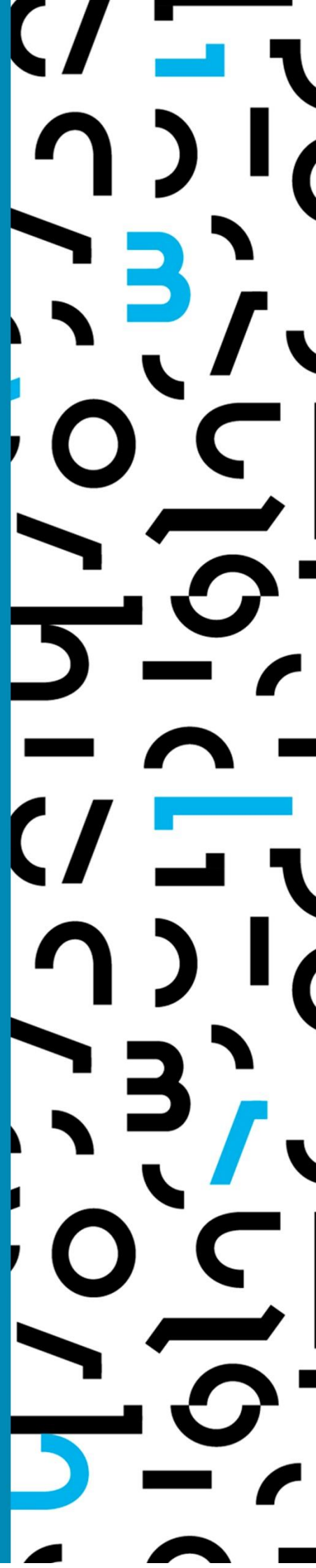


**Психолого-педагогическое
сопровождение дошкольников
с ограниченными возможностями
здоровья в процессе
физкультурно-оздоровительной
работы**



Центр непрерывного повышения профессионального мастерства
педагогических работников – «Педагог 13.ру»

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ
СОПРОВОЖДЕНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ
ЗДОРОВЬЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Методическое пособие

Саранск
2023

ББК 74.100.5

П86

Психолого-педагогическое сопровождение дошкольников с ограниченными возможностями здоровья в процессе физкультурно-оздоровительной работы : методическое пособие / авт.-сост.: Н. Н. Малова, А. В. Нуштайкина, Е. Н. Наумова. – Саранск : ЦНППМ «Педагог 13.ру», 2023. – 100 с.

В методическом пособии представлен теоретический и практический материал по психолого-педагогическому сопровождению дошкольников с ограниченными возможностями здоровья в процессе физкультурно-оздоровительной работы. Разработаны конспекты форм психолого-педагогического сопровождения дошкольников с ограниченными возможностями здоровья, комплексы игротренинга с фитболами, различные формы работы с родителями по физкультурно-оздоровительной работе (беседы, родительские собрания, консультации) и т.д., которые могут быть применены в дошкольных группах и образовательных организациях, где обучаются и воспитываются дошкольники с ОВЗ. Адресовано воспитателям, инструкторам по физической культуре, дефектологам дошкольных образовательных организаций.

Рекомендовано к печати редакционно-издательским советом
ГБУ ДПО РМ «ЦНППМ «Педагог 13.ру»

ББК 74.100.5

© Малова Н. Н., Нуштайкина А. В., Наумова Е. Н., составление, 2023

© ГБУ ДПО РМ «ЦНППМ «Педагог 13.ру», 2023

ВВЕДЕНИЕ

Проблемы здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья, создание равных возможностей и обеспечение условий успешной социализации определены как наиболее актуальные и приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации.

За последние годы в нашей стране возросло количество детей с ограниченными возможностями здоровья. Причин роста отклонений в развитии множество. Они связаны с экологическими, социальными и психологическими факторами.

Особого внимания требуют дошкольники с ограниченными возможностями здоровья, в частности, с нарушением интеллекта. У них наблюдаются многочисленные отклонения во всех сферах жизнедеятельности, в связи с этим приоритетной проблемой в дошкольной образовательной организации является сохранение и укрепление здоровья детей, как психического, так и физического. И это вполне обосновано, учитывая тот факт, что хорошее состояние ребенка дошкольного возраста, уровень его физического развития в целом и совершенство двигательных функций в частности создают необходимые условия для его успешного психического развития.

Теоретические основы комплексного психолого-педагогического сопровождения определены в работах М. Р. Битяновой, Е. И. Казаковой, Л. М. Шипициной и других. Согласно исследованиям, целью организации психолого-педагогического сопровождения выступает создание социально-психологических условий для успешного обучения и развития ребенка в конкретной социальной среде.

Значительное влияние на физическое и психическое развитие ребенка, на профилактику болезней и оздоровление оказывает физкультурно-оздоровительная работа.

Физкультурно-оздоровительная работа, как указано в исследованиях Е. В. Козловой, Т. С. Овчинниковой, О. С. Филипповой, создает максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования. Формы и методы физкультурно-оздоровительной работы самые разнообразные. Для реализации обозначенного коррекционно-развивающего значения физкультурно-оздоровительная работа должна проводиться систематически.

Таким образом, существует необходимость осуществления психолого-педагогического сопровождения ребенка с ограниченными возможностями здоровья в дошкольной образовательной организации в процессе физкультурно-оздоровительной работы является важным аспектом обновления современного образования и актуальной научной проблемой.

Предполагается, что при целенаправленном комплексном психолого-педагогическом сопровождении детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья в процессе физкультурно-оздоровительной работы, предполагающем выполнение специальных дидактических требований,

реализацию психолого-педагогических условий, использование современных адаптированных методик, направленных на развитие и коррекцию психических и физических нарушений у детей с ограниченными возможностями здоровья, процесс сохранения и укрепления их здоровья будет происходить наиболее успешно.

Практическая значимость методического пособия заключается в разработанном комплексном психолого-педагогическом сопровождении детей с ограниченными возможностями здоровья в процессе физкультурно-оздоровительной работы в дошкольной образовательной организации.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

1.1. Понятие и сущность психолого-педагогического сопровождения

Дети с ограниченными возможностями здоровья сталкиваются с серьезными, трудно преодолимыми проблемами адаптации и социализации в обществе, в связи с чем испытывают психологический дискомфорт.

Поэтому дети с ограниченными возможностями нуждаются в постоянном психолого-педагогическом сопровождении, где учитываются психофизические особенности каждого ребенка с проблемами в развитии.

Анализ психолого-педагогической литературы показал, что термин «сопровождение» еще не получил устойчивого определения, несмотря на то, что он широко известен и активно используется.

С. М. Федорова в своем исследовании дает такое определение понятию «сопровождение»: это система деятельности психологов, педагогов, родителей, направленная на создание благоприятных условий для детей с проблемами, от которых зависит улучшение их психофизического состояния и успешность адаптации в обществе [80, с. 91].

По мнению А. В. Мудрик, сопровождение – особая сфера деятельности педагога, направленная на приобщение ребенка к социально-культурным и нравственным ценностям, которые необходимы для самореализации и саморазвития [48, с. 26].

М. Р. Битянова считает, что сопровождение – это определенная идеология работы, которая делает возможным соединение целей психологической и педагогической практики и фокусирует на главном – на личности ребенка [9, с. 35].

Этимологически термин «сопровождение» происходит от слова «сопровождать», которое имеет несколько толкований. Согласно «Словарю русского языка» С. И. Ожегова, «сопровождение» означает следовать вместе с кем-нибудь, находясь рядом, ведя куда-нибудь или идя за кем-нибудь. В «Словаре русского языка» В. Даля дано такое определение глаголу «сопровождать» – провожать, сопутствовать, идти вместе с кем-то, быть провожатым, следовать. В «Толковом словаре русского языка» Д. Ушакова «сопровождать» толкуется, как идти, ехать вместе с кем-либо в качестве спутника или провожатого.

Исходя из этих определений, можно сказать, что сопровождение предполагает прохождение детьми «пути» вместе со взрослым, который в неблагоприятной ситуации поможет и поддержит его.

Е. И. Казаковой (1995–2001) была разработана концепция сопровождения как новая образовательная технология. Автором были определены несколько

источников создания отечественной системы сопровождения:

- опыт комплексной помощи и поддержки детей в системе специального образования;
- опыт функционирования специализированных служб, обеспечивающих разнонаправленную психолого-педагогическую медико-социальную поддержку детей и их родителей (консультативные службы, коррекционные центры, диагностические центры, службы «Доверие», кризисные службы и т. д.);
- многолетняя работа психолого-медико-педагогических консультаций и комиссий для детей с проблемами в развитии;
- разработки координационных, научно-методических и экспертных советов, обеспечивающие развитие образовательных учреждений;
- исследования различных крупных вузовских научных центров;
- реализация в стране международных программ по созданию системы сопровождения развития учащихся (более 40 лет в Европе развивается система сопровождения учащихся, хорошо согласованная с системой «консультирования» и «тьюторства», в США и др. странах);
- опытно-экспериментальная и инновационная работа различных групп педагогов, психологов, социальных педагогов, специальных педагогов и психологов [30, с. 4–6].

С 1995 по 1998 год начинает стремительно развиваться психолого-педагогическое сопровождение. В 1998 году на Первой всероссийской конференции специалистов системы сопровождения оно было представлено как особый вид помощи ребенку в обеспечении эффективного развития в условиях образовательного процесса. Сама идея сопровождения неразрывно связана с ключевой идеей модернизации современной системы образования, а именно: в системе образования должны быть созданы условия для развития и самореализации любого ребенка, при этом полноценное развитие личности должно стать гарантом социализации и благополучия.

Главным результатом первой в России конференции, посвященной проблемам сопровождения развития ребенка, стало принятие Правительством РФ постановления № 867 (от 31.07.98 г.) «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи», которое законодательно определило функционирование системы сопровождения в стране.

Проблемами психолого-педагогического сопровождения, его организацией и содержанием занимались в своих исследованиях М. Р. Битянова, Е. И. Казакова, Е. В. Козлова, А. Н. Коноплева, А. А. Майер, А. В. Мудрик, Л. Г. Субботина, Е. А. Стребелева, С. С. Федорова, Л. М. Шипицина, В. И. Щеголь, и многие другие исследователи.

В. И. Щеголь в своих исследованиях полагает, что психолого-педагогическое сопровождение – это профессиональная деятельность взрослых, которые взаимодействуют с ребенком в образовательной среде. Ребенок, приходя в образовательное учреждение, решает свои определенные задачи, реализует свои индивидуальные цели психического и личностного развития, социализации, образования и др. Сопровождающая работа взрослых направлена

на создание благоприятных социально-психологических условий для его успешного обучения, социального и психологического развития.

Е. В. Козлова указывает на то, что психолого-педагогическое сопровождение – это комплексное целенаправленное, последовательное, непрерывное воздействие в специально организованных условиях, соответствующих психофизическим особенностям ребенка. Важной составляющей психолого-педагогического сопровождения является согласованная работа специалистов разного профиля и родителей [32, с. 21].

Необходимо отметить, на современном этапе методологическими основами системы психолого-педагогического сопровождения выступают:

– личностно ориентированный (личностно-центрированный) подход, определяющий приоритетность потребностей, целей и ценностей развития личности ребенка при построении системы психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, максимальный учет индивидуальных, субъектных и личностных особенностей детей. С этих позиций сопровождение должно ориентироваться на потребности и интересы конкретного ребенка, логику его развития, а не на заданные извне задачи;

– антропологическая парадигма в психологии и педагогике предполагающая целостный подход к человеку, смещение анализа с отдельных функций и свойств (внимание, память, мышление, произвольность и др.) на рассмотрение целостной ситуации развития ребенка в контексте его связей и отношений с другими;

– концепция психического и психологического здоровья детей, рассматривающая в качестве предмета работы практического психолога в образовании – проблемы развития личности в условиях конкретного образовательного пространства, влияющие на состояние ее психологического здоровья, и отдающая приоритет психопрофилактике возникновения проблем, в том числе через мониторинг и коррекцию параметров образовательного пространства;

– парадигма развивающего образования, утверждающая необходимость проектирования такой системы образования, которая не только учит ребенка знаниям и умениям, но обеспечивает развитие у него фундаментальных человеческих способностей и личностных качеств, что предполагает серьезную «психологизацию» педагогической практики;

– теория педагогической поддержки, утверждающая необходимость сопровождения процесса индивидуализации личности, создания условий для самоопределения, самоактуализации и самореализации через субъект-субъектные отношения, сотрудничество, сотворчество взрослого и ребенка, в которых доминирует равный, взаимовыгодный обмен личностными смыслами и опытом;

– проектный подход в организации психолого-медико-социального сопровождения, ориентирующий на создание (проектирование) в образовательной среде условий для кооперации всех субъектов образовательного процесса в проблемной ситуации [77, с. 37].

По мнению А. Н. Коноплевой, следует выделять два направления

психолого-педагогического сопровождения: актуальное и перспективное.

Актуальное – это решение злободневных проблем, которые связаны с преодолением трудностей в обучении, с воспитанием детей с ограниченными возможностями здоровья, социализацией, формированием межличностных отношений. Перспективное направление направлено на развитие, становление личности и индивидуальности каждого ребенка, на коррекцию его психофизического развития, на формирование социализации личности. Эти направления неразрывно связаны между собой. В процессе коррекции, сопровождения развития ребенка решаются все его повседневные проблемы, то есть оказывается конкретная помощь в преодолении имеющихся затруднений [33, с. 9].

В методических рекомендациях, которые регламентируют психолого-педагогическое сопровождение обучающихся, указано: объектом психолого-педагогического сопровождения является образовательный процесс (учебно-воспитательный процесс); предметом – ситуация развития ребенка как система отношений ребенка с миром и с окружающими (взрослые, сверстники); целью – обеспечение нормального развития ребенка (с учетом норм развития в соответствующем возрасте) [46].

Виды работ по психолого-педагогическому сопровождению в образовательных организациях представлены следующим образом:

- профилактика;
- диагностика;
- консультирование;
- развивающая работа;
- коррекционная работа;
- психологическое просвещение и образование;
- экспертиза.

Цель психолого-педагогического сопровождения: помочь детям с ограниченными возможностями здоровья найти свое место в жизни, стать не только объектом внимания, но и занять активную жизненную позицию, сформировав и укрепив определенные навыки здоровой жизнедеятельности.

Задачи психолого-педагогического сопровождения:

- проведение диагностики психофизических отклонений в развитии ребенка с целью прогнозирования путем дальнейшего развития ребенка с учетом возможных последствий;
- разработка методов, приемов и средств психолого-педагогического воздействия на личность ребенка с ограниченными возможностями здоровья;
- предупреждение развития вторичных дефектов;
- определение общих и конкретных задач психолого-педагогического сопровождения детей с ограниченными возможностями здоровья;
- использование научной информации в целях эффективного психолого-педагогического сопровождения;
- целенаправленное формирование положительной мотивации участия в процессе психолого-педагогического сопровождения у детей с ограниченными возможностями здоровья и воспитание у них оптимизма, ощущения успеха.

Основными принципами сопровождения ребенка в условиях жизнедеятельности в образовательной организации, по мнению Л. М. Шипициной, являются:

1. Рекомендательный (не обязательный для исполнения) характер. Ведущей идеей сопровождения выступает положение о необходимой самостоятельности ребенка в решении актуальных для его развития проблем, именно поэтому логика сопровождения диктует необходимость отказа от «законодательных» решений, все решения центра сопровождения могут носить только рекомендательный характер. Ответственность за решение проблемы остается за ребенком, его родителями или лицами, их заменяющими, педагогами, близким окружением. Очевидно, если одна из сторон «субъектного четырехугольника» не может принимать участие в принятии решения (например, из-за отсутствия у ребенка родителей или некомпетентности окружения), то функции этой стороны принимают на себя другие носители проблемы. Чем более компетентен в решении своих проблем ребенок, тем больше прав на окончательное решение должно быть именно у него. Приоритет полномочий решения здесь может быть определен в следующей последовательности: ребенок и его родители; педагоги; окружение. На разных стадиях развития проблемы специалисты системы сопровождения могут стремиться дополнить своими советами «неработающие элементы» системы.

2. Приоритет интересов сопровождаемого («на стороне ребенка»).

Принцип повторяет название известной монографии Франсуазы Дальто (1985), в нем отражено базовое противоречие метода сопровождения. Очевидно, что «виновником» любой проблемной ситуации развития ребенка выступает не только социальное окружение или природный генотип ребенка, но и особенности его личности. Проще говоря, в проблемных ситуациях ребенок часто бывает не прав. Казалось бы, справедливость требует объективного анализа проблемы, однако не стоит забывать, что «на стороне взрослых» их жизненный опыт, многочисленные возможности независимой самореализации, множество социальных структур и организаций. Очень часто на стороне ребенка только он сам и еще специалист системы сопровождения, который призван стремиться решить каждую проблемную ситуацию с максимальной пользой для ребенка.

3. Непрерывность сопровождения. Ребенку гарантировано непрерывное сопровождение на всех этапах помощи в решении проблемы. Специалист сопровождения прекратит поддержку ребенка только тогда, когда проблема будет решена или подход к решению будет очевиден. Этот принцип означает также и то, что дети, находящиеся под постоянным воздействием факторов риска (например: хронически больной ребенок, ребенок в системе специального образования, ребенок-сирота и т. д.), будут обеспечены непрерывным сопровождением в течение всего периода их становления.

4. Мультидисциплинарность (комплексный подход) сопровождения. Принцип требует согласованной работы «команды» специалистов, проповедующих единые ценности, включенных в единую организационную модель и владеющих единой системой методов.

5. Стремление к автономизации. Один из самых сложно реализуемых принципов. С одной стороны, автономность центра выступает гарантом защиты от административного давления со стороны руководства или педагогов школы на те или иные рекомендации центра. Педагоги часто именно в стремлении «избавиться от неудобного ребенка» обращаются за консультацией в центр и бывают серьезно раздосадованы, если их требования не подтверждаются специалистами [90, с. 200].

Таким образом, психолого-педагогическое сопровождение рассматривается как неотъемлемое звено системы образования и развития детей. Ребенок с ограниченными возможностями здоровья нуждается в такой системе психолого-педагогического сопровождения, которая помогла бы ему преодолеть существующие ограничения жизнедеятельности.

