков, работе над темпом, громкостью, интонационной выразительностью и плавностью речи), так и в оздоровительной работе.

Они способствуют:

- насыщению каждой клетки организма кислородом,**
- повышению общего жизненного тонуса,**
- сопротивляемости организма к различным простудным заболеваниям дыхательной системы,**
- стимулируют работу сердца, головного мозга, нервной системы.**

Комплексы дыхательной гимнастики включаются в различные виды детской деятельности: занятия по развитию речи, познавательному развитию, физкультурные занятия, утреннюю гимнастику и как

самостоятельные игры – упражнения с различными атрибутами, игрушками – тренажёрами.

Тренажеры для дыхательных упражнений можно сделать своими руками: «*Буря в стакане*» (когда мы дуем в трубочку, опущенную в стакан с водой, тем самым создавая пузыри), «*Дует ветерок*» (когда нам необходимо подуть на прикрепленные к палочке листики, капельки, снежинки), «*Сдуй снежинку с варежки*» (когда мы дуем на снежинку, лежащую на варежке, сдувая ее) и т.д.

Цель упражнений с тренажёром – укрепление дыхательных мышц, стимуляция работы верхних дыхательных путей, носоглотки, обеспечение вентиляции легких во всех его отделах.

**При выполнении упражнений необходимо соблюдать
ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ПРАВИЛА.**

- 1. Спину держим прямо. Перед выдохом делаем сильный и глубокий вдох.**
- 2. Совершаем выдох плавно, не толчками. Во время выдоха губы не сжимаем, а складываем их трубочкой и не надуваем щеки.**
- 3. Во время выдоха нельзя допускать, чтобы воздух у ребенка выходил через нос, только через рот! В качестве эксперимента попробуйте зажать ноздри ребенка пальцами, чтобы он сам почувствовал, как должен выходить воздух.**
- 4. Выдыхать надо до тех пор, пока не закончится воздух.**

1) Первый тренажер «Гусеница».

Мы берем полоску бумаги 10 см на 2 см, складываем ее пополам, затем каждую половинку складываем также пополам внутрь, повторяем тоже самое еще раз с каждой стороны, и еще раз складываем пополам. Ножницами немного закругляем края, разворачиваем, можно нарисовать мордочку нашей гусенице.

Делаем глубокий вдох, и выдыхаем через трубочку резкими толчками весь воздух именно в середину, чтобы создавалось впечатление, что гусеница ползет.

2) «Вертушка».

Необходимо вырезать круг из картона, далее рисуем в середине круга круг поменьше, он нам необходим для того чтобы было легче сделать одинаковые прорези. Берем ножницы и на равном расстоянии прорезаем до прочерченного круга. Складываем в одном направлении получившиеся лепестки. Для того чтобы наша вертушка крутилась, берем кусочек салфетки, скатываем ее в комочек и приклеиваем с задней стороны вертушки. В серединке вертушки можно нарисовать любую картинку. Берем трубочку и дуем в центр вертушки, тем самым заставляя ее крутиться. Также можно выполнять без трубочки, вытянув губы в перед.

3)«Паучок».

Вырезаем круг из картона, он не должен быть слишком большим. Далее дыроколом проделываем по кругу 8 отверстий, это основа для лапок нашего паучка. Рисуем веселую мордочку. Далее берем 8 хомутов, продеваем их в отверстия и закрепляем. Паучок готов.

Делаем глубокий вдох и выдыхаем через трубочку резкими толчками весь воздух в середину. Можно дуть на него двумя способами, либо через трубочку, либо без нее. Без трубочки необходимо сложить губы трубочкой и выдохнуть, не надувая щеки, но всегда необходимо помнить, что выдох должен быть сильным, тогда паучок оживает и начинает двигаться.

Однако помните, что дыхательные упражнения быстро утомляют детей, могут вызвать головокружение, поэтому они должны быть ограничены во времени.

ПАМЯТКА ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ.