1.2. Характеристика психофизического развития детей с ограниченными возможностями здоровья дошкольного возраста

Дошкольный возраст является основным звеном в формировании фундамента физического и психического здоровья.

Проблема психофизического развития ребенка принадлежит к числу наиболее значимых в современной общей и специальной дошкольной педагогике, общей и специальной детской психологии. Это закономерно, поскольку на первых этапах онтогенеза характерной чертой развития является его синкретичность, когда психика и моторика находятся в неразрывном единстве [19, с. 25].

На связь психических процессов с двигательной сферой указывали еще греческие философы Аристотель и Платон, однако целенаправленные исследования в этом направлении стали предприниматься в конце XIX – начале XX века. Начало углубленного изучения вопросов психомоторики связано в зарубежной науке с именем Е. Дирге, а в российской – Н. И. Озерецкого. В современной отечественной и зарубежной психолого-педагогической литературе отражены результаты исследований многих авторов, раскрывающих различные вопросы, связанные с психомоторным развитием детей (Н. А. Бернштейн, Н. П. Вайзман, Л. С. Выготский, А. С. Голованов, А. В. Запорожец, Е. М. Мастюкова, Ю. В. Нефедова, Н. И. Озерецкий, и другие). Анализ этих исследований позволяет рассматривать психомоторику как сложное образование, объединяющее взаимосвязанные друг с другом двигательный, познавательный и эмоциональный компоненты. Хорошо изученными являются особенности психомоторного развития детей младенческого и раннего возраста, особенности развития двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сферы детей дошкольного возраста, а также развитие основных видов детской деятельности. Установлено также, что темпы психомоторного развития здорового ребенка могут широко варьировать, однако во всех случаях сохраняется определенная последовательность в развитии двигательных и психических функций [7; 14; 16; 19; 44; 49].

Дети с ограниченными возможностями здоровья – это дети, состояние

здоровья которых препятствует освоению образовательных программ вне специальных условий обучения и воспитания.

Понятие «дети с ограниченными возможностями» охватывает категорию лиц, жизнедеятельность которых характеризуется какими-либо ограничениями или отсутствием способности осуществлять деятельность способом или в рамках, считающихся нормальными для человека данного возраста. Это понятие характеризуется чрезмерностью или недостаточностью по сравнению с обычным в поведении или деятельности, может быть временным или постоянным, а также прогрессирующим и регрессивным. Дети с ограниченными возможностями здоровья – это дети с различными психолого-физиологическими проблемами [15, с. 50].

Дети с ограниченными возможностями здоровья – это группа детей с сенсорными, интеллектуальными, эмоционально-волевыми, физическими и другими отклонениями в психофизическом развитии [24, с. 75].

Л. С. Выготский утверждает, что ограничения в жизнедеятельности и социальная недостаточность ребенка с ограниченными возможностями здоровья непосредственно связаны не с первичным биологическим неблагополучием, а с его «социальным вывихом» [16, с. 325].

У дошкольников с ограниченными возможностями здоровья имеются как общие нарушения, так и соответствующие конкретному диагнозу.

Н. М. Назарова утверждает, что «к числу недостатков развития, характерных для всех категорий лиц с ограниченными возможностями здоровья относятся: замедленное и ограниченное восприятие, недостатки развития моторики, недостатки речевого развития и мыслительной деятельности, недостаточная по сравнению с обычными детьми познавательная активность, пробелы в знаниях и представлениях об окружающем мире, межличностных отношениях, недостатки в развитии личности (неуверенность в себе и неоправданная зависимость от окружающих, низкая коммуникабельность, эгоизм, пессимизм, заниженная или завышенная самооценка, неумение управлять собственным поведением)» [68, с. 43].

Одной из многочисленных категорий детей с ограниченными возможностями здоровья является категория детей с нарушением интеллекта.

Интеллект – это совокупность врожденных или приобретенных при жизни общих умственных способностей, от которых зависит успешность освоения человеком различных видов деятельности [24, с. 76].

Нарушение интеллекта, по утверждению А. А. Катаевой, – это нарушения познавательной деятельности ребенка, а также изменения психики в целом, которые возникли в результате поражения центральной нервной системы, в том числе головного мозга [31, с. 112].

Основой психофизического здоровья ребенка является полноценное психическое и физическое развитие на всех этапах онтогенеза.

Психофизическое развитие – это понятие, содержащее в себе две важные, равноценные составляющие – психическое развитие и физическое развитие. В детстве эти две составляющие связаны наиболее тесно, и, обеспечивая ребенку полноценное психофизическое развитие, мы создаем прочный фундамент для

полноценного развития на последующих этапах жизни. Итак, психическое и физическое развитие – это две взаимосвязанные и взаимообусловленные стороны одного и того же процесса [36, с. 129].

В словаре-справочнике В. П. Дудьева «психическое развитие» – это развитие психических процессов и психических свойств личности под влиянием обучения и воспитания; психическое развитие протекает по определенным стадиям (этапам), соответствующим определенному возрастному периоду [22, с. 279].

А. А. Дмитриев под понятие «физическое развитие» понимает – процесс изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение индивидуальной жизни человека [21, с. 17].

Нарушения психофизического развития связаны как с соматическими заболеваниями или дефектами физического развития, так и с различными неблагоприятными социальными факторами и стрессами, которые воздействуют на психику.

Психомоторика детей дошкольного возраста с проблемами в интеллектуальном развитии изучена в меньшей степени, что обусловлено относительно небольшим периодом их изучения и обучения. До настоящего времени продолжается накопление сведений об особенностях развития отдельных компонентов психомоторики с тем, чтобы получить целостную картину развития ребенка с интеллектуальной недостаточностью [37, с. 93].

Психика детей с нарушением интеллекта характеризуется следующими проявлениями:

1. Нарушение познавательной деятельности выражается в отсутствии потребности в знаниях, вялости мыслительной деятельности, неумении анализировать и обобщать, из совокупности выделять главное, проводить сравнение, находить сходство, оценивать себя и свою работу. Отмечается недостаточность всех уровней мыслительной деятельности: наглядно-действенного, наглядно-образного, словесно-логического. Анализ зрительного восприятия реального предмета или изображения отличается бедностью и фрагментарностью.

2. Восприятие характеризуется замедленным темпом и объемом, поэтому формирование знаний, освоение двигательных действий требует больше времени. Трудности восприятия пространства и времени мешают ориентироваться в окружающем, улавливать внутренние взаимосвязи. Например, подводящие упражнения часто воспринимаются как самостоятельные, не имеющие логической связи с основным упражнением.

3. Речевая деятельность развита недостаточно, страдают все ее стороны: фонетическая, лексическая, грамматическая. Характерна задержка становления речи, понимания обращенной речи. Нарушение речи носит системный характер и распространяется на все функции речи коммуникативную, познавательную, регулирующую. Причиной являются нарушения взаимосвязи между первой и второй сигнальными системами. В результате отмечаются трудности звукобуквенного анализа и синтеза, восприятия и понимания речи, что снижает потребность в речевом общении.

4. Память характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания, сохранения, воспроизведения. Особенно затруднено осмысленное запоминание. То, что удерживается механической памятью, тоже быстро забывается. Это касается как словесного материала, так и движения. Поэтому каждое физическое упражнение, речитатив, указание требуют многократного повторения, причем лучше запоминаются яркие, эмоциональные переживания, вызвавшие интерес. Требование запомнить материал малоэффективно.

5. Внимание характеризуется малой устойчивостью, трудностью его распределения, замедленностью переключения. Дети не могут долго сосредотачиваться на одном объекте, быстро отвлекаются. Это проявляется в том, что при возникновении любых трудностей они стараются их избежать и переключаются на что-то другое.

6. Существенно страдают волевые процессы. Дети крайне безынициативны, не умеют самостоятельно руководить своей деятельностью. Им свойственны непосредственные импульсивные реакции на внешние впечатления, неумение противостоять воле другого человека.

7. Эмоциональная сфера также имеет ряд особенностей. Отмечается недоразвитие, неустойчивость эмоций, отсутствие оттенков переживаний, слабость собственных намерений, стереотипность реакций. Всем детям свойственны эмоциональная незрелость, нестабильность чувств, трудности в понимании мимики и выразительных движений. Наблюдаются случаи то выраженного эмоционального спада, то повышенной возбудимости. У детей этой категории наблюдается недоразвитие навыков игровой деятельности, они с удовольствием играют в известные, освоенные подвижные игры и с трудом осваивают новые [2, с. 70].

При разнице психофизических характеристик, свойственных детям с разной степенью умственной отсталости, имеются и общие черты. Наиболее характерной из них является сниженная самооценка. Зависимость от родителей затрудняет формирование себя как личности, ответственной за свое поведение. Этому способствует низкий уровень навыков общения, задержка вербального развития, пассивность, повышенная подчиняемость, отсутствие инициативы, агрессивность, деструктивное поведение.

На физическое развитие, двигательные способности, обучаемость и приспособляемость к физической нагрузке оказывают влияние тяжесть интеллектуального дефекта, сопутствующие заболевания, вторичные нарушения, особенности психической и эмоционально-волевой сферы детей.

Психомоторное недоразвитие детей с нарушением интеллекта проявляется в замедленном темпе развития локомоторных функций, непродуктивности движений, двигательном беспокойстве и суетливости. Движения бедны, угловаты, недостаточно плавны. Особенно плохо сформированы тонкие и точные движения рук, предметная манипуляция, жестикуляция и мимика.

У детей с нарушением интеллекта наблюдается моторная недостаточность обнаруживается в 90–100 % случаев страдает согласованность, точность и темп движений. Они замедленны, неуклюжи, что препятствует формированию механизма бега, прыжков, метаний. У одних детей двигательное недоразвитие

проявляется в вялости, адинамичности, неловкости, бедности движений, низкой силе и скорости двигательных действий, у других – повышенная подвижность сочетается с беспорядочностью, бесцельностью, наличием лишних движений, отвлекаемостью, эмоциональной возбудимостью, неустойчивость.

Системное изложение нарушений двигательной сферы представлено в «классификации нарушений физического развития и двигательных способностей детей-олигофренов», разработанной А. А. Дмитриевым.

1. Нарушения физического развития:

- отставания в массе тела;
- отставания в длине тела;
- нарушения осанки;
- нарушения в развитии стопы;
- нарушения в развитии грудной клетки и снижение ее окружности;
- парезы верхних конечностей;
- парезы нижних конечностей;
- отставания в показателях объема жизненной емкости легких;
- деформации черепа; дисплазии; аномалии лицевого скелета.

2. Нарушения в развитии двигательных способностей:

- нарушение координационных способностей;
- точности движений в пространстве;
- координации движений;
- ритма движений;
- дифференцировки мышечных усилий;
- пространственной ориентировки;
- точности движений во времени;
- равновесия;
- отставания от здоровых сверстников в развитии физических качеств;
- быстроты реакции, частоты движений рук, ног, скорости одиночного движения на 10–15 %;

– выносливости к повторению быстрой динамической работы, к работе субмаксимальной мощности, большой мощности, умеренной мощности, к статическим усилиям различных мышечных групп на 20–40 %;

– скоростно-силовых качеств в прыжках и метаниях на 15–30 %; гибкости и подвижности в суставах на 10–20 %.

2. Нарушения основных движений:

- неточность движений в пространстве и времени;
- грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий;
- отсутствие ловкости и плавности движений;
- излишняя скованность и напряженность;
- ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях [21, с. 20].

Специфические особенности моторики обусловлены, прежде всего, недостатками высших уровней регуляции. Это порождает низкую эффективность операционных процессов всех видов деятельности и проявляется в несформированности тонких дифференцированных движений, плохой

координации сложных двигательных актов, низкой обучаемости движениям, косности сформированных навыков, недостатках целесообразного построения движений, затруднениях при выполнении или изменении движений по словесной инструкции.

По данным В. А. Худик, у многих детей с ограниченными возможностями здоровья встречаются нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной систем, внутренних органов, зрения, слуха, врожденные структурные аномалии зубов и прикуса, готическое небо, врожденный вывих бедра, а также множественные сочетанные дефекты [83, с. 52].

Среди вторичных нарушений в опорно-двигательном аппарате отмечаются деформация стопы, нарушения осанки (сколиозы, кифосколиозы, кифозы, лордозы), диспропорции телосложения, функциональная недостаточность брюшного пресса, парезы, кривошея.

Е. С. Черник утверждает, что уровень развития физических качеств находится в прямой зависимости от интеллектуального дефекта. Так, в развитии выносливости дети с нарушением интеллекта уступают здоровым сверстникам на 27%. Приблизительно такие же данные получены и в развитии мышечной силы, хотя дети с высоким уровнем физического развития по силе подчас не уступают здоровым детям того же возраста. Значительное отставание отмечается в развитии скоростных качеств, особенно во времени двигательной реакции [86, с. 51].

Развитие основных физических способностей (силы, быстроты, выносливости) подчиняется общим закономерностям возрастного развития, но у дошкольников с нарушением интеллекта темп их развития ниже и сенситивные периоды наступают позднее на 2–3 года (Е. С. Черник).

Е. С. Черник установлено, что основным нарушением двигательной сферы у таких детей является расстройство координации движений. И простые, и сложные движения вызывают у детей затруднения: в одном случае нужно точно воспроизвести какое-либо движение или позу, в другом – зрительно отмерить расстояние и попасть в нужную цель, в третьем – соразмерить и выполнить прыжок, в четвертом – точно воспроизвести заданный ритм движения. Любое из них требует согласованного, последовательного и одновременного сочетания движений звеньев тела в пространстве и времени, определенного усилия, траектории, амплитуды, ритма и других характеристик движения. Однако в силу органического поражения мозговых структур, рассогласования между регулирующими и исполняющими органами, слабой сенсорной афферентации управлять всеми характеристиками одновременно ребенок с нарушением интеллекта не способен. Координационные способности регулируются теми биологическими и психическими функциями, которые у детей с нарушениями интеллекта имеют дефектную основу – чем тяжелее нарушение, тем грубее ошибки в координации.

Н. П. Вайзман выдвинул предположение о том, что при неосложненной форме умственной отсталости нарушения сложных двигательных актов, требующих тонкой моторики, являются составной частью ведущего дефекта и определяются теми же механизмами, что и интеллектуальный дефект, то есть

нарушениями аналитико-синтетической деятельности коры головного мозга. Эти нарушения и являются главным препятствием при обучении детей с нарушением интеллекта сложно-координационным двигательным действиям [14, с. 93].

Отставания в физическом развитии детей с ограниченными возможностями здоровья, степень приспособления к физической нагрузке не только зависят от поражения ЦНС, но и являются следствием вынужденной гипокинезии. Отсутствие или ограничение двигательной активности тормозит естественное развитие детей, вызывая негативную реакцию организма: ослабляется сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям. Гипокинезия часто приводит к избыточному весу, а иногда к ожирению, что еще больше снижает двигательную активность.

С. Д. Забрамная, Е. М. Мастюкова отмечают характерные для дошкольников с ограниченными возможностями здоровья быстрое истощение нервной системы, особенно при монотонной работе, нарастающее утомление, снижение работоспособности, меньшую выносливость [27, с. 86].

Психофизические особенности детей с ограниченными возможностями здоровья в целом, выражаются в особенностях их поведения, в двигательной расторможенности, повышенной возбудимости, раздражительности, неусидчивости, эмоциональной несдержанности, импульсивности, агрессии.

1.3. Организация и физкультурно-оздоровительной работы в дошкольной образовательной организации

Укрепление здоровья детей всегда дело непростое, связанное с решением многих проблем. Особенно сложна ситуация в системе специального образования, и если сегодня мы не можем искоренить проблему в зародыше – не можем создать соответствующую базу для рождения здорового подрастающего поколения, то работникам образования нужно максимально использовать те возможности, которые имеются в специальном детском саду [21, с. 3].

Одной из таких возможностей является физкультурно-оздоровительная работа, которая сохраняет и укрепляет здоровье детей.

По утверждению С. О. Филипповой, физкультурно-оздоровительная работа является важным источником мышечной радости, повышения иммунной системы, является средством совершенствования двигательных функций, коррекции и компенсации двигательных нарушений и психомоторики у дошкольников с ограниченными возможностями здоровья. Следует отметить, что физкультурно-оздоровительная работа обладает большими коррекционно-развивающими возможностями [82, с. 124].

В Словаре иностранных слов термин «коррекция» трактуется как производное от латинского слова «correctio» – исправление. В «Словаре-справочнике по коррекционной педагогике и специальной психологии» предлагается следующее определение: «Коррекция – система медико-педагогических мер, направленных на исправление или ослабление недостатков в психофизическом развитии».

Само определение «коррекция развития» как форма психолого-педагогической деятельности впервые появляется в дефектологии применительно к детям с ограниченными возможностями здоровья. В данной области это определение означает совокупность педагогических воздействий, направленных на исправление недостатков, отклонений в развитии ребенка. В дальнейшем по мере развития прикладной возрастной психологии произошла своеобразная экспансия понятия «коррекция» на область нормального развития. Такое расширение сферы приложения было обусловлено новыми социальными задачами «значительного повышения морального и интеллектуального творческого потенциала, формирования у всех детей разносторонних творческих возможностей». Таким образом, произошло принципиальное изменение характера задач и адресата коррекционных воздействий – от исправления дефектов, лежащих за порогом нормального развития, к созданию оптимальных возможностей и условий для психического развития в пределах нормы [81, с. 52–54].

Чаще всего понятие «коррекция» встречается в словарях, раскрывающих содержание ряда терминов и понятий современной дефектологии и некоторых смежных с ней дисциплин. Так, коррекция определяется как система медико-педагогических мер, направленных на исправление или ослабление недостатков в психофизическом развитии.

Развитие представляет собой процесс количественных и качественных изменений организма, нервной системы, психики, личности [29, с. 47].

В психологических словарях дается такое определение: развитие – это закономерное и необратимое изменение психических процессов во времени, выраженное в их количественных, качественных и структурных преобразованиях.

Е. А. Стребелева под коррекционно-развивающей работой понимает систему медицинских, педагогических, психологических мероприятий (воздействий), способствующих полноценному развитию детей, преодолению отклонений в их развитии и служащих целям абилитации и реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья или любых детей, испытывающих трудности в обучении и в социальной адаптации [70, с. 115].

Коррекционно-развивающая работа – это дополнительная к основному образовательному процессу деятельность, способствующая более эффективному развитию ребенка, раскрытию и реализации его способностей в различных сферах.

Основная цель коррекционно-развивающей работы – содействие развитию ребенка, создание условий для реализации его внутреннего потенциала, помощь в преодолении и компенсации отклонений, мешающих его развитию.

Основным направлением коррекционно-развивающей работы является физкультурно-оздоровительное направление.

О важности формирования здоровья детей свидетельствуют исследования многих ученых, таких, как Н. А. Бернштейн, Н. И. Брехман, А. Г. Щедрина и других.

По утверждению Н. И. Брехман, здоровье людей служит «визитной

карточкой» социально-экономической зрелости, культуры и преуспеваемости государства [8, с. 55].

А. Г. Щедрина указывает на то, что здоровье – это целостное многомерное динамическое состояние (включая его позитивные и негативные показатели), которое развивается в условиях конкретной социальной и экологической среды и позволяет человеку осуществлять его биологические и социальные функции.

Основной составляющей системы физкультурно-оздоровительной работы являются оздоровление.

Как указано в словаре С. И. Ожегова, оздоровление – это комплекс мероприятий для улучшения физического и психического самочувствия, который ведет в целом к укреплению здоровья, усилению иммунитета, повышению работоспособности, улучшению качества и повышению продолжительности жизни [52, с. 383].

Сегодня дошкольная организация не только осуществляет обучение и воспитание дошкольников, но и сохраняет здоровье детей. В настоящее время реализуется большое количество разнообразных программ, внедряются современные методы оздоровления. Очевидно, что все методы оздоровления должны обеспечить такую организацию коррекционно-педагогического процесса, чтобы успешно шло развитие детей, как психическое, так и физическое.

С. О. Филиппова считает, что организация физкультурно-оздоровительной работы в специальной дошкольной образовательной организации имеет свои специфические особенности. Деятельность педагога отличается специфичностью, обусловленной характером заболевания детей. Дети с ограниченными возможностями здоровья имеют значительные отклонения от нормального физического и психического развития, поэтому методика физического воспитания имеет некоторую специфику в соответствии с механизмом нарушения и структурой дефекта [82, с. 124].

Физкультурно-оздоровительная работа с детьми с ограниченными возможностями здоровья нацелена на то, чтобы обеспечить каждому воспитаннику гармоничное развитие; сохранять, укреплять и повышать уровень здоровья, приобщать к физической культуре и здоровому образу жизни.

При этом должны решаться следующие задачи:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, массажа, закаливания;
- формирование правильной осанки, гигиенических навыков;
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы;

- воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;
- расширение кругозора, уточнение представлений об окружающем мире;
- воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности;
- коррекция, компенсация и предупреждение отклонений в физическом развитии, обусловленных характером нарушений.

В. Н. Шебенко утверждает, что система физкультурно-оздоровительной работы строится на определенных принципах.

Принцип оздоровительной направленности. Педагог несет ответственность за жизнь и здоровье каждого воспитанника. Он обязан обеспечить рациональный и двигательный режим в дошкольной организации, создать оптимальные условия для игр и занятий с детьми. Целесообразность проведения любого педагогического мероприятия или воздействия необходимо рассмотреть с позиций здоровья каждого ребенка. При введении новшеств в педагогический процесс следует помнить главное правило – «не навреди здоровью».

Принцип разностороннего развития личности. При решении специфических физкультурных задач решаются также задачи умственного, нравственного, эстетического, трудового воспитания. На любом физкультурном мероприятии воспитателю необходимо стремиться активизировать мыслительную деятельность, создать условия, в которых воспитанник самостоятельно ищет наиболее рациональный способ поведения, упражняется в трудовых действиях, фиксирует внимание на красках, формах окружающей обстановки и оборудования, эмоционально воспринимает ритм, музыку

Принцип гуманизации и демократизации. Физическое, психическое и социальное благополучие каждого из воспитанников – вот что лежит в основе любого педагогического процесса, независимо от избранной системы воспитания в целом или его отдельных направлений (любые авторские программы или методики, тип упражнения). Авторитарный стиль общения с детьми не допустим. Вся физкультурно-оздоровительная работа строится на основе комфортности – ребенку нужны приятные эмоции от общения со сверстниками, физических упражнений (чувство «мышечной радости»), победы над своим неумением; понимание, что он делает что-то очень важное для своего здоровья; ощущение результата.

Однако, учитывая желания и настроения ребенка, необходимо знать, «куда и как его вести».

Воспитатель не должен быть безразличным к тому, что отдельные дети не любят зарядку, ленивы в движениях. Физкультура нужна всем. Для каждого нужен свой «ключик» – то средство, которое заставит «неумейку» научиться, вовлечет малоподвижного в интересную двигательную деятельность.

Демократизация предполагает предоставление воспитателю права свободного выбора форм, средств и методов работы с детьми. Однако такое

право должно гарантировать действительно высокие конечные результаты здоровья, физического развития, двигательной деятельности детей по сравнению с исходными данными. Это обязывает воспитателя уметь определить ближайшую зону физического и двигательного развития детей; находить наиболее результативные средства, формы и методы воспитания, объединяя их в систему; уметь оценивать эффективность используемых методик.

Принцип индивидуализации. Планируя работу с воспитанниками, воспитатель должен учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка. В процессе использования всех форм работы учитываются особенности двигательных нарушений, поскольку у детей одного возраста уровень развития моторики может быть различным. Важным является также учет особенностей психического развития ребенка и, в частности, его познавательных процессов, внимания, речи, личностных качеств (самостоятельности, инициативности, активности и т. п.). Коллективные формы работы по физкультуре целесообразны лишь тогда, когда они интересны для всех детей, обеспечивают для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности, и не допускают заорганизованности, командного стиля отношений с детьми.

Идея индивидуализации заложена и в режиме дня: он должен быть гибким для детей, удобным для родителей и воспитателей. При наличии ориентиров времени для отдельных режимных моментов, в целом режим максимально индивидуален для каждого. Так, если кто-то из воспитанников быстро утомляется, он должен раньше пообедать и идти спать. Выспавшийся ребенок не лежит в постели и не ждет пока проснутся все остальные. Нецелесообразно также будить кого-то только потому, что остальные уже проснулись.

Особой осторожности требует организация закаливания, которая не может быть одинаковой для всех детей группы, т. к. состояние здоровья у каждого ребенка разное.

Принцип единства с семьей. Правильно воспитать ребенка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно-гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому необходимо оказывать помощь родителям, привлекать их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурные досуги, праздники, походы.

Система физкультурно-оздоровительной работы включает в себя:

- занятия физической культурой;
- утренняя гимнастика;
- гимнастика после дневного сна;
- пальчиковые игры;
- дыхательная гимнастика;
- самомассаж;
- психогимнастика;
- фитбол-гимнастика;
- сказкотерапия;

– музыкотерапия.

Понятие «физическая культура», по мнению А. А. Дмитриева, – это часть общечеловеческой культуры, а ее функция – достижение физического совершенства человека [21, с. 5].

А. В. Кенеман дает следующее определение понятию «физкультурные занятия» – основная форма организованного, систематического обучения детей физическим упражнениям.

В специальной дошкольной образовательной организации работа по физической культуре является одним из основных разделов педагогического процесса. И это вполне обосновано, учитывая тот факт, что хорошее состояние ребенка дошкольного возраста, уровень физического развития в целом и совершенство двигательных функций в частности создают необходимые условия для успешного физического развития.

Основными задачами занятий физической культурой в специальной дошкольной образовательной организации является стимуляция физического развития ребенка и преодоление имеющихся у него нарушений двигательных функций. Успешность решения задач обеспечивается благодаря тому, что занятия отвечают целому ряду требований. Учитывая сложность задач, в каждое занятие включаются не только общеразвивающие упражнения, упражнения для отдельных частей тела, подвижные игры и игровые упражнения, но также и корригирующие упражнения, способствующие развитию дыхания, совершенствованию ходьбы, бега, прыжков, равновесия, развитию координации движений, ритма и пространственной организации движений и т. п. [28, с. 5].

Утренняя гимнастика – это комплекс специально подобранных упражнений, направленных на решение оздоровительных, а также воспитательных и образовательных задач [66, с. 3].

Утренняя гимнастика вызывает у детей с ограниченными возможностями здоровья эмоциональный подъем, чувство радости и удовлетворения. Как правило, это настрой на предстоящий рабочий день.

Гимнастика после дневного сна – один из методов сохранения здоровья дошкольников. Это переход ото сна к бодрствованию, его необходимо применять в лечебных целях, для развития здоровья всех дошкольников. После дневного пробуждения детей в нервной системе происходит сохранение тормозных процессов, в это время идет снижение как умственной, так и физической работоспособности, резко понижается скорость реакции. Такое состояние заторможенности может длиться от нескольких минут и даже часов. Это связано и с качеством сна, и как вовремя лег спать ребенок накануне прихода в детский сад. Все это отражается на общем утомлении его организма. Такой переход от состояния сна к бодрствованию вреден для организма детей. Именно поэтому так важна гимнастика после дневного сна.

Развитие мелкой моторики рук имеет важное значение для общего физического и психического развития ребенка на протяжении всего дошкольного детства. Психологи, педагоги, физиологи, медики подчеркивают: уровень сформированности мелкой моторики во многом определяет успешность освоения ребенком изобразительных, конструктивных и трудовых умений,

овладения родным языком, развитие первоначальных навыков письма.

Однако этот развивающий потенциал может быть реализован лишь в том случае, если движения рук ребенка будут носить осмысленный характер, а сами руки станут своеобразными орудиями детского воображения. Активно участвуя в порождении и передаче образов воображения, движущиеся руки способны в буквальном смысле слова приоткрыть дверь в завтрашний день ребенка.

По утверждению великого немецкого мыслителя И. Канта, рука является как бы вышедшим наружу головным мозгом. Продолжая аналогию руки с мозгом, можно утверждать, что именно мелкие мышцы руки подобны внешним отделам коры мозга, обеспечивающим работу мысли и функции речи.

Важной частью работы по развитию мелкой моторики являются пальчиковые игры. По мнению С. Е. Гавриной, пальчиковые игры – это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. Пальчиковые игры как бы отражают реальность окружающего мира, предметы, животных, людей, их деятельность, явления природы [18, с. 38].

В ходе «пальчиковых игр» дети, повторяя движения воспитателя, активизируют моторику рук, тем самым вырабатывая ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

В процессе физкультурно-оздоровительной работы широко применяется дыхательная гимнастика.

По мнению Т. С. Овчинниковой, дыхательные упражнения – это упражнения, позволяющие задействовать значительную часть легких, благодаря чему в кровь поступает больше кислорода, улучшаются обменные процессы. От правильного дыхания во многом зависит здоровье детей, их физическая и умственная деятельность. Вентиляция легких обеспечивает постоянство газового состава альвеолярного воздуха. При выполнении физических упражнений организму требуется больше кислорода, а это возможно обеспечить только путем увеличения числа дыхательных циклов в минуту и возрастанием глубины дыхания. Вместе с тем дети с ограниченными возможностями здоровья при выполнении даже достаточно легких упражнений зачастую задерживают дыхание, поэтому правильному дыханию нужно учить специально [51, с. 26].

В различных формах физкультурно-оздоровительной работы проводится самомассаж.

Е. Ю. Александрова считает, что самомассаж – это одна из разновидностей массажа, с помощью которой повышается жизненный тонус, улучшается координация движений, восстанавливаются ослабленные мышцы, снимается излишнее напряжение и утомление, развивается внимание. Иными словами, самомассаж – это возможность ребенка помочь самому себе.

Цель самомассажа заключается не только в профилактике простудных заболеваний, повышении жизненного тонуса у детей, но и в привитии им чувства ответственности за свое здоровье, уверенности в том, что они сами могут помочь себе улучшить свое самочувствие. самомассаж, если его проводить в системе и последовательно, активизирует защитные силы организма воспитанников, благоприятно действует на нервную систему, повышает настроение,

работоспособность, снимает физическое и умственное напряжение, нормализует сон [3, с. 42].

В процессе физкультурно-оздоровительной работы широко применяется психогимнастика.

По словам Е. А. Алябьевой, психогимнастика – это специальные этюды, игры и упражнения, направленные на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка, как его познавательной, так и эмоционально-личностной сферы. Этюды психогимнастики направлены на преодоление барьеров в общении, на развитие лучшего понимания себя и других. С помощью психогимнастики снимается психическое напряжение, происходит коррекция эмоционально-волевой сферы детей [4, с. 1].

Дети изучают различные эмоции и учатся управлять ими, овладевают азбукой выражения эмоций. Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражения.

Нарушения выразительности моторики заслуживают пристального внимания потому, что неумение правильно выразить свои чувства, скованность, неловкость или неадекватность мимико-жестовой речи затрудняют общение детей со сверстниками и взрослыми. Особенно в этом случае страдают дети с неврозами, органическими заболеваниями головного мозга и другими нервно-психическими заболеваниями.

С помощью психогимнастики решается целый комплекс задач:

1. Развитие воображения, которое обеспечивает не только создание новых образов, но и специальное «вхождение» ребенка в эти образы, а через них и в целостное психосоматическое состояние.

2. Психофизическая релаксация, снятие интеллектуальной и эмоциональной напряженности.

3. Воспитание способности к самопознанию и самосозиданию; выработка ценностного отношения к своему внутреннему миру, собственным возможностям, уверенности в себе.

Постоянное использование одних и тех же стандартных занятий задерживает совершенствование оптимальных двигательных навыков. Различные формы проведения занятий с использованием новых современных методик нового оборудования, музыки, индивидуального подхода важнейшее условие физкультурно-оздоровительной работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Именно этим требованиям отвечает методика работы с коррекционными мячами – фитболами.

Методика работы с коррекционными мячами – фитболами способствует коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития детей с ограниченными возможностями здоровья. В основе работы по использованию фитболов лежат определенные свойства мяча, которые используются для оздоровительных, коррекционных и дидактических целей.

Фитбол в переводе с английского языка означает мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях. Эти мячи представляют собой полые

резиновые камеры, обладающие различными свойствами: эластичностью, прочностью (выдерживают нагрузку до 300 кг), необычной формой (бывают с двойными с ручками, рожками и т. д.), поверхностью, не позволяющей легко соскальзывать с мяча.

Фитбол обладает множеством достоинств, он притягивает к себе, стимулирует фантазию и двигательное творчество, что особенно важно для детей с ограниченными возможностями здоровья. Уникальность фитбола заключается в том, что эти мячи делают из пластичного специального материала, который под воздействием веса тела прогибается и принимает форму той части тела, над которой «работают». Таким образом, разгружается и снимается напряжение в теле и эффективнее прорабатывается нужная группа мышц. Фитбол оказывает положительное воздействие на организм в целом. Даже просто балансируя сидя на мяче и удерживая равновесие, в работу включаются скрытые резервы организма, и, как следствие, позвоночник ровно выстраивается, развивается координация движений, укрепляются все группы мышц организма, в том числе и пассивные.

Фитбол имеет форму шара. Шар – самая совершенная геометрическая фигура, не имеющая ни начала, ни конца. Недаром один из выдающихся немецких педагогов-философов XIX века Фридрих Фребель отнес шар к великим дарам педагогики и назвал его «идеальным средством для упражнений». Шар наиболее гармонично распределяет информацию, поступающую ко всем анализаторам. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и кожного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений с фитболом, в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект занятий. Кроме того, включается в работу и обоняние, поскольку фитболы имеют приятный ванильно-конфетный запах и дети с удовольствием занимаются на таких тренажерах [51, с. 9].

Мячи имеют не только разный диаметр, но и разный цвет. Различные цвета по-разному воздействуют на эмоциональное и физиологическое состояния ребенка, что помогает осуществлять индивидуальный подход к каждому ребенку.

Теплые цвета (красный, оранжевый) оказывают эрготропное влияние, повышают активность симпатического отдела нервной вегетативной системы, усиливают возбуждение центральной нервной системы. Это, в свою очередь, приводит к увеличению частоты сердечных сокращений, повышению артериального давления, учащению дыхания.

Холодный цвет (синий, фиолетовый) оказывает трофотропный эффект, то есть успокаивает. Желтый и зеленый цвет способствует проявлению выносливости. С помощью цветов можно регулировать психоэмоциональное состояние ребенка. Велика сигнальная роль цвета в предупреждении травматизма. Приоритет в разработке системы «цветов безопасности» принадлежит Ф. Биррену. Так, черная и коричневая окраска снарядов создает впечатление, что они тяжелее, чем предметы, которые окрашены в белый и желтый цвета. Теплые цвета усиливают восприятие высокой температуры окружающего воздуха, холодного цвета ослабляют ее восприятие.

Известно, что механическая вибрация, будучи одним из самых древних онтогенетических стимулов, оказывает как специфическое, так и неспецифическое воздействие практически на все органы и системы человека. Например, непрерывная вибрация действует на нервную систему успокаивающе, а прерывистая вибрация – возбуждающе.

Механическая вибрация низкой частоты обладает обезболивающим действием, активизирует регенеративные процессы, поэтому может применяться в профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата. Мячи позволяют корригировать имеющиеся нарушения осанки без использования специальных валиков и приспособлений.

Фитбол-гимнастика – одна из нетрадиционных форм работы с детьми и область эффективного, продуктивного использования психотерапевтических сказок, являющихся средством психотерапии и психокоррекции.

Сказкотерапия – это эклический метод развития, личности: он объединяет различные формы и приемы развития, обучения в единую «сказочную» форму. Формы работы со сказкой разнообразны как сама жизнь. Все, что нас окружает, может быть описано в сказочной форме.

Каждый человек, специалист может использовать сказку в том качестве и ракурсе, который соответствует его внутреннему строю и помогает использовать силу волшебного источника творчества. К сказкам обращались многие известные психологи и педагоги: Т. М. Грабенко, Т. Д. Зинкевич-Евстегнеева, А. И. Константинова, А. Г. Назарова. Многие из них сами «разрабатывают» сказки для сказкотерапевтического процесса.

Психокоррекционная направленность сказок подчеркивает значимость таких проявлений, как доброта, забота о ближнем, взаимопомощь, дружба и доверие.

Следует отметить, что элементы фитбол-гимнастики и сказкотерапии активно используются во всем воспитательно-образовательном, коррекционно-развивающем процессе (на всех видах занятиях, во всех режимных процессах).