При занятиях дыхательной гимнастикой с детьми необходимо соблюдать следующие *требования*:

- выполнять упражнения каждый день по 3 – 6 мин, в зависимости от возраста детей;**
- проводить упражнения в хорошо проветриваемых помещениях или при открытой форточке;**
- заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде;**
- дозировать количество и темп проведения упражнений;**
- вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать – через рот;**
- вдыхать легко и коротко, а выдыхать – длительно и экономно;**
- щеки при выдохе не надуваются;**
- после выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2 – 3 сек.**
- не заниматься в пыльном, непроветренном или сыром помещении;**
- температура воздуха должна быть на уровне 18 – 20 градусов;**
- нельзя заниматься сразу после приёма пищи;**
- нельзя заниматься с ребёнком, если у него заболевание органов дыхания в острой стадии.**

Ссылка на видео <https://disk.yandex.ru/i/3opd5sY3Ds5dEw>

Гимнастика для глаз

Одним из способов улучшения зрения у детей является гимнастика для глаз – специальные упражнения для коррекции и профилактики.

Гимнастика для глаз обеспечивает улучшение кровоснабжения тканей глаза, обменные процессы в глазу; повышает силу, эластичность, тонус глазных мышц и глазодвигательных нервов, укрепляет мышцы век, снимает переутомление зрительного аппарата.

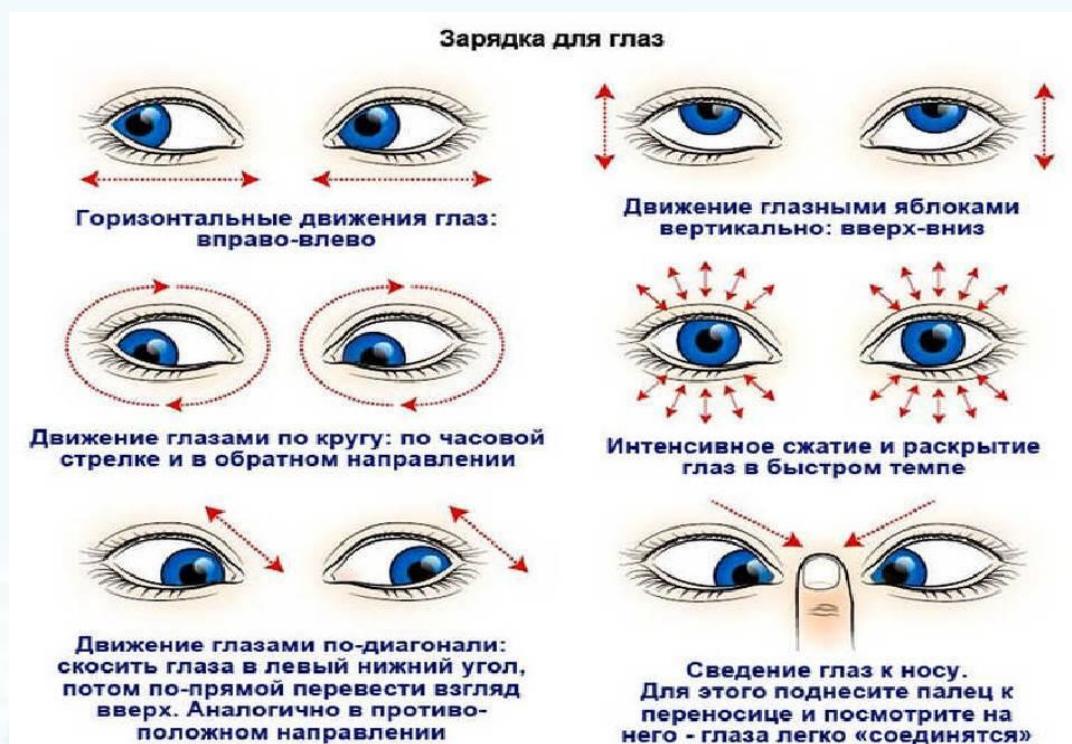
Существуют рекомендации для упражнений, которых следует придерживаться:

- **Пусть ребенок работает одними глазами: шея и голова во время гимнастики, как правило, остаются без движения.**
 - **Задания выполняются сидя с прямой спиной.**
 - **Прослеживайте нагрузку. Достаточно того, чтобы первые разы гимнастику проводить по несколько секунд. Число специальных упражнений и их повторений увеличивайте постепенно.**
 - **Контролируйте, чтобы задания ребенком выполнялись правильно. Интерес у малышей к таким тренировкам педагог вызывает музыкой, песенками, стихами или увлекательными играми в любой группе.**
 - **Для зрения полезны регулярные упражнения и по несколько раз в день, но непродолжительные – от двух до пяти минут, 2-3 раза за день.**

Гимнастика для глаз для дошкольников

- **«Вверх-вниз, туда-сюда». Нужно глянуть в центр большого предмета, находящегося напротив (стена или окно). Сначала взглянуть вверх, потом вниз и снова в центр. Затем вправо, потом влево и снова в центр. Выполнить упражнение 5 раз.**

- «Жмурки». Зажмурить глаза, сосчитать до пяти и плавно открыть их. Важно проследить, чтобы выполнялось не спеша. Повторить 8 раз.
- «Маятник». Надо изготовить маятник. К примеру, привяжите к нитке гайку, подвесьте в 35-40 см от лица и раскачивайте ее около 30 секунд. Пусть ребенок следит за колебаниями маятничка. Затем, чтобы отдохнуть, надо 30 секунд смотреть в окно.
- «Крестики-нолики». Нужно ребенку сесть напротив стены и очертить взглядом крестик: от правого угла вверху – в левый угол внизу, затем от левого вверху – в правый угол внизу. Потом глазами «нарисовать» на стене большой ноль. Провести 5-6 повторов.
- «Часики». Малыш встает напротив большого циферблата часов, в 40 см от него. Задача – следовать взглядом за секундной стрелкой, задерживаясь на каждой цифре по 1-2 секунды. Сделать так 5 раз и повторить то же самое в обратную сторону.



Детская страничка

Доскажи словечко

Крыша в шапке меховой,
Белый дым над головой.
Двор в снегу. Белы дома.
Это к нам пришла ... (зима)

С неба звездочки летят
И на солнышке блестят.
Точно в танце балеринки,
Кружатся зимой... (снежинки)

Наши окна — как картинки.
Кто художник-невидимка?
На стекле букеты роз
Нам нарисовал... (мороз)

Змейкой выются по земле,
Воют жалостно в трубе,
Засыпают снегом ели.
Это — зимние... (метели)

Украшена игрушками,
Шарами и хлопушками —
Не пальма, не сосёночка,
А праздничная... (елочка)

Он с подарками приходит,
Хороводы с нами водит.
Белой бородой оброс
Добрый Дедушка... (Мороз)

К детям в гости Дед Мороз
Внучку на санях привез.
Снежная фигурка —
К нам придет... (Снегурка)

На ёлочке-малышке
Висят сплошные...шишки

И в коробки, и в пакеты
Упакованы конфеты.
Фантики так ярки!
Будут всем... (**подарки**)

Целый год лежал на полке,
А теперь висит на елке.
Это не фонарик,
А стеклянный... (**шарик**)