В физкультурно-оздоровительной работе активно используется музыкотерапия. Это один из методов, который доставляет огромное удовольствие детям, а также укрепляет их здоровье.

Под музыкотерапией Н. Н. Ефименко подразумевает создание такого музыкального сопровождения, которое наиболее эффективно способствовало бы коррекции психофизического статуса детей, имеющих те или иные проблемы в развитии, в процессе их двигательной-игровой деятельности [26, с. 123]. Это направление носит как коррекционную, так и профилактическую направленность.

Н. Н. Ефименко обозначает несколько методических аспектов музыкотерапии.

Гармонизация степени возбуждения центральной нервной системы у детей: а) заторможенные дети с вялыми двигательными и эмоциональными проявлениями нуждаются в соответствующей стимулирующей музыке, которая повышала бы генерацию возбуждения в коре головного мозга ребенка и стимулировала бы тем самым его общий жизненный тонус. Для таких детей

рекомендуются произведения подвижного, быстрого и очень быстрого темпа. Однако, как отмечает Н. Н. Ефименко, здесь необходим разумный методический подход. Дело в том, что постоянно звучащая стимулирующая музыка может вызвать у них реакцию отторжения, неприятия. Такая музыка должна применяться периодически, в соответствующих двигательных-игровых ситуациях; б) возбужденные дети, наоборот, нуждаются в периодическом прослушивании музыкальных композиций с умеренным, медленным и весьма медленным темпом, снижающих общее гипервозбужденное состояние коры головного мозга. Это своего рода успокаивающая музыка; в) дистонический тип представлен детьми, у которых в течение дня может происходить резкая смена состояния нервной системы: от выраженной агрессии до полнейшей апатии. Таким воспитанникам требуется стабилизирующая музыка умеренного характера с акцентами, повторяющимися через равные интервалы, и с одинаковым уровнем громкости звучания.

Однако Н. Н. Ефименко признает, что такое деление музыки на стимулирующую, успокаивающую и стабилизирующую в определенной степени условно. Разнообразие встречающихся типов поведения детей невозможно заранее предусмотреть. Очень многое зависит от конкретного состояния ребенка в конкретный момент и от умелых методических действий творчески работающего педагога.

Метод музыкотерапии применяется в качестве музыкального сопровождения, после двигательной активности, а также во время релаксации, для снятия усталости и напряжения [26, с. 125].

2. ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

2.1. Особенности физического состояния и двигательной активности дошкольников с ограниченными возможностями здоровья

В коррекции физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья важную роль играет создание режима двигательной активности.

Двигательная активность – это основа индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка. Двигательная активность относится к основным факторам, определяющим протекание обменных процессов, состояние костно-мышечной и сердечно-сосудистой систем. Она неразрывно связана с психическим и социальным здоровьем, а также с физическим состоянием дошкольников.

Физическое состояние ребенка является одной из характеристик его здоровья. Оно характеризуется степенью готовности воспитанника с ограниченными возможностями здоровья выполнять мышечные и трудовые нагрузки различного характера в данный конкретный отрезок времени. Эта готовность зависит от уровня его физических (двигательных) качеств, от индивидуальных особенностей физического развития, функциональных возможностей отдельных систем организма, наличия заболеваний и травм.

Полноценное развитие ребенка невозможно без физического воспитания. В связи с этим физкультурно-оздоровительная работа в дошкольной образовательной организации имеет большое значение как для укрепления здоровья, так и для формирования двигательных умений и навыков, которые являются значимыми компонентами в познавательном и эмоциональном развитии детей.

Одной из основных задач физического воспитания дошкольников с ограниченными возможностями здоровья является использование разнообразных форм работы с детьми, которые способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, т. е. создают условия для того, чтобы дети росли здоровыми. Эти формы работы нацелены на воспитание положительных эмоций, высокую двигательную активность, свободное и непринужденное взаимопонимание и на гармоничное развитие детей. В связи с этим необходимость осуществления психолого-педагогического сопровождения детей с ограниченными возможностями здоровья в дошкольной образовательной организации в процессе физкультурно-оздоровительной работы является важнейшим аспектом обновления современного образования и актуальной научной проблемой.

2.2. Конспекты форм психолого-педагогического сопровождения дошкольников с ограниченными возможностями здоровья в процессе физкультурно-оздоровительной работы

Конспект коррекционного физкультурного занятия в подготовительной группе на тему «Радуга здоровья»

Программное содержание:

- актуализация представления детей о здоровом образе жизни, радуге, грозе;
- закреплять у детей навыки подлезания под дугу, не касаясь руками пола;
- закреплять технику прыжков через бруски на двух ногах с продвижением вперед;
- закреплять навыки ходьбы змейкой, на носках, на пятках, захлестным шагом, ходьбы с высоким подниманием колен;
- упражнять в ходьбе по различным поверхностям, стимулируя формирование пяточно-пальцевого переката;
- совершенствовать деятельность основных функциональных систем (сердечно-сосудистой, дыхательной) путем проведения дыхательной гимнастики, мимической и артикуляционной моторики;
- развивать и корригировать основные группы мышц (спины, рук, плечевого пояса, туловища, общую и мелкую моторику);
- осуществлять межпредметную связь (основы математических знаний, изобразительная деятельность, развитие речи);
- продолжать развивать речь, память, мышление, наблюдательность;
- развивать восприятие цвета, ритмические способности;
- прививать любовь к художественному слову;
- воспитывать осознанное отношение к своему здоровью, чувство сопереживания друг другу.

Оборудование: кукла Незнайка, радуга и солнце из бумаги, обручи, тучка из бумаги, ребристая доска, дуга, дорожка из колпачков от фломастеров и пробок от пластиковых бутылок, кубы, бруски.

Ход занятия

1. Вводная часть.

Дети свободно входят в зал.

Педагог: Ребята, посмотрите, кто к нам пришел? Правильно, это Незнайка. Незнайка, почему ты такой грустный?

Педагог от лица Незнайки: Я все кашляю, чихаю, как здоровым стать, не знаю!

Педагог: Незнайка, а ты знаешь, на какое слово похоже слово «здоровье». Ребята помогите Незнайке!

Правильно, слово «здоровье» похоже на слово «здравствуй». Когда люди здороваются, они желают друг другу здоровья.

Давайте и мы поздороваемся своими пальцами.

Пальчиковая гимнастика «Здравствуй, пальчик...»

Здравствуй пальчик большой,
Указательный и средний.
Здравствуй пальчик безымянный,
Здравствуй пальчик мой последний.

Незнайка начинает плакать, имыгать носом, жалуясь на простуду.

Педагог: Не плачь Незнайка, даже дождику тебя жалко, вон он как закапал по дорожкам. (*Звучит фонограмма «Дождик».*)

Педагог показывает радугу на мольберте.

Педагог: Посмотрите, после дождя в небе засияла радуга.

Что за чудо-чудеса!
В гости радуга пришла,
Семь дорожек принесла.
Все дорожки не простые,
А волшебные такие:
По дорожкам кто пойдет,
Веселится и играет,
Как здоровым стать узнает.

Дети вместе с педагогом рассматривают радугу, говорят о цветах и т. д.

– Хотите пройтись по радуге?

– Незнайка, если хочешь узнать, как никогда не болеть, отправляйся с нами в путь.

– Ребята, давайте пойдём по красной дорожке.

– Посмотрим, куда она нас приведет.

– А теперь в путь.

а) Ходьба обычным шагом.

б) Ходьба по дорожке из пробок (по камешкам).

в) Ходьба по дорожке из колпачков от фломастеров (по кустикам).

г) Ходьба по ребристой доске.

д) Ходьба на носках руки на поясе.

– Что нас ждет впереди, посмотрим.

е) Ходьба на пятках, руки за головой.

ж) Ходьба захлестным шагом, руки за спину;

з) Ходьба с высоким подниманием колен;

– Перешагиваем через «кочки».

Легкий бег.

– Вот как быстро мы бежали, а куда же мы попали?

– Ребята мы пришли к оранжевой дорожке. Она дружит с солнышком, которое будит нас по утрам. Давайте покажем, как оно это делает.

Упражнение «Просыпайся глазок».

Дети выполняют действия по тексту.

Просыпайся глазок! Просыпайся другой!
Поздороваться солнышко вышло с тобой!
Посмотри, как оно улыбается!
Новый день, новый день начинается!

Это кто у нас проснулся?
Кто так сладко потянулся?
Мы потянемся- потянемся,
Маленькими не останемся.

Вот как потянулись, хорошо мы разминулись.

– Следующая дорожка желтая, она научит нас делать зарядку.

– Доброе солнышко подарило нам свои лучики, с которыми мы и позанимаемся.

2. Основная часть.

ОРУ с веревочками из фломастеров («лучиками»).

1. «Потянемся к солнышку». И. п.: о. с., руки внизу, 1 – поднять руки вверх, встать на носки; 2 – и. п. (5–6 р.).

2. «Спрячем лучики». И. п.: о. с., руки с веревкой внизу, 1 – поднять руки вверх; 2 – веревку за голову; 3 – руки вверх; 4 – и. п. (5–6 р.).

3. «Покажем лучики». И. п.: ноги на ширине плеч, веревка внизу, 1 – наклон вперед, веревку вперед; 2 – и. п. (5–6 р.).

4. «Положим лучики». И. п.: о. с., веревка у груди; 1 – наклон вперед, дотронуться веревкой до носков ног; 2 – и. п. (5–6 р.).

5. «Лучики к носкам». И. п.: сидя, веревка у груди; 1 – наклон вперед, дотронуться веревкой до носков ног; 2 – и. п. (5–6 р.).

6. «Нам весело». И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе, веревка на полу. Прыжки на месте (8–12 р.), чередуя с ходьбой.

– На зеленой дорожке мы будем умываться.

Пальчиковая гимнастика «Умывание».

*«Знаем, знаем – да – да – да,
Поочередно массируют каждый палец
Где ты прячешься, вода!
Выходи, водица,
Мы хотим умыться.
Лейся на ладошку
Поглаживают то одну ладонь, то другую
Понемножку, понемножку.
Нет, не понемножку –
Посмелей!
Энергично растирают ладони и кисти рук
Будет умываться веселей!*

– Ну, вот мы умылись, а теперь пора завтракать. Слышите, как каша на плите пыхтит?

Давайте покажем.

Дыхательное упражнение «Пых, пых» (3–4 р.).

– Мы умылись, поели, а теперь пора гулять.

– По голубой дорожке мы отправимся гулять.

Основные виды движений.

1. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола (3 раза).

2. Прыжки через бруски с продвижением вперед (3 раза).

3. Ходьба «змейкой» между кубами, руки на поясе.

– Ребята, мы шли, шли и пришли на полянку, где солнышко спряталось за тучку, и появилась гроза.

Педагог закрывает солнышко тучкой.

Подвижная игра «Гроза».

По кругу раскладываются обручи (домики) по количеству детей. Выйдя из домика, дети бегают по всей площадке в разных направлениях, приговаривая в такт движениям слова:

Поднял гром тарарам,
Прокатился по полям.
Теплым дождиком звеня,
Докатился до меня.
Дождь, дождь,
Надо нам разбежаться по домам (2–3 р.).

– Мы с вами спрятались от дождя и не заметили, как оказались на синей дорожке.

Воспитатель снимает с солнышка тучку.

Гроза прошла, и снова солнышко стало играть и пускать солнечные зайчики.

– На синей дорожке мы поиграем с солнечными зайчиками.

Игра «Солнечный зайчик».

Солнечный мой зайныка	<i>Дети вытягивают вперед ладошку</i>
Прыгни на ладошку.	
Солнечный мой зайныка, Маленький, как крошка.	<i>Ставят на ладонь указательный палец другой руки</i>
Прыг на носик, на плечо.	<i>Прослеживают взглядом движение пальца,</i>
Ой, как стало горячо.	<i>которым медленно прикасаются к носу,</i>
Прыг на лобик и опять	<i>отводят вперед, затем дотрагиваются до</i>
На плече давай скакать.	<i>одного плеча, лба и другого плеча, каждый раз отводя палец перед собой.</i>
Вот закрыли мы глаза, А солнышко играет.	<i>Закрывают глаза ладонями.</i>
Щечки теплыми лучами	<i>Гладят щеки.</i>
Нежно согревает.	

– Ребята, нам пора возвращаться в детский сад.

Фиолетовая дорожка приведет нас, а детский сад.

Спокойная ходьба по залу.

Педагог берет в руки куклу Незнайку.

Педагог: Ну, Незнайка понял, что нужно делать, чтобы закаляться и не болеть.

Дети помогают Незнайке ответить.

– Правильно, нужно умываться, делать зарядку, бегать, любить загорать на солнышке и т. д.

Педагог: Запомните, ребята.

Запомни, Незнайка,

Что безволие, неряшливость и лень –
К заболеваниям первая ступень.
Гуляй на воздухе,
Не ешь ты перед сном,
А летом спи с распахнутым окном.
Дружи с водой, купайся, обтирайся,
Зимой и летом физкультурой занимайся.
– До свидания!

Конспект коррекционного физкультурного занятия в подготовительной группе на тему «Колобок»

Программное содержание:

- повышать двигательную активность детей;
- формировать их воображение, используя сюжет сказки;
- воспитывать любовь к русскому народному творчеству;
- учить детей подбрасывать мяч и ловить его двумя руками;
- закреплять умение прокатывать мяч по ограниченной поверхности;
- разучить прыжки на двух ногах;
- развивать координацию движений, мелкую моторику рук и ног.

Оборудование: мячи (10–12 шт.), заяц из фанеры, колобок – шарик, ребристая доска, дорожки с различными поверхностями, макеты деревьев.

Ход занятия

1. Вводная часть

Педагог: Сказка, сказка, прибаутка.

Рассказать ее не шутка.

Чтобы сказочка сначала,

Словно реченька, журчала,

Чтоб к концу ни стар, ни мал,

От нее не задремал.

А названье этой сказки поспешите отгадать.

«Жили-были Дед и Баба

На поляне у реки,

И любили Дед и Баба

На сметане...

Дети: Колобки.

Педагог: Молодцы, ребята, отгадали.

А вы хотите попасть в эту сказку? Но чтобы попасть в нее нам нужно преодолеть трудные препятствия. Готовы отправиться в путь?

Дети: Да.

Дети идут друг за другом.

1. На носках – посмотрим, что нас ждет впереди.

2. С высоким подниманием колен (перешагиваем через кочки).

3. Идут по следам из поролона (через болото). Мы должны идти след в след. Смотрите, не оступитесь, а то можно утонуть в болоте.

4. Идут по ребристой доске (мостику).

5. Идут по дорожке из железных пробок (по кустикам).

– А сейчас побежали друг за другом по дорожке, оббегая и не задевая препятствия.

– А теперь пошли шагом.

2. Основная часть.

– Посмотрите, ребята, а вот и колобки.

Педагог раздает всем детям мячи среднего размера.

Общеразвивающие упражнения с мячом.

– Жили-были Дед и Баба на поляне у реки.

1. «Оглянемся». И. п.: ноги вместе, руки на поясе, 1 – поворот головы вправо (влево), 2 – и. п. (4–5 р.).

– И любили Дед и Баба на сметане колобки.

2. «Красивый колобок». И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу; 1 – мяч вверх, посмотреть на него; 2 – и. п. (5–6 р.).

– Ну, а бабушкина внучка колобок катала в ручках.

3. «Покатаем Колобок». И. п.: о. с., мяч в низу, 1 – наклон, руки вперед, покатавать мяч в руках, 2 – и. п. (5–6 р.).

– Вышел колобок ровный, вышел гладкий, несоленый и несладкий.

4. «Приседай». И. п.: о. с., руки у груди, 1 – присед, мяч вперед; 2 – и. п. (5–6 р.).

– Очень круглый, очень вкусный, даже есть его мне грустно.

5. «Мяч вокруг себя». И.п.: сидя по-турецки, положив мяч перед собой, 1–4 – прокатить мяч в правую сторону, 4–8 – прокатить мяч в левую сторону (по 3 р.).

6. «Веселый Колобок». И. п.: ноги на ширине плеч, мяч на полу, 8–10 прыжков, вокруг мяча, чередуя с ходьбой на месте.

– Мышка серая бежала, Колобочка увидала. Ой, как пахнет Колобочек, дайте мышке хоть кусочек.

Дыхательное упражнение: «Понюхаем Колобок». И. п.: о. с. руки вдоль туловища, 1 – вдох через нос, 2 – выдох через рот.

Основные виды движений.

– *Ребята, послушайте, что говорит вам Колобок (Дети прикладывают мяч к уху.)* Он говорит, что хочет научиться подпрыгивать вверх.

1. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.

– А еще он говорит, что надоело ему лежать на окошке. Спрыгнул он на землю и покатился по дорожке.

С Колобком забот немало, скачет, глупый, где попало.

2. Ходьба по скамейке с прокатыванием мяча.

– Вот пришел он на полянку, зайка ждет там спозаранку, зовет его играть и немного поскакать.

3. Прыжки на двух ногах до зайки.

– С Колобком забот немало, не лежится на боку. Может в лес он укатиться, может съесть его лисица.

Подвижная игра «Хитрая лиса» (кого лиса поймает, тот встает на

«кустики» – дорожку из железных пробок).

3. Заключительная часть.

Игра «Найди Колобка».

– Кто по залу пойдет, тот найдет.

– Ой, какой большой, красивый колобок! Давайте откроем его и посмотрим, что там внутри. О! Как много маленьких, сладких колобков!!! Но вы их съедите в группе, когда помоеете... Что?

Дети: Руки.

– Приятного вам аппетита! До свидания.

Конспект коррекционного физкультурного занятия в подготовительной группе на тему «Три поросенка»

Программное содержание:

- закрепление сказки «Три поросенка» на основе проигрывания ее эпизодов в физических упражнениях;
- упражнять детей в ходьбе на носках, с остановкой по сигналу;
- упражнять в ходьбе по различным поверхностям, стимулируя формирование пяточно-пальцевого переката;
- закреплять навыки ходьбы по дорожке со следами;
- учить прыжкам через бруски на двух ногах с продвижением вперед;
- совершенствовать деятельность основных функциональных систем (сердечно-сосудистой и дыхательной) путем проведения дыхательной гимнастики, мимической и артикуляционной моторики;
- следить за осанкой детей;
- корригировать физическое развитие и двигательный аппарат;
- воспитывать трудолюбие и взаимопомощь;
- продолжать формировать интерес к занятиям по физической культуре и желание заниматься.

Оборудование: дорожка из железных пробок, ребристая доска, дорожка со следами из пуговиц, бруски, доска со следами из войлока, свисток, маски поросят и волка, обручи (3–4 шт.)

Ход занятия

1. Вводная часть.

Дети свободно входят в спортивный зал.

Педагог: Здравствуйте, ребята. Вы хотите побывать в сказке?

Дети: Да.

Все минуточку вниманья,
Сказку я хочу начать.
Этой сказочки названье
Поспешите отгадать.
Носик круглый пяточком,
Хвостик маленький крючком.
Трое их, и до чего же
Братья дружные похожи.

Отгадайте без подсказки, кто герои этой сказки?

Педагог: Правильно, эта сказка называется «Три поросенка».

Для того чтобы попасть в эту сказку, нам надо превратиться в сказочных персонажей – в поросят.

– Начнем превращение.

– Раз, два, три – кругом повернись и в поросенок превратись.

– Ну, вот все мы теперь с вами не ребята, а поросята из сказки.

– Появился у нас хвостик крючком, нос пяточком.

Дыхательное упражнение «Подышим пяточком». 1 – глубокий вдох; 2 – длительный выдох носом.

– Нет у нас рук, есть лапки.

– Нет ладошек, есть копытца. Постучим копытцами, проверим, какие они у нас сильные (*стучат кулачками*).

– Ну, что готовы отправиться в сказку?

– А не боитесь?

На пути у нас будет много трудностей. По дороге может попасться волк. Когда опасность будет близка, я свистну в свисток, а вы должны присесть, обхватить колени руками, голову согнуть к коленям (сгруппироваться).

– Светит яркое солнце. Пойдем на встречу к нему.

1. Ходьба друг за другом.

2. Ходьба по ребристой доске.

3. Ходьба по следам из пуговиц («по камешкам»).

4. Ходьба по дорожке из железных пробок («по кустикам»).

5. Ходьба на носках, руки на поясе.

6. Ходьба на пятках, руки за головой.

– Всем стало весело, и поросята разбежались по полянке.

7. Бег врассыпную.

8. Свист (поросята сгруппировываются).

9. Ходьба друг за другом.

Ходьба и бег чередуются.

2. Основная часть.

– Посмотрите, ребята, мы попали на полянку. Здесь мы остановимся.

– Ребята в сказке поросята построили себе дома, вот и мы сейчас будем их строить (соломенный, из веток, из камней).

– Первый дом мы построим из соломы.

Общеразвивающие упражнения.

– С начала поросята оглянулись по сторонам.

1. «Оглянемся». И. п.: о. с. Руки на поясе, 1 – поворот головы вправо, приставить левую ладонь ко лбу, 2 – и. п., 3 – поворот головы влево, приставить правую ладонь ко лбу, 4 – и. п. (5–6 р.).

– Стали поросята копать траву, чтобы построить дом из соломы.

2. «Косим траву». И. п.: ноги врозь, руки вдоль туловища, 1 – взмахи руками вправо (влево), имитируя косьбу, 2 – и. п. (5–6 р.).

– Соломенный дом готов, теперь построим дом из веток и сучьев, возьмем в руки топор.

3. «Рубим ветки». И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу в замок, 1 – поднять руки вверх (вдох), 2 – опустить руки вниз, сказать: «ух», и. п. (5–6 р.).

– Дом из веток готов, построим дом из кирпичей.

4. «Строим кирпичный дом». И. п.: ноги вместе, руки у груди «взяли кирпич в руки», 1 – присесть, положить «кирпич», 3 – и. п. (5–6 р.).

– Дома построили и поросятам захотелось порезвиться, они легли на землю и стали барахтаться в снегу.

5. «Побарахтаемся в снегу». И. п.: лежа на спине, руки прямые вдоль туловища, ноги вместе прямые, 1–4 поднять руки и ноги, пошевелить ими, 5 – опустить, «отдохнем» (4–5 р.).

6. «Спрячемся от волка». И. п.: то же, 1 – перевернуться на живот, «спрятались», 2 – и. п.

– А теперь оттряхнем друг у друга снег с одежды.

Массаж спины «Свинки».

Свинки друженько стоят

И по спиночкам стучат.

Все постукивают: «туки-туки-туки-тук!»

Все похрюкивают: «хрюки-хрюки-хрюки-хрюк!»

Дети стоят спинами друг к другу и пальцами ладоней стучат по спинам, имитируя стряхивание снега.

– Пока мы оттряхивали друг друга, на «лапках» у нас появился снег.

Дыхательная гимнастика «Сдуй снег с лапок».

– Хорошо поросята поиграли, им стало еще веселее, и они стали прыгать.

«Прыжки». И. п.: ноги вместе, руки на поясе, прыжки 8–10 раз, чередуя с ходьбой на месте.

Основные виды движений.

– Посмотрите, какие препятствия появились на нашем пути.

1. Ходьба по доске со следами из войлока, руки на поясе (3–4 р.).

2. Прыжки через бруски (2–3 раза).

– Все препятствия преодолели, а теперь пора поиграть.

Подвижная игра «Три поросенка».

Дети по трое стоят в обручах (домики поросят), волк сидит на другой стороне зала. Звучит веселая музыка и все поросята бегут на полянку.

Мы маленькие поросята,

По лесу гуляем

В снежки мы играем.

Педагог объявляет об опасности:

Вдруг выходит волк,

Он зубами щелк!

Все поросята должны занять свои домики, кого волк поймает, тот встает на дорожку из железных пробок – «на кустики».

3. Заключительная часть.

– Ну, что никто не потерялся в лесу, никого волк не утащил?

– Давайте проверим все ли на месте.

Игра «Угадай, кто позвал».

– Ну, что все на месте!

Психогимнастика.

– Ребята, а на полянке такой свежий и чистый воздух, светит солнце, давайте поставим свои «мордочки» к солнышку, глаза закроем, мышцы тела расслабим.

– Ну, что нам пора из сказки возвращаться в детский сад, но для этого нужно снова превратиться в ребят.

Раз, два, три – повернись,

И в ребяток превратись.

Ходьба друг за другом.

Итог занятия.

– Расскажите ребята, где мы сегодня побывали? Что делали?

– Молодцы, все сегодня были ловкими, смелыми, хорошо строили домики, преодолевали препятствия, делали упражнения и играли в игры.

– До свидания.

Конспект коррекционного физкультурного занятия на тему «Поход в зимний лес»

Программное содержание:

– упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, добиваться выполнения упражнений всеми детьми, укреплять свод стоп;

– развивать различные группы мышц (спины, плечевого пояса, рук, ног, спины), учить прыжкам в длину с места;

– упражнять в ползании «змейкой» между предметами;

– учить детей слушать и выполнять инструкцию;

– развивать интерес к занятиям двигательными упражнениям.

– коррекция эмоционально волевой сферы, мышления, внимания, ориентировки в пространстве;

– развивать координацию движений, мелкую моторику рук и ног.

Оборудование: елки игрушечные (5–6 шт.), ленты для ручейка, мягкая игрушка заяц, ребристая доска, домик, снежинки из бумаги, маски зайчиков.

Ход занятия

1. Вводная часть.

Дети свободно входят в зал. Строятся. Здороваются.

– Ребята, а чем вам нравится зима? Правильно, можно кататься на санках, на лыжах, на коньках, играть в снежки. А еще зимой очень красиво в лесу! Давайте отправимся сегодня в зимний лес, и он раскроет нам свои тайны! Только идите осторожно, след в след. Сугробов вон сколько в лесу намело, дорог никаких нет.

Звучит аудиозапись «Звуки природы».

– Ходьба друг за другом.

– Ходьба на носках.

– Давайте поднимемся на носочки и посмотрим, далеко ли лес, в котором живет зайчик?

– Спину выпрямили, голову держим прямо, дышим носом.

– Надо поторопиться, а то зайчик заждался нас.

Побежали! (*Ходьба и бег чередуются.*)

– Вот как быстро мы бежали и немного мы устали.

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения «Со снежинками».

– Вот мы и пришли в зимний лес. Посмотрите, как красиво вокруг!

– Посмотрите, сколько лежит снежинок, давайте поиграем с ними.

1. «Посмотрите на снежинки». И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, снежинки в обеих руках внизу, 1–2 – поднять руки вверх; 3–4 – и. п.

2. «Повернемся». И. п.: стоя, ноги врозь, руки вытянуты вперед, 1 – повернуться вправо; 2 – и. п.; 3 – влево, 4 – и. п.

3. «Снежинки к ногам». И. п.: сидя, ноги вместе, руки к плечам, 1–2 – наклон вперед, дотронуться до ног, 3–4 – и. п.

4. «Наклонимся». И. п.: стоя, ноги расставлены, руки опущены, 1 – наклониться, достать снежинками носков ног; 2 – и. п.

5. «Снежинки опустились на землю». И. п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища, 1 – присесть, дотронуться до пола; 2 – и. п.

6. «Закружились снежинки в воздухе». И. п.: стоя. Прыжки на двух ногах вокруг себя в правую (левую) сторону, чередуя с ходьбой на месте (3–4 р.).

– А теперь положите снежинки перед собой и подуйте на них (дыхательное упражнение).

а) «Сделаем сугроб». И. п.: сидя на корточках, 1 – глубокий вдох, 2 – длительный выдох.

– Ребята мы все в снегу, сдуем снег с одежды.

б) «Сдуй снег с одежды». И. п.: стоя, руки опущены, 1 – вдох; 2 – выдох на живот, плечи, ноги.

– Ребята, поднялась метель, и нам стало холодно, давайте согреем ладошки (упражнение на развитие мелкой моторики).

«Согреем ладони». И. п.: стоя, ноги на ширине ступни, руки опущены; 1–2 приставить ладони одна к другой; 3–4 потереть до тепла; 5 – и. п.

– Метель стихла и нам можно продолжать свой путь.

3. Основные виды движений.

– Посмотрите, ребята, какие препятствия появились на нашем пути.

1. Ползание «змейкой» между елочек (3 раза).

– Вокруг каждой елочки нужно проползти и не задеть ее.

2. Ходьба по ребристой доске (3 раза).

– Затем осторожно пройдем по «мостику», руки в стороны.

3. Прыжки через бруски (3 раза).

– Последнее задание, нужно перепрыгнуть через «поваленные деревья».

(*Дети выполняют задания поточным методом.*)

– Молодцы, вы оказались очень смелыми и ловкими, но мы замерзли немного, нужно согреться.

Подвижная игра «Два Мороза».

Выбирается 2 ведущих – Мороз Красный Нос и Мороз Синий Нос. Они

стоят на середине зала. Дети располагаются на середине площадки, за линией.

Морозы: Мы два братца молодые,
Два Мороза удалые.
Я Мороз Красный Нос.
Я Мороз Синий Нос.
Кто из вас решится
В путь дороженьку пуститься?

Дети: Не боимся мы угроз,
И не страшен нам мороз.

После этих слов дети перебегают на другую сторону площадки, а Морозы стараются осалить как можно больше детей (повторить 3–4 раза).

4. Заключительная часть.

Игра малой подвижности «Найдем снежинку».

– Ребята, нам пора отправляться в детский сад.

– Но сначала давайте насладимся чистым и свежим воздухом.

Психогимнастика (выражение удовольствия).

Поставим лицо снежинкам
Как приятны снежинки.

*Голова запрокинута,
Рот полуоткрыт,
глаза закрыты.
Мышцы расслаблены,
плечи опущены.*

2.3. Психолого-педагогическое сопровождение дошкольников с ограниченными возможностями здоровья в процессе двигательного игротренинга с фитболами

Комплекс № 1

Задачи: формировать правильную осанку, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений на фитбол-мячах, координацию движений, осуществлять профилактику плоскостопия.

1. Вводная часть.

Ходьба по ребристой доске на носках, высоко поднимая колени. Бег на носках. Подъем пальцами ног палочек с пола, работа стопами на мячах-массажерах.

2. Основная часть.

Упражнения на мячах.

«Правильная осанка». И. п.: сидя на мяче, стопы поставить на пол, руки на бедре, спина прямая.

Выполнение: сохранять правильную осанку, голову не опускать.

«Перекаты». И. п.: то же.

Выполнение: перекаты стопами с пяток на носки и наоборот.

«Часики». И. п.: сидя на мяче, руки на поясе.

Выполнение: 1 – наклон вправо (влево), 2 – и. п. (2–3 раза).

«Достань мяч». И. п.: лежа на животе, на полу, мяч перед собой.

Выполнение: 1 – приподнять верхнюю часть туловища и, прогнувшись,

положить ладони на мяч, 2 – и. п. (5 раз).

«Покатай мяч». И. п.: то же.

Выполнение: прогнуться и прокатить мяч от левой руки к правой и обратно (4 раза).

«Покажи пяточки». И. п.: лежа на животе, на мяче, опору делать на стопы и ладони.

Выполнение: 1 – поднять прямые ноги, 2 – и. п. (5 раз).

«Мячики». И. п.: сидя на мяче, руки держать на бедрах.

Выполнение: легкие подпрыгивания на мяче.

3. Заключительная часть.

Упражнения на расслабление, лежа на спине, на полу.

а) руки в стороны, вверх, ноги врозь, вместе;

б) стопы (расслабленные) делают движения вверх, вниз;

в) руки согнуты в локтях под подбородком, ноги сгибать, разгибать.

Комплекс № 2

Задачи: продолжать закреплять «чувство» правильной осанки, укреплять дыхательную систему, развивать координацию движений, продолжать учить базовым положениям при выполнении упражнений на фитболах, закреплять правильную посадку.

1. Вводная часть.

Ходьба обычная, на носках, высоко поднимая колени. Бег в среднем темпе.

Ходьба с восстановлением дыхания.

2. Основная часть.

Упражнения на мячах.

«Буратино». И. п.: сидя на мяче, руки на бедрах, 1 – поворот головы вправо; 2–3 – медленно поворачивая голову влево, описать носом полукруг от правого плеча к левому, 4 – и. п.

«Колеса». И. п.: сидя на мяче. Руки согнуть в локтях перед грудью.

Выполнение: вращение согнутых рук, одна перед другой.

«Часики». И. п.: сидя на мяче, руки держать на поясе, 1 – наклон вправо (влево), 2 – и.п.

«Черепашка». И. п.: лежа на животе, на мяче с опорой на стопы и ладони, 1 – медленно поднять прямую правую (левую) ногу, 2 – и. п. (3 раза).

«Ленивец». И. п.: сидя на пятках перед мячом, руки положить на мяч, одна ладонь на другой. Подбородок – на ладони.

Выполнение: покачивание на мяче вперед–назад (5 раз).

«Мячики». И. п.: сидя на мяче, руки опустить.

Выполнение: легкие подпрыгивания с движениями рук вперед–назад (качели), с хлопками перед собой, за спиной.

«Пловец». И. п.: стоя на коленях перед мячом, опираться на него грудной клеткой, 1 – прокатить мяч вперед, выполнить движения пловца; 2 – и. п. (6 раз).

«Волна». И. п.: сидя на пятках перед мячом, ладони на мяче, 1 – прокатить мяч вперед, опустив голову, и наклониться. 2 – и. п. (5 раз).

«Силач». И. п.: сидя на пятках, держать мяч руками, 1 – встать на колени,

поднять мяч вверх, посмотреть на него; 2 – и. п. (5 раз).

«Мячики». И. п.: сидя на мяче, руки на бедрах.

Выполнение: легкие подпрыгивания на мяче с вынесением ноги вперед на пятку.

3. Заключительная часть.

Упражнения на расслабление, лежа на спине (затем на животе) на полу.

1. Ноги полусогнуты и разведены в коленях, стопы на полу, руки в стороны; поворот на живот.

2. Руки в стороны, вверх, вниз, руки легко скользят до бедер; ноги врозь, вместе.

3. Лежа на животе, руки под подбородком, локти отвести в стороны, согнуть правую ногу, отведя колено в правую сторону, затем то же самое с левой ногой.

Комплекс № 3

(с дыхательной гимнастикой).

Задачи: укреплять дыхательную систему, развивать координацию движений, мышечную систему путем выполнения упражнений на мячах, продолжать учить базовым положениям на мячах при выполнении упражнений.

1. Вводная часть.

Ходьба обычная, на носках, на внешнем своде стопы, на пятках. Бег в среднем темпе. Ходьба с восстановлением дыхания.

Дыхательные упражнения.

«Трубач». И. п.: стоя, ладони рук сложить трубочкой, 1 – вдох, 2 – выдох; подуть в «трубочку» (4 раза).

«Каша кипит». И. п.: стоя, одну руку положить на грудь, другую на живот, 1 – выдох, грудь расширяется, живот втянуть, 2 – выдох (3 раза).

2. Основная часть.

Упражнения на мячах.

«Наклоны головы». И. п.: сидя на мяче, руки на бедрах, 1–2 – наклон головы вправо (влево), 3–4 – и. п. (6 раз).

«Незнайка». И. п.: сидя на мяче, руки опустить, 1–2 – подъем плеч, руки скользят вдоль мяча вверх, 3 – и. п. (7 раз).

«Потянемся к солнышку». И. п.: то же 1–2 – руки вверх, потянуться; 3–4 – и. п. (6 раз).

«Флажок». И. п.: сидя на мяче, руки на бедрах, 1–4 – поворот корпуса вправо (влево), правую (левую) руку вверх за голову, 5 – и. п. (3 раза).

«Весы». И. п.: лежа животом на мяче, опираясь на ладони и стопы, 1–4 – медленно согнуть руки, наклонившись вперед, ноги приподнять с пола, 5 – и. п. (6 раз).

«Пузырь». И. п.: то же, 1–2–вдох, надавить животом на мяч, 3 – выдох, живот втянуть, 4 – и. п. (4 раза).

«Покачайся». И. п.: лежа на спине, на мяче, руки опустить. 1–2 – сгибая ноги в коленном суставе, покачаться на мяче вперед-назад, 3 – и. п. (8 раз).

«Мост». И. п.: лежа на спине, на полу, руки держать вдоль туловища, мяч

находиться под чуть приподнятыми коленями, 1–2 – приподнять туловище, опираясь на мяч ногами, а руками и плечами на пол, 3 – и. п. (6 раз).

«Передай мяч». И.п.: лежа на спине, на полу, мяч зажать между ног, руки вверх, 1–2 – руки опустить на пол за головой, то же в обратном порядке.