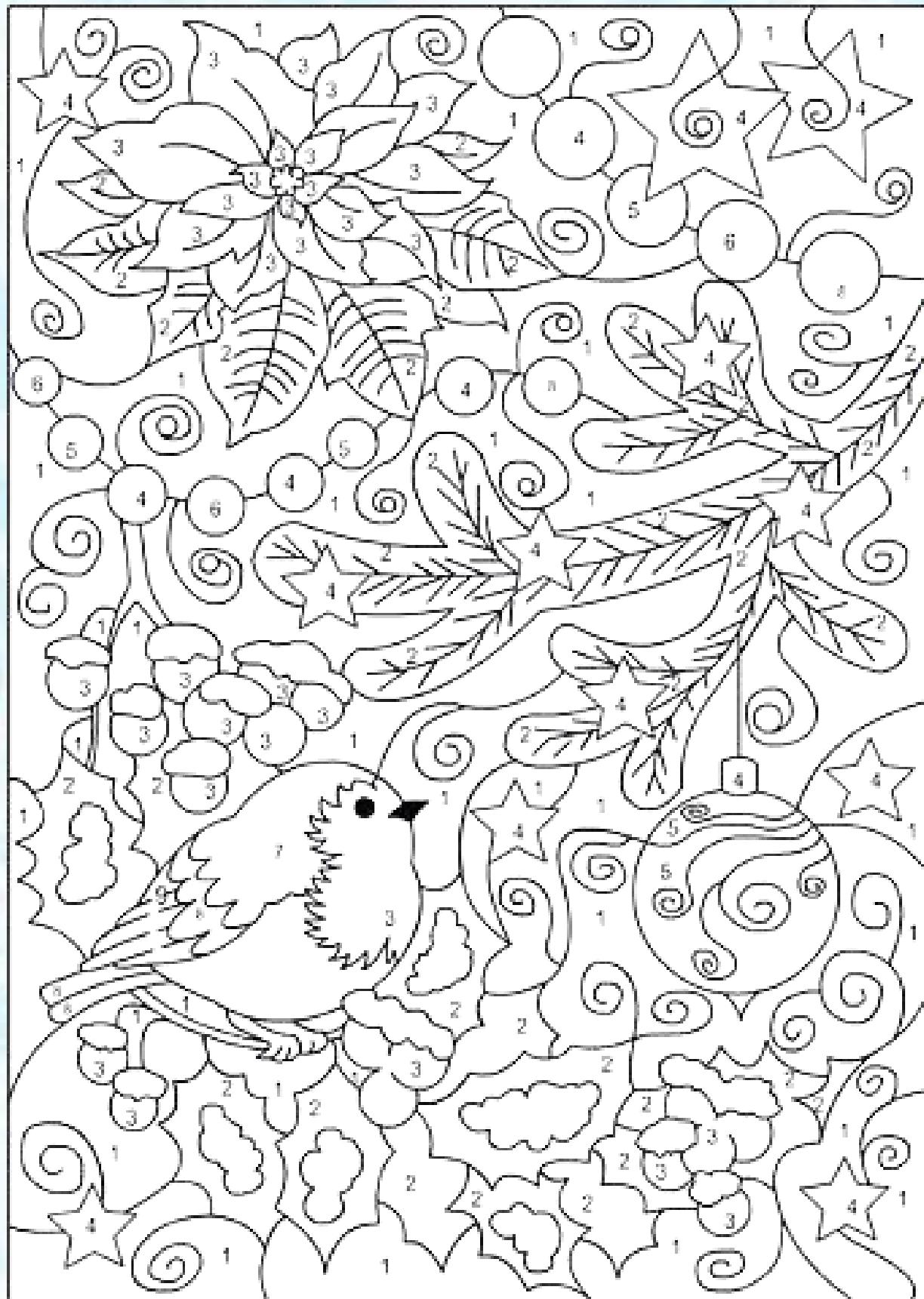
Быстро огоньки мигают,
Сверху вниз перебегают.
Эта дружная команда
Называется... (**гирлянда**)

Связет бабушка их внучке,
Чтоб зимой не мёрзли ручки.
Сохранят тепло сестрички —
Шерстяные... **рукавички**

Он когда-то был водой,
Но сменил вдруг облик свой.
И теперь под Новый год
На реке мы видим... **лёд**

Этой палкой бей смелей,
Чтоб удар был как из пушки,
Эта палка — для хоккея
И она зовётся... **клюшка**

Раскрась по номерам



- | |
|---|
| 1 |
| 2 |
| 3 |
| 4 |
| 5 |
| 6 |
| 7 |
| 8 |
| 9 |



Найди 10 отличий