«Ленивец». И. п: сидя на пятках, перед мячом, руки на мяче (ладонь на ладонь), 1 – лечь грудной клеткой на мяч, подбородком опереться на ладонь, 2 – покачиваться вперед-назад, приподнимаясь с пятки и садясь (8 раз).

3. Заключительная часть.

1. Упражнения на расслабление стоя.

а) медленно поднять руки, плавно вращая кистями рук, «бросить» их вниз.

б) плавные повороты из стороны в сторону с расслабленными руками.

2. Упражнения на расслабление лежа.

а) встряхивание руками.

б) движение стоп к себе и от себя.

Комплекс № 4

Задачи: продолжать учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на фитболе. Тренировать равновесие и координацию, выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

1. Вводная часть.

Ходьба в колонне по одному, на носочках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внимание. Быстрый бег. Ходьба с восстановлением дыхания.

2. Основная часть.

«Правильная осанка».

И. п.: сидя на мяче, стопы поставить на пол, руки на бедрах, спина прямая.

Выполнение: сохранять правильную осанку, голову не опускать.

«Спортивная ходьба». И. п.: то же.

Выполнение: движение стоп поочередно, приподнимая пятки то левой, то правой ноги, не отрывая носки от пола.

Упражнение «Аист». И. п.: – стоя на правой ноге, левую согнуть в коленном суставе и приподнять, стопу левой ноги прижать к голени правой, мяч в опущенных руках.

Белый аист не устанет на одной ноге стоять,

Но когда весна настанет,

Он захочет полетать

Крылья паруса расправит,

Улетит под небеса,

Все его за это хвалят,

Вот такие чудеса.

На 1–2 строчки – медленно поднимать мяч над головой, сохраняя равновесие, 3 – подтянуться вверх и приподняться на носках, 4 – вернуться в исходное положение. Выполняется медленно поочередно на каждой ноге.

Упражнение «Бабочка». И. п.:– сидя на мяче, руки согнуты в локтевых суставах, поднять вертикально вверх – «крылья».

Бабочка играет с солнышком в саду.

За бабочкой капризной мне не уследить,
Крыльев жест волшебный
Могу я повторить.

Сведение и разведение предплечий перед грудью, касаясь ладонями друг друга. В первой строфе хлопки на каждое первое слово, соответственно четыре раза; во второй строфе – на каждый слог (16 раз).

Упражнение «Бег». И. п.:– стоя, мяч в опущенных руках.

Я бегу, бью по мячу,
Футболистом быть хочу.

Бег на месте на носках с захлестыванием голени. Мяч отбивать поочередно то правой, то левой рукой.

Упражнение «Веточка». И. п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки опущены вниз.

Веточка пушистая,
Пышный куст сирени.
До чего душистая,
Что ломать не смеем.
Веточка нарядная
На ветру качалась,
Песенка веселая
Пелась, не кончалась.

Выполняются наклоны вправо и влево. Руки подняты вверх: «веточка качается», ладони обращены друг к другу. Упражнение выполняется медленно, по четыре на каждую строфу с фиксацией туловища в центральной позиции.

Подвижная игра «Быстрая гусеница». Играют две команды детей. Каждая команда – это «гусеница», где все участники соединяются друг с другом с помощью мячей, которые они удерживают между собой туловищем. По команде, кто быстрее доберется до финиша, дети начинают движение гусеницы. Выигрывает самая быстрая команда, не разорвавшая «гусеницу» и не уронившая мяч.

3. Заключительная часть.

Упражнения на расслабление, лежа на мяче.

Комплекс № 5

Задачи: формировать навык держать осанку, укреплять мышечную систему, развивать мышцы живота, боковые мышцы туловища, разгибатели спины, мышцы верхних и нижних конечностей, развивать подвижность позвоночника, укреплять своды стоп, тренировать навык прыжков, развивать координацию движений.

1. Вводная часть.

Ходьба обычная, по дорожкам здоровья, с выполнением заданий, упражнения на внимание. Быстрый бег. Ходьба с восстановлением дыхания.

2. Основная часть.

Упражнение «Гусеница». И. п.: лежа на животе, мяч между стоп.

Медленно гусеница

По листику ползет,
Из пушинок путаницу
На спине везет.

На первую строчку ползание по-пластунски вперед;
На вторую строчку выполнить поворот вокруг своей оси, не выпуская мяч из стоп (бревнышком).

На третью строчку ползание по-пластунски назад.

На четвертую строчку выполнить поворот вокруг своей оси, не выпуская мяч из стоп (бревнышком), и вернуться в исходное положение.

Упражнение «Зайчик». И. п.: стоя, мяч перед собой в руках.

Скачет зайчик по опушке,
Он живой, а не игрушка,
Дайте зайке лист капустный,
Самый лакомый и вкусный.

Выполнить прыжки на носках на месте, удерживая мяч перед грудью. В усложненном варианте ребенок сначала прыгает 4 раза вперед, затем 4 раза назад, затем прыжки с поворотом на 90 градусов.

Упражнение «Змея». И. п.: сидя на коленях, мяч перед собой, руки на мяче сверху.

По делам змея ползет,
Говорят, ей не везет.
Все в лесу ее боятся,
Лучше с нею не встречаться.

На первую строчку лечь грудью на мяч, руки в замок за спиной, голову опустить.

На вторую – потянуть руки назад, отводя плечи назад и поднимая голову.

На третью строчку – повороты головы вправо и влево.

На четвертую строчку – вернуться в исходное положение.

В усложненном варианте на первую строчку прокатить мяч вперед, руки в упоре на полу, голову опустить. Выполнять все так же, как и в первом куплете, из исходного положения лежа на мяче.

Упражнение «Качели». И. п.: – сидя на мяче, руки опущены вниз.

Качаются качели,
Вверх-вниз летят они.
До неба долетели,
Попробуй догони.

Прокатываясь на мяче вперед, поставить ноги на носки, одновременно подняв руки вверх, затем прокатываясь на мяче назад, поставить ноги на пятки, руки при этом максимально отвести назад, а туловище одновременно с этими движениями наклонить вперед.

Подвижная игра «Мишка бурый».

Медведь сидит в берлоге (на мяче), дети прыгают к нему на мячах со словами:

Мишка бурый, мишка бурый,
Почему такой ты хмурый?

Медведь: Я медком не угостился,
Вот на вас и рассердился.
После этого медведь ловит детей.

3. Заключительная часть.

Игра малой подвижности «Угадай, кто сидит на мяче».

Дети стоят по кругу. Водящий с закрытыми глазами находится в центре круга. Играющие передают мяч друг другу, при этом считая до десяти. Ребенок, который получил мяч на счет «десять», быстро садится на него и говорит (по возможности изменив голос): «Ты глаза не открывай, а по слуху отгадай. Кто я?» Водящий пытается отгадать, кто сидит на мяче.

2.4. Психолого-педагогическое сопровождение дошкольников с ограниченными возможностями здоровья в процессе кружка «Корригирующая гимнастика»

Комплекс № 1 «Птички»

Задачи:

- развивать у детей умение ощущать себя, свои мышцы, свое тело, управлять каждой группой мышц (шеи, лица, рук, ног, туловища) отдельно и согласованно);
- развивать координацию движений;
- повышать двигательную активность детей;
- корригировать эмоционально-волевую сферу и игровую деятельность;
- корригировать интеллектуальные функции (мышление, память, воображение, внимание, ориентировку в пространстве);
- развивать сенсорные и моторные функции;
- осуществлять профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, плоскостопия;
- развивать у детей навык правильного дыхания.

1. Вводная часть.

Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную, ходьба с высоким подниманием колен «Аист».

2. Основная часть.

Упражнение 1. «Наши глазки». И. п.: о. с., 1–2 – закрыть глаза, 3–4 – открыть широко глаза (4 р.).

Упражнение 2. «Птички оглядываются». И. п.: о. с., 1–3 – поворот головы вправо (влево), 2–4 – и. п.;

Упражнение 3. «Попьем водичку». И. п.: ноги врозь, руки внизу, 1 – руки назад, 2 – и. п.

Упражнение 4. «Полет птиц». И. п.: ноги вместе, руки вдоль туловища, 1 – руки в стороны; 2 – присесть; 3 – встать, 4 – и. п.

Упражнение 5. «Пошевелим лапками». И. п.: лежа на спине, 1 – поднять ноги и руки вверх, пошевелить ими, 2 – и. п.

Упражнение 6. «Отряхнемся». И. п.: стоя, «оттряхнуть листочки с крыльев и живота».

Упражнение 7. «Птичкам весело». И. п.: ноги вместе, руки на поясе. Прыжки (8–10), чередуя с ходьбой на месте.

Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче.

«Галка».

Для туловища. И. п.: сидя на мяче, руки на поясе.

Поглядите: боком, боком,

Поворот туловища влево, отвести правую руку назад, посмотреть на нее.

Ходит галка мимо окон

Поворот туловища вправо, отвести левую руку назад, посмотреть на нее.

Скок-поскок да скок-поскок

Дайте булочки кусок!

Руки на поясе, покачивание на мяче.

Ходьба по дорожке из железных пробок.

Прыжки на батуте.

Дыхательная гимнастика «Клювики дышат». И. п.: о. с., 1 – вдох через нос, 2 – выдох ртом.

Пальчиковая гимнастика «Две вороны».

Две вороны на дубу,

Раскричались по утру

Кар-да кар, кар-да кар,

Вот устроили базар.

Пальцы шепоткой сжимаются и разжимаются. Затем пальцы широко открываются.

Психогимнастика «Улыбка» Поднять лицо вверх, закрыть глаза и улыбнуться.

3. Заключительная часть.

Игра «Дрозд».

Я дрозд и ты дрозд.

У меня хвост и у тебя хвост.

У меня клюв и у тебя клюв.

У меня гладкие и у тебя гладкие (щеки).

У меня сладкие и у тебя сладкие (губы).

Я твой друг и ты мой друг,

И мы любим друг друга! (*Обнимаются.*)

Дети стоят парами, произносят слова и выполняют действия по тексту (2–3 р.).

Комплекс №2 «Прогулка в лес»

Задачи:

- развивать координацию движений;
- повышать двигательную активность детей;
- корригировать эмоционально-волевую сферу и игровую деятельность;
- корригировать интеллектуальные функции (мышление, память, воображение, внимание, ориентировку в пространстве);
- развивать сенсорные и моторные функции;

– осуществлять профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, плоскостопия, зрения, простудных заболеваний;

– развивать у детей навык правильного дыхания.

1. Вводная часть

Ходьба в колонне по одному Ходьба на носках, руки на поясе. Ходьба с высоким подниманием колен. «Маленькие ножки – большие ножки» (мелкий и широкий шаг). Легкий бег.

2. Основная часть

Упражнение 1. «Сидит белка». И. п.: стоя, руки на поясе, 1 – наклоны головы вправо-влево, 2 – наклоны головы вперед–назад; круговое вращение головы вправо-влево.

Сидит белка на тележке,
Продает она орешки.
Лисичке-сестричке, воробью, синичке,
Мишке косолапому, зайныке усатому.

Упражнение 2. «Змейка». И.п.: лежа на животе, руки вверху, голова лбом касается пола. Потянуться руками вверх (ш-ш-ш).

Упражнение 3. «Гусеница». И. п.: встать на четвереньки. Подтянуть колени к рукам, не отрывая ног от пола, а потом переставить обе руки одновременно вперед как можно дальше.

Упражнение 4. «Зайчик». И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе, прыжки (8–10 р.), чередуя с ходьбой на месте.

Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче.

На координацию. И. п.: сидя на мяче, руки на поясе.

Чики-чики-чикалочки!

Вибрация на мяче в исходном положении в ритм слогов с подниманием плеч.

Едет гусь на палочке,
Уточка на дудочке.

Поочередное выставление ног на пятку с одновременным вытягиванием рук вперед.

Петушок на будочке,
Зайчик на тачке,
Мальчик на собачке.

Ноги вместе, ноги врозь, руки одновременно в стороны, затем на пояс. Постучать стопами по полу, одновременно хлопая себя по бедрам.

Ходьба по дорожке со следами из войлока.

Плавание в сухом бассейне.

Гимнастика для глаз «Муха».

Громко муха зажужжала,
Над слоненком виться стала.
Муха, муха полетела
И на нос слоненку села.
Снова муха полетела
И на ухо она села.

Муха вверх, муха вниз.
Ну, слоненок, берегись!

Описывать указательным пальцем круг в воздухе, прослеживая движение глазами. Дотронуться пальцем до носа, уха, резко перемещать взгляд вверх, вниз.

Дыхательная гимнастика с использованием пластиковых бутылочек с конфетти.

3. Заключительная часть.

Игра «Все спортом занимаются».

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

Скачет лягушонок:
Ква-ква-ква!
Плавает утенок:
Кря-кря-кря!
Все вокруг стараются,
Спортом занимаются.
Быстрая птица в воздухе кружится!
Маленький бельчонок с ветки на ветку:
Скок-скок-скок.
Все вокруг стараются
Спортом занимаются.

Руки согнуты в локтях, наклоны в стороны. Сжимать и разжимать пальцы в кулак. Имитировать плавание. Махи руками, как птицы крыльями. Прыжки на двух ногах.

Релаксация «Тишина у пруда».

Тишина у пруда, не колышется вода.
Не шумите камыши, засыпают малыши.

Дети под спокойную музыку лежат на полу, руки и ноги расслаблены.

Комплекс №3 «Поросята»

Задачи:

- развивать у детей умение ощущать себя, свои мышцы, свое тело, управлять каждой группой мышц (шеи, лица, рук, ног, туловища) отдельно и согласованно);
- развивать координацию движений;
- повышать двигательную активность детей;
- корригировать эмоционально-волевую сферу и игровую деятельность;
- корригировать интеллектуальные функции (мышление, память, воображение, внимание, ориентировку в пространстве);
- развивать сенсорные и моторные функции;
- осуществлять профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, плоскостопия, зрения, простудных заболеваний;
- развивать у детей навык правильного дыхания, элементарного самомассажа.

1. Вводная часть.

Дыхательное упражнение «Подышим пяточками», 1 – глубокий вдох, 2 – выдох носом.

Пальчиковая гимнастика «Постучи копытцами». Постукивание кулачками друг о друга.

Ходьба на носках, пятках, в приседе, бег врассыпную.

2. Основная часть.

Упражнение 1. «Оглянемся». И. п.: о. с., руки на поясе, 1 – поворот головы вправо, приставить левую ладонь ко лбу, 2 – и. п., 3 – поворот головы влево, приставить правую ладонь ко лбу, 4 – и. п. (5–6 р.).

– Стали поросята косить траву, чтобы построить дом из соломы.

Упражнение 2. «Косим траву». И. п.: ноги врозь, руки вдоль туловища, 1 – взмахи руками вправо (влево), имитируя косьбу, 2 – и. п. (5–6 р.).

– Соломенный дом готов, теперь построим дом из веток и сучьев, возьмем в руки топор.

Упражнение 3. «Рубим ветки». И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу в замок, 1 – поднять руки вверх (вдох), 2 – опустить руки вниз, сказать: «ух», и. п. (5–6 р.).

– Дом из веток готов, построим дом из кирпичей.

Упражнение 4. «Строим кирпичный дом». И. п.: ноги вместе, руки у груди «взяли кирпич в руки», 1 – присесть, положить «кирпич», 3 – и. п. (5–6 р.).

– Дома построили и поросятам захотелось порезвиться, они легли на землю и стали барахтаться в снегу.

Упражнение 5. «Побарахтаемся в снегу». И. п.: лежа на спине, руки прямые вдоль туловища, ноги вместе прямые, 1–4 поднять руки и ноги, пошевелить ими, 5 – опустить, «отдохнем» (4–5 р.).

Упражнение 6. «Спрячемся от волка». И. п.: то же, перевернуться на живот «спрятались», 2 – и. п.

Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче.

«По ровненькой дорожке».

Упражнение для брюшного пресса выполняется в и. п. лежа на спине на полу, ноги, согнутые в коленях, стоят на мяче.

По ровненькой дорожке
Шагают наши ножки,
Шагают наши ножки
По пням, по кочкам.
По камушкам, по камушкам,
В ямку – бух!

В положении лежа на спине ребенок «ходит» по мячу; перекатывают мяч стопами к ягодицам и обратно; кладут ноги на пол мяч между ног, затем ноги на мяч, и снова на пол

Ходьба по беговой дорожке.

Ходьба по дорожке из железных пробок.

Дыхательная гимнастика «Сдуем снег с ладоней». И. п.: о. с., 1 – вдох, 2 – выдох (ф-ф-ф).

Психогимнастика «Выражение удовольствия».

– Ребята, на полянке светит солнце, давайте поставим свои «мордочки» к солнышку, глаза закроем, мышцы тела расслабим.

Гимнастика для глаз «Поросята жмурят глазки». На счет 1–4 – закрыть глаза, на счет 5–6 открыть глаза.

Массаж спины «Свинки».

Свинки друженько стоят и по спиночкам стучат.

Все постукивают: «Туки-туки-туки тук!»

Все похрюкивают: «Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк!»

Дети стоят спиной друг к другу и пальцами стучат по спине соседа, имитируя стряхивание «мусора» с одежды.

3. Заключительная часть.

Игра «Гимнастика».

Дети стоят в кругу. Педагог медленно читает стихотворение, дети выполняют упражнения в соответствии с текстом:

Мы топаем ногами,
Мы хлопаем руками,
Киваем головой.
Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем,
Мы за руки беремся
И бегаем бегом.

Комплекс №4 «Зайчики»

1. Вводная часть.

Ходьба в колонне по одному на носках, пятках, выполняют задания по сигналу «Зайцы» (прыгают на двух ногах). Ходьба с высоким подниманием колен. Легкий бег.

2. Основная часть.

Упражнение 1. «Зайчик оглянулся». И. п.: стоя, руки на поясе, 1 – голову повернуть вправо-влево, 2 – и. п.

Упражнение 2. «Зайчик потянулся». И. п.: ноги на ширине ступни, руки опущены, 1 – поднять руки через стороны вверх, встать на носочки, 2 – и. п.

Упражнение 3. «Согреем колени». И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе, 1 – наклониться, дотронуться до колен, 2 – и. п.

Упражнение 4. «Зайчик замерз, согрелся». И. п.: тоже, 1 – присесть, колени обхватить руками, 2 – и. п. (6 р.).

Упражнение 5. «Зайчик барахтается в снегу». И. п.: лежа на спине, ноги прямые вместе, руки вдоль туловища, 1 – поднять ноги, двигать ногами и руками на 8 счетов, 2 – и. п.

Упражнение 6. «Заяц отряхивается». И. п.: встать, оттряхнуть «снег» с ладоней, плеч, живота, колен, ног, повернуться друг к другу спиной и оттряхнуть снег со спины соседа.

Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче «Зайчик».

Укрепляет своды стоп, развивает координацию движений.

Скачет зайчик на опушке,
Он живой, а не игрушка,
Дайте зайке лист капустный,
Самый лакомый и вкусный.

Стоя, мяч перед собой в руках. Выполнить прыжки на носках на месте, удерживая мяч перед грудью.

Ходьба по следам из поролона, прыжки по дорожке со следами из войлока.
Прыжки на батуте.

Дыхательная гимнастика «Охотники».

Охотники скачут – цокают языком.

Собаки рычат – «р– р– р».

Собаки лают – «гав– гав– гав».

Волки воют – «у– у– у».

Пальчиковая гимнастика «Зайкины ушки».

Ушки длинные у зайца.

Из кустов они торчат.

Он и прыгает, и скачет,

Веселит своих зайчат.

Пальцы обеих рук в кулак, выставить вверх указательный и средний пальцы шевелить ими в стороны и вперед.

Массаж биологически активных точек «Вышел зайчик погулять».

1, 2, 3, 4, 5, вышел зайчик погулять.

Вдруг охотник выбегает –

Прямо в зайчика стреляет,

Но охотник не попал,

Быстрый зайчик убежал.

Приставляют ладони ко лбу, пальцы выпрямлены и прижаты друг к другу, «kozyрек» и растирают лоб. Кулачками массируют крылья носа, всей ладонью растирают уши.

Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик».

Солнечный мой зайчик,

Прыгни на ладошку.

Солнечный мой зайчик,

Маленький как крошка.

Прыг на носик, на плечо,

Ой, как стало горячо!

Прыг на лобик и опять

На плече давай скакать.

Вот закрыли мы глаза

А солнышко играет.

Щечки теплыми лучами

Нежно согревает.

Дети вытягивают вперед ладонь и ставят на нее указательный палец. Прослеживают взглядом палец, который дотрагивается до носа, плеча, лба, другого плеча. Закрывают глаза. Улыбаются. Гладят щечки.

Подвижная игра «Зайка серый умывается».

Зайка серый умывается,
Видно, в гости собирается.
Вымыл носик, вымыл хвостик,
Вымыл ухо, вытер сухо
И попрыгал в гости.

Дети выполняют движения по тексту.

3. Заключительная часть.

Релаксация «Зайчик».

Тише, тише, тишина,
Зайке спать уже пора,
Спать мы будем на спине,
Спинку выпрямим во сне.

Дети лежат на спине с закрытыми глазами.

Пробуждение под звук колокольчика:

Громко-громко, мой колокольчик, позвени,
Всех мальчишек и девчонок разбуди.
Дети встали, потянулись
И зайчишке улыбнулись.
С зайкой попрощаемся,
И в группу отправимся.

Ходьба друг за другом.

Комплекс №5 «Солнышко»

1. Вводная часть.

Ходьба в колонне по одному на носках, пятках. Ходьба с высоким подниманием колен. Легкий бег.

2. Основная часть.

Упражнение 1. «Потянемся к солнышку». И. п.: о. с., руки внизу, 1 – руки вверх, 2 – и. п. (5–6 р.).

Упражнение 2. «Спрячем лучики». И. п.: о. с. Руки с веревочкой внизу, 1 – поднять веревочку вверх, 2 – за голову, 3 – вверх, 4 – и. п. (5–6 р.).

Упражнение 3. «Покажем лучики». И. п.: ноги на ширине плеч, ноги внизу, 1 – наклон вперед, руки с веревкой вперед, 2 – и. п.

Упражнение 4. «Положим лучики». И. п.: о. с., веревка у груди, 1 – присесть, положить веревку, 2 – встать, руки на пояс, 3 – сесть, взять веревку, 4 – и. п. (5–6 р.).

Упражнение 5. «Нам весело». И. п.: ноги вместе, руки на поясе, веревка на полу, 8–10 прыжков на месте, чередуя с ходьбой.

Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче «Дождик».

На координацию. И. п.: сидя на мяче, руками держась за ушки мяча.

Дождик, дождик! Что ты льешь,

Четыре хлопка руками

Погулять нам не даешь?

Притопы ногами

Дождик, дождик! Полно лить,

Четыре хлопка руками

Деток, землю, лес мочить.

Прыжки, сидя на мяче

После дождика на даче,
Мы по лужицам поскачем
Ходьба по дорожке из пластмассовых пробок.

*Ходьба, сидя на мяче
Прыжки, сидя на мяче*

Дыхательная гимнастика «Подышим свежим воздухом». 1 – глубокий вдох носом, 2 – длительный выдох ртом.

Пальчиковая гимнастика «Солнечные лучики». И. п.: о. с. руки внизу, сжаты в кулак, 1 – поднять руки вверх, пальцы «лучи» расставить, 2 – и. п.

Самомассаж: «Солнышко».

Солнце утром рано встало,
Всех детишек приласкало.
Гладит грудку,
Гладит шейку,
Гладит носик,
Гладит лоб.
Гладит ушки,
Гладит ручки,
Загорают детки,
Вот!

Дети стоят, глядят грудь, глядят шею, нос, проводят пальцами по лбу, ушам, растирают ладони, поднимают руки вверх.

3. Заключительная часть.

Игра «Холодно – жарко».

Дети сидят на ковре сложив ноги по-турецки.

Подул сильный ветер. Стало холодно-холодно.

Дети сжимаются в комочки скрестив руки на груди.

Выглянуло солнышко. Стало тепло.

Дети расслабляются, обмахиваются.

Релаксация «Солнышко».

Я на солнышке лежу,
Но на солнце не гляжу.
Глазки закрываю,
Глазки отдыхают.
Солнце гладит наши лица,
Пусть нам сон хороший снится.

Дети ложатся на спину, закрывают глаза, звучит спокойная музыка.

2.5. Психолого-педагогическое сопровождение дошкольников с ограниченными возможностями здоровья в процессе физкультурных праздников

Конспект физкультурного праздника в подготовительной группе на тему «Дружная семейка» (совместно с родителями)

Программное содержание:

- способствовать физическому развитию детей;
- доставить детям эмоциональную и эстетическую удовлетворенность;
- формировать здоровый образ жизни;
- развивать творческую активность, инициативу, коммуникативные способности;
- формировать между родителями и детьми отношения, основанные на любви, взаимопомощи и творчестве;
- воспитывать нравственные качества личности.

Оборудование: бубен, канат, пластмассовые шарики, ложки, мячи, мячи хопы, скамейки, обручи, длинная веревка, эмблемы, медали.

Предварительная работа: привлечение родителей к подготовке праздника, беседы, заучивание стихов, песен, танцев, подвижных игр, отгадывание загадок.

Ход праздника

Под музыку дети и родители входят в зал.

Ведущий: Здравствуйте, уважаемые зрители, дети и родители. Мы рады приветствовать вас на наших соревнованиях. Сегодня у нас день необычный, от других отличный. Сегодня мы проводим день здоровья. А вместе с нами на старте наши мамы и папы. Родители знают, что заниматься спортом очень полезно и сейчас они расскажут об этом.

1-й родитель: Всем ребятам наш привет.

И такое слово: спорт
Любите с детских лет –
Будете здоровы.

2-й родитель: Спорт, ребята, очень нужен!

Мы со спортом крепко дружим!

3-й родитель: Спорт – помощник,

Спорт – здоровье,

Спорт – игра,

Физкульт-ура (3 раза).

Ведущий: Праздник свой спортивный

Мы начнем здесь дружно,

А для этого, друзья,

Две команды нужно.

Выбирается 2 команды – «Снежинки» и «Снеговики». Определяются капитаны команд.

Ведущий: Раз нас ждут соревнования, должно быть и жюри, строгое и справедливое, которое будет оценивать ваши результаты.

Представляет членов жюри.

Ведущий: Предлагаю считать наши веселые семейные соревнования открытыми. Пожелаем всем командам успехов. Перед началом соревнований нужно хорошо размяться.

Ведущий: На разминку выходите
Свою ловкость покажите.

Идут по залу и выполняют упражнения для рук, ног и т. д.

Ведущий: Молодцы, хорошая разминка укрепляет
И закалке помогает.

Ведущий: Дети послушайте загадку.
Он с бубенчиком в руке
В сине-красном колпаке.
Он – веселая игрушка,
А зовут его...?

Все: Петрушка!

Вбегает Петрушка с бубном в руке.

Петрушка: Здравствуйте, девчонки и мальчишки,
А также их родители.
Я веселый Петрушка,
Я настоящий, живой,
Но игрушка.
Я с новеньким бубном
Пришел вас смешить,
Устраивать конкурсы и веселить.
Я Петрушка непростой,
Я спортивный весь такой.

И я хочу посмотреть, какие вы и ваши родители ловкие, быстрые и смелые.
Дети и родители делятся на 2 команды.

1. Эстафета «Чья команда быстрее соберется».

Петрушка объясняет ход эстафеты.

– Все вы поняли задание?

Что ж начнем соревнования!

2. Эстафета «Погоня на лошадях».

Петрушка: Я очень люблю кататься на лошадях, а вы хотите покататься?

Дети: Да.

–Тогда по коням!

Петрушка: Ну на лошадях легко, вы попробуйте на мячах хобах.

3. Эстафета «Прыжки на мячах хобах».

4. Эстафета «Полоса препятствий» (2 скамейки, веревка со стойками, обручи).

5. Эстафета «Пронеси картошку в ложке».

Петрушка: Следующее задание такое.

У меня есть ложки, а в ложках картошки.

Бежать – нельзя, дрожать – нельзя,
Дышать можно, только осторожно.

Несут ложку в одной руке.

Слово жюри.

Ведущий: Что-то зрители засиделись,
На ребяток засмотрелись
Не пора ли пробежаться
И местами поменяться?!

Петрушка: Мы не будем здесь скучать,
Время нам всем поиграть.

Игра для болельщиков «Веселый бубен».

Все встанут в круг и звучат слова:

Ты лети, веселый бубен,
Быстро-быстро по рукам.
У кого веселый бубен,
Тот сейчас станцует нам.

Пока звучит музыка, дети передают бубен по кругу. У кого остается бубен, как только музыка стихла, тот исполняет танец.

Петрушка: Внимание, внимание! Продолжаются соревнования.
– Обруч нам необходим,
Поиграем дети с ним.

5. Эстафета «Прокати обруч».

Петрушка: А сейчас мы проведем конкурс для мам.

По одной маме из команды.

7. Эстафета «Стройная талия».

Кто дольше сможет удержать обруч на талии, тот и выигрывает.

Петрушка: Ну, а теперь я хочу посмотреть, чья команда самая смекалистая.

«Интеллектуальный конкурс».

а) «Отгадай загадку».

Петрушка: Загадаю вам загадки,
Отгадайте их, ребятки.

1. На сметане мешен,
На окошке стужен,
Круглый бок, румяный бок
Покатился... (Колобок).

2. Лечит маленьких детей,
Лечит птичек и зверей.

Сквозь очки свои глядит
Добрый доктор... (Айболит).

3. Бабушка девочку очень любила,
Красную шапочку ей подарила.

Девочка имя забыла свое,
А ну, подскажите имя ее. (Красная шапочка.)

– Молодцы, все загадки отгадали. Ну, это-то легкое задание, вы вот

попробуйте справиться со следующим.

– Команды должны по очереди назвать любой вид спорта.

Петрушка: Да, обе команды умные и смекалистые. А теперь посмотрим, чья команда самая дружная.

8. Эстафета «Бег сороконожек».

Обе команды 1-ой рукой держатся за веревку. По сигналу команды бегут до своих пирамидок, оббегают их и возвращаются на места.

Ведущий: Эстафеты закончились, но соревнования продолжаются.

Настало время определить, кто самый сильный.

Конкурс «Перетяни канат».

Петрушка: Пока жюри подводит итоги соревнований.

В круг все дружно становитесь,

Крепче за руки держитесь.

К танцу музыка зовет,

Начинаем хоровод!

Дружно мы в ладоши хлопнем

И ногою вместе топнем,

Покружились и присели,

Друг на друга посмотрели

И сказали: раз, два, три, ну-ка танец оживи.

Танец «Маленьких утят».

Ведущий: Снова все команды заняли свои места. А жюри огласит результаты соревнований и скажет, чья команда победила.

Ведущий и Петрушка награждают команды медалями.

Петрушка: Вот и узнали мы победителей,

Скажем спасибо жюри и зрителям!

Спортсменам новых побед,

И всем мой спортивный привет.

Ведущий: Вот и подошел к концу наш спортивный праздник. Обе команды были молодцы, сильные, ловкие, веселые и дружные. И тебе, Петрушка, спасибо за то, что веселил нас, проводил с нами интересные конкурсы, игры, эстафеты.

– А теперь все построились для прохождения круга почета.

Под музыку марша дети и родители уходят из зала.

Конспект физкультурного праздника в подготовительной группе на тему «Зимушка-Зима»

Программное содержание:

- способствовать физическому развитию детей;
- доставить детям эмоциональную и эстетическую удовлетворенность;
- формировать здоровый образ жизни;
- развивать творческую активность, инициативу, коммуникативные способности;
- формировать между родителями и детьми отношения, основанные на

любви, взаимопомощи и творчестве;

– воспитывать нравственные качества личности.

Оборудование: синий и красный колпак для игры, бубен, свисток, канат, пластмассовые шарики, ложки, мешочки с песком, мячи, мячи хопы, скамейки, обручи, дуги, эмблемы, медали.

Предварительная работа: беседы, заучивание стихов, песен, танцев, подвижных игр, отгадывание загадок о зиме.

Ход праздника

Дети стоят полукругом в зале.

Появляется ведущая – Зимушка.

Зима: Я пушиста и бела,

Ребятишкам я мила,

Позволяю им кататься

И на горке, и на льду,

На заснеженном пруду.

Снега белого несу,

Все деревья разодену

В рощах, парках и в лесу.

Здравствуйте, дети! Угадайте, кто я?

Дети отвечают.

Зима: Правильно, я Зимушка-Зима. Пришла я к вам в гости, чтобы поиграть, зимними забавами поразвлечься, да посмотреть, какие вы ловкие, смелые, умелые. Ну, что порезвимся?

Проводится подвижная игра «Два Мороза». Выбирается 2 ведущих – Мороз Красный Нос и Мороз Синий Нос. Они стоят на середине зала. Дети располагаются на середине площадки, за линией.

Морозы: Мы два братца молодые,

Два Мороза удалые.

Я Мороз Красный Нос.

Я Мороз Синий Нос.

Кто из вас решится

В путь дороженьку пуститься?

Дети: Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз.

После этих слов дети перебегают на другую сторону площадки, а Морозы стараются осалить как можно больше детей (повторить 3–4 раза).

Зима: Молодцы, хорошо играли.

Ну а теперь в круг ребята становитесь,

Крепче за руки держитесь,

К танцу музыка зовет,

Начинаем хоровод.

Зима: Внимание, объявляется соревнование- чья команда соберет больше снежков в корзины (по одному из команды).

Объявляется победитель в данном конкурсе.

Зима: Соревнования продолжаются! Посмотрим, какие вы меткие

стрелки.

Конкурс «Метатели».

Напротив каждой команды на расстоянии 3–4 м ставятся кегли (по 5–6 шт.), дается по мячу. Побеждает команда, у которой сбито больше предметов.

Зима: Давайте веселей играть и снежками в цель бросать.

«Метание мешочков в обруч».

Дети стоят в колонне, у каждого в руке по мешочку, впереди положены обручи, дети должны по очереди бросать мешочки в обруч. У кого в обруче окажется больше мешочков, тот и победил.

Зима: Игрушки-погремушки

Оставь для малышей.

Бери скорее клюшки,

Иди играть в хоккей.

Конкурс «Хоккеисты».

Перед каждой командой дуги «ворота», игроки берут гимнастические палки «клюшки», малые мячи «шайбы» и забивают мячи в дуги.

Зима: А теперь я посмотрю, какие вы умные ребята.

Интеллектуальный конкурс (команды должны по очереди назвать любой вид спорта. Команда, назвавшая большее количество видов спорта, выигрывает).

Зима: Да, умные ребята, А я хочу еще посмотреть, какие вы сильные.

Конкурс «Перетяни канат».

Подводятся итоги.

Зима: Весело мне было с вами, ребята, но пора уже и в путь-дорогу, в садик к другим ребятам. Ну а вы действительно сильные, ловкие, смелые, очень порадовали меня сегодня! На прощание давайте поиграем в игру «Поймай снежинку».

Дети стоят в кругу лицом к центру на расстоянии вытянутых рук. Зима в центре круга. В руках у нее палочка (1–1,5 м) с привязанной на шнуре снежинкой из материала. Зима крутит шнур немного выше голов играющих, то опуская, то поднимая палочку. Когда снежинка пролетает над головой, дети подпрыгивают, стараясь поймать ее. Тот, кто поймал снежинку, говорит: «Я поймал», после чего игра продолжается. Надо следить, чтобы дети не уменьшали круг во время подпрыгиваний. Игра проводится 2–3 раза.

Зима: До свидания, ребята! Не скучайте, я буду навещать вас еще не один раз. А вот и моя награда (дарит каждому ребенку по снежинке).

Зимушка под музыку уходит, дети машут ей рукой.

Конспект

**летнего физкультурного праздника в подготовительной группе
на тему «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»**

Программное содержание:

– способствовать физическому развитию детей;

- развивать быстроту, ловкость, выносливость;
- воспитывать стремление к победе и уверенности в себе.

Оборудование: гири, мячи хопы, эмблемы, медали, шарики пластмассовые, обручи, канат.

Ход праздника

Ведущий: На спортивную площадку
Приглашаем вас сейчас.
Праздник спорта и здоровья начинается у нас.
Мы встречаем праздник лета,
Праздник солнца, праздник света.
Солнце, солнце, ярче грей,
Будет праздник веселей!
Сияет солнышко с утра,
И мы готовимся заранее,
Ребята, начинать пора
Спортивные соревнования!

На спортивную площадку выходит Маша, вся закутанная.

Ведущий: Ребята, посмотрите кто к нам пришел? Это девочка Маша.

– Машенька, а почему ты так тепло одета? Ребята встречают лето, а ты в куртке, в платке.

Маша: Со мной приключилась большая беда
Мороженное ела я помногу всегда –
И вот такая картина:
Ко мне привязалась ангина.
И кашель, и насморк меня одолели.
О, если б вы знали, как они надоели!

Ведущий: Да, Маша, беда так беда...
Но сможем помочь мы тебе навсегда.

– Ребята, поможем?

– Да!

Ведущий: Чтоб нам всем не болеть и не простужаться,
Мы должны зарядкой заниматься.

– Маша присоединяйся к нам.

Ведущий беседует с Машей, выясняет, любит ли она зарядку и спорт.

Дети идут друг за другом, выполняя упражнения для шеи, рук, ног. Бег.

Поскоки, боковой голоп. Ходьба и построение в 2 колонны.

Маша тоже выполняет все задания и упражнения.

Ведущий: Праздник наш спортивный продолжать пора.
Празднику спортивному рада детвора.
Празднику спортивному крикнем мы
Ура, ура, ура!

Ведущий: Сегодня в соревнования принимают участие две команды – «Ромашки» и «Васильки».

Ведущий представляет жюри.

– Ну, что начнем соревнования. А ты, Маша, также участвуй в эстафетах.

1. Эстафета «Чья команда быстрее с гирями».
2. Эстафета «Чья команда быстрее с мячом».
3. Эстафета «На мячах хопак».
4. Эстафета «Из обруча в обруч».
5. Эстафета «С обручем на поясе».
6. Эстафета «Принеси шарик в ложке».
7. Эстафета «Перетяни канат».

Ведущий: Чтоб силу, ловкость показать,
 Всем нужно дружно поиграть.

Маша постепенно раздевается.

Игра «Море волнуется раз».

Игра «Мы веселые ребята».

Маша: Да, хорошо вы играете и соревнуетесь. А я хочу посмотреть еще, какие вы умные.

– Какие виды спорта вы знаете?

Какое физкультурное оборудование вы знаете?

Маша: Вижу, вы и с этим заданием справились хорошо.

– А я очень люблю танцевать и петь, а вы?

Давайте потанцуем танец «Буги-вуги»

Маша скидывает теплую одежду.

Ведущий обращает внимание на Машу, она совсем выздоровела, щеки ее стали красными (она играла и танцевала вместе с детьми).

Маша: Какое счастье, я здорова

И мне не нужно докторов!

С зарядкой буду я дружить

И вашей дружбой дорожить.

Спасибо вам, ребята!

А теперь пора прощаться...

Вам желаю закаляться,

Не болеть и не хворать,

И здоровыми всем стать.

Маша уходит.

Ведущий: Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать, как здоровым стать.

С кем, ребята, вы дружны,

Знать об этом вы должны.

Дети: Солнце, воздух, спорт, вода –

Наши лучшие друзья.

Физкульт-ура! (3 р.).

Ведущий предлагает судьям подвести итоги, назвать победителей.

Награждение. Круг почета.

Конспект физкультурного развлечения в подготовительной группе на тему «Пожарные на учении»

Программное содержание:

- способствовать физическому развитию детей;
- обучать детей правилам пожарной безопасности;
- развивать быстроту, ловкость, способствовать проявлению выносливости и силы во время выполнения упражнений;
- доставить детям эмоциональную удовлетворенность;
- воспитывать стремление к победе и уверенности в своих силах.

Оборудование: дуги, обручи, канат, мячи, эмблемы, медали, мешочки с песком, ведерки, игрушки.

Предварительная работа: заучивание стихов, отгадывание загадок, разучивание подвижных игр на пожарную тематику, беседы с детьми о противопожарной безопасности, о здоровье человека.

Ход праздника

Ведущий: Здравствуйте, дети и уважаемые взрослые, сегодня мы проводим спортивное развлечение «Пожарные на учении», участниками которого являются старшие и подготовительные группы.

Ведущий: На земле жизнь светла и прекрасна,
Все мы дети природы родной.
Но немало явлений опасных
Угрожают нам с вами бедой.

Очень давно человек научился добывать огонь. С тех пор огонь служит человеку и помогает в его делах. Ребята, кто знает, как огонь помогает человеку?

Команды по очереди дают ответы.

– Молодцы.

Ведущий: Когда огонь помогает человеку, он является другом, помощником. Но бывает, что огонь перестает подчиняться и слушаться, и это оборачивается настоящим бедствием – пожаром. В этом случае огонь – враг.

Как вы думаете, чем может быть опасен пожар? *(Ответы каждой команды.)*

Ведущий: А теперь я вас проверю
И игру для вас затею.
Я задам еще вопросы –
Отвечать на них не просто!

Вопросы:

- Какого цвета огонь?
 - Огонь горячий или холодный?
 - В каких случаях пламя может быть опасным?
 - Что может случиться при неосторожном обращении с огнем?
 - А теперь поиграем и посоревнуемся.
1. Эстафета «Кто быстрее с ведром».
 2. Эстафета «Носильщики». Участники двух команд стоят друг за другом.

От них на расстоянии 10 шагов расположена скамейка с 5–7 предметами (свеча, платье, ножницы игрушечные, елочное бумажное украшение, детский утюг, чайник, газета, спички и т. д.). Кто быстрее перенесет на противоположную сторону предметы, которые каким-то образом могут спровоцировать пожар или опасную ситуацию, та команда побеждает.

3. Эстафета «Кто быстрее потушит пожар». Участвуют по 3 человека от команды. По кругу расставлены стулья, на которых находятся по одному огнетушителю из бутылок из-под минеральной воды, окрашенных в красный цвет. Количество стульев на один меньше, чем участников игры. Все идут по кругу под музыку. По сигналу каждый должен взять в руки огнетушитель. Не успевший совершить это действие выбывает. Количество стульев и участников уменьшается до тех пор, пока не выявится победитель.

4. задание «Мяч в кругу». Участники стоят в кругу, ведущий поочередно бросает мяч каждой команде, те ловят и называют правила поведения при пожаре или легковоспламеняющиеся вещества.

Игры.

1. «Огонь в очаге». Один из игроков изображает огонь (в маске). Он выходит из своего жилища-очага и ходит вокруг остальных игроков.

Огонь: Я – огонь, меня не тронь!

Игроки: Ты зачем ушел из очага,
Превратился в нашего врага?

Огонь: Я, Огонь, – ваш друг и враг,
Со мной не справиться никак.

После этих слов он шипит и машет руками, ловит детей, которые входят в границы круга, где живет огонь и бегают на его территории. За кругом ловить детей запрещается. Если Огонь поймал своим пламенем, то превращает в уголек и сажает в свой очаг,

Того кто нарушил покой его очага. Тот, кто остается непойманным, становится отважным смельчаком, победившим Огонь.

2. «Огненный Дракон».

Игроки становятся в круг, берутся за руки, идут по кругу приставным шагом, на каждый круг говорят: «Огонь – Дракон, уходи вон!»

Спящий Дракон лежит в центре круга. Когда Дракон встает, выпрямляется и машет на уровне груди алыми лентами («языками пламени»), игроки разбегаются.

Дракон: Языки огня все ближе, ближе.

Нагибайтесь ниже, ниже!

Все игроки нагибаются низко, ползут, чтобы водящий их не задел. Те, кого не задел, возвращаются в круг.

3. «Птички в беде».

На площадке чертятся несколько кругов (кладутся обручи), в них гнезда с птенчиками (детьми). Выбирается Злой Огонь, который бродит по лесам, полям, лугам, болотам, разбрасывает искры пламени (красные ленты) и начинает пожары. Задача остальных играющих (юных защитников леса) – поймать на лету ленточки – «искорки», чтобы они не попали в гнезда, и спасти птенчиков от

беды. Игра считается законченной, когда все «искорки» потушены.

4. «Возьми шарик и закончи стихотворную строку».

Ведущий с детьми встает в круг, у него в руках красный воздушный шар. Ведущий начинает стихотворную строку, которую должен закончить тот ребенок, которому ведущий дал шар.

Где с огнем беспечны люди,
Там взовьется в небе шар,
Там всегда грозить нам будет
Злой...(пожар)
Раз, 2, 3, 4.
У кого пожар в ...(квартире)?
Дым столбом поднялся вдруг –
Кто не выключил ...(утюг)?
Красный отблеск побежал –
Кто со спичками...(играл)?
Стол и шкаф сгорели разом –
Кто сушил белье над ...(газом)?
Пламя прыгнуло в листву –
Кто у дома жег ...(траву)?

Ведущий: В беде нас выручат всегда

Наши верные друзья.

Кто же наши спасатели-спасители?

Кто придет к нам на помощь, как вы думаете?

Ответы детей.

– Правильно, это пожарные.

Ведущий: Если дома появился сильный дым,

Набери по телефону ...(01)

– Ребята, давайте еще раз вспомним те предметы, которыми в отсутствии взрослых вы не должны пользоваться.

Загадываются загадки, ведущий показывает карточки, команды по очереди отвечают.

Он разгладит все морщинки.
Только ты его не тронь,
Он горячий, как огонь. (Утюг)
Долго я стою в шкафу,
Но когда отключат свет
То меня выводят в свет.
Поджигают, я пылаю
И тихонько убываю. (Свеча)
В коробке лежат сестрички,
Лежат – молчат, чиркнешь – горят. (Спички)
Суп нам варит в ней бабуля,
На огне стоит... (кастрюля).
Котлеты с корочкой всегда
Поджарит нам...(сковорода).

Он на кухне всем начальник.
Воду вскипятит нам ... (чайник).
Ведущий: Вот и подошло к концу наше развлечение.
Спички, увы, не играют, как дети.
Вмиг разгорится опасный огонь.
Все те предметы, что мы повторили,
Без взрослых, ребенок милый, не тронь!
Дети, запомните правила эти,
Чтоб не устроить пожар на весь дом.
И не пришлось горевать всем потом.
Чтоб огонь всегда был нам другом,
И никогда он не был врагом!
Дети под музыку уходят из зала.

Конспект физкультурного праздника в подготовительной группе на тему «Малыш и Карлсон»

Программное содержание:

- способствовать физическому развитию детей;
- развивать быстроту, ловкость, способствовать проявлению выносливости и силы во время выполнения упражнений;
- доставить детям эмоциональную и эстетическую удовлетворенность;
- способствовать развитию эмоциональной сферы в процессе игр;
- воспитывать дружеские взаимоотношения с товарищами по команде.

Оборудование: воздушные шары (2 шт.), бубен, свисток, колокольчик (2 шт.), шары пластмассовые (10–12 шт.), ложка (2 шт.), большие мячи хопы (2 шт.), корзины (2 шт.), обручи (2 шт.), эмблемы, медали.

Ход праздника

Ведущий: Здравствуйте, уважаемые зрители, дети и родители. Мы рады приветствовать вас на наших соревнованиях. А соревнования сегодня необычные, от других отличные. Вместе с нами на старте наши мамы.

Ведущий: Приучай себя к порядку –
Делай каждый день зарядку.
Смейся веселей –
Будешь здоровей!

- Перед началом соревнований нужно хорошо размяться.
На разминку выходите,
Свою ловкость покажите.

Дети: Без запинки, без заминки
Дружно выполним разминку.

Проводится разминка.

Ведущий: В наших соревнованиях принимают участие 2 команды – «Быстрые зайчата» и «Ловкие лисята».

Ведущий представляет жюри.

Слышится жужжание – в зал влетает Карлсон, в руке у него 2 шарика.

Карлсон: Привет друзья! Можно мне здесь на минутку приземлиться?

Ведущий: Да, да, пожалуйста!

Карлсон: Друзья, а вы меня узнали? Кто я?

Дети: Карлсон!

Карлсон: Правильно, меня зовут Карлсон. Я красивый, умный и в меру упитанный мужчина. А что вы здесь делаете?

Ведущий: У нас спортивный праздник. Мы будем бегать, играть, упражнения выполнять.

Карлсон: Я тоже люблю спортивные праздники. Ведь самый лучший в мире бегун кто?

Ведущий: Кто?

Карлсон: Лучший в мире бегун – Карлсон, который живет на крыше.

Ведущий: Вот здорово! Присоединяйся к нам, Карлсон.

Карлсон: С удовольствием.

Вручает каждой команде по воздушному шару.

Я знаю очень веселую эстафету.

1. Эстафета «Если с другом вышел в путь» (участники бегут парами, удерживая шарик головами).

2. «Погоня на лошадях».

– Я очень люблю летать и ходить пешком, еще больше люблю кататься на лошадях, Давайте покатаемся!

3. «Прыжки на гимнастических мячах».

Карлсон: А теперь попрошу выйти болельщиков.

Конкурс для зрителей. Поставить 2 стула спинками друг к другу на расстоянии 1 метра. Под ними положить веревку длиной 1,5–2 м, на них пиджаки с вывернутыми рукавами. Оба участника стоят около своих стульев. По сигналу каждый берет пиджак, выворачивает рукава, надевает его, застегивает, садится на свой стул и дергает за веревку.

Ведущий: Молодцы! Вот какие вы ловкие.

Карлсон рассыпает мячи по залу.

Ведущий: Карлсон, что ты делаешь? Как же мы теперь бегать будем?

Карлсон: Пустяки, дело житейское... Подумаешь, несколько мячиков раскидал. Я не прочь слегка поразвлечься. Давайте поиграем.

4. «Собери шарики в тазики» (участвует по одному из команды, с завязанными глазами, сначала мамы, затем дети).

5. «Мотальщики» (участвует по 2 человека от команды, встают друг напротив друга, по сигналу наматывают веревку на палку).

Карлсон: Вижу все вы можете, молодцы, ребята.

– Что-то сладкого мне захотелось.

Ведущий: Подожди, Карлсон, давай посмотрим, кто сможет побежать с конфетой, не уронив ее.

Карлсон: Ну это легко. Гораздо труднее пробежать, не съев ее.

Ведущий: Вот и посмотрим, какая из команд лучше справится с этим «сложным» заданием.

б. «Конфета в ложке».

Карлсон: И с этой задачей вы справились. Молодцы.

Ведущий: Карлсон, ты научил нас веселым эстафетам. Спасибо тебе. А мы научим тебя танцу «Буги-вуги».

– Дети, приглашайте родителей! Все встаем в большой круг.

Карлсон: Какой веселый танец, буду теперь танцевать его на своей крыше. За это я хочу вас угостить вкусными конфетами.

Жюри подводит итоги соревнований. Ведущий и Карлсон награждают команды медалями.

2.6. Психолого-педагогическое сопровождение дошкольников с ограниченными возможностями здоровья в процессе занятий по здоровому образу жизни

Конспект занятия по здоровому образу жизни на тему «Зарядка и простуда»

Программное содержание:

– дать детям общее представление о здоровье как о ценности, расширить представления детей о состоянии собственного тела, узнать свой организм, научить беречь свое здоровье и заботиться о нем;

– помочь детям в формировании привычек здорового образа жизни, привитию стойких культурно-гигиенических навыков.

– расширять знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания;

– формировать положительные качества личности ребенка, нравственного и культурного поведения.

Ход занятия

Ребята, отгадайте загадку: «Ее мы делаем по утрам, она бодрость и здоровье дарит нам» (*Ответы детей: зарядка.*) Правильно, а сейчас послушайте, я расскажу вам одну историю.

В одном небольшом городке жила-была Зарядка. Симпатичная, молодая, волосы у нее собраны в задорные хвостики. Ранним утром она пружинящим шагом спешила к ребятам в детский сад. В руках у Зарядки то яркий большой мяч, то спортивный обруч, то теннисные ракетки. Ребятишки с нетерпением ждали Зарядку, хорошенько проветривали комнату, включали бодрую, веселую музыку. Каждое утро Зарядка занималась с малышами упражнениями: ходьбой, бегом, прыжками, игрой в мяч. В этом же городке жила вредная востроносая старушонка. Она вечно хлюпала покрасневшим носом, чихала, кашляла, вытирала слезящиеся глаза и норовила всех вокруг заразить. Звали эту старуху Простудой.

Однажды Простуда прочитала объявление в газете, что детскому саду требуется уборщица. Она повязала клетчатый платок, надела темно-синий застиранный халат и отправилась в детский сад наниматься на работу.

– Очень хорошо, что вы пришли! – обрадовалась заведующая детским

садом, – нам как раз нужна уборщица, а заодно и дворник по совместительству. Вы согласились бы исполнять эти должности?

– Согласна. Согласна! – закивала головой Простуда и тут же громко чихнула. – Ап-чхи! Ап-чхи!

– Будьте здоровы! – вежливо пожелала ей заведующая.

– Может быть, вы нездоровы?

– Нет, нет! – возразила Простуда. – Я совершенно здорова, это у меня аллергия на пыль. Больно уж у вас тут пыльно! Давно уборку никто не проводил.

На следующее утро она пришла в детский сад, взяла ведро, тряпку, швабру и сделала вид, что берется за уборку. А сама принялась кашлять, громко сморкаться и чихать прямо на ребятишек. День чихала, два чихала, три чихала, а толку никакого! Никто из детей не заболел. Ведь ребятишки в этом саду закаленными были, любили делать физические упражнения и зарядку.

Разозлилась востроносая старуха Простуда, а потом призадумалась. Думала она, думала и догадалась, что все дело в Зарядке!

С утра пораньше вышла Простуда к воротам детского сада и давай пыль метлой поднимать. Мимо как раз Зарядка пробегала. Только она хотела войти в ворота, как Простуда ей преградила путь.

– Пустите, бабушка, а то я опаздываю! – попросила Зарядка Простуду.

– Иии, милая! Зря торопишься, деток-то в саду нет!

– Как – нет? А куда же они делись? – удивилась Зарядка.

– Их в другой сад перевели, а здесь ремонт намечается. Так-то! – сказала Простуда и снова взялась за метлу.

– Что ж, жаль! – ответила Зарядка и повернула назад. Напрасно ждали ее ребята. Зарядка к ним больше не приходила... А вредная Простуда между тем старалась вовсю: непрерывно чихала, кашляла и сморкалась в огромный грязный платок. Что же было дальше, спросите вы? А вот что.

Сначала заболела одна девочка, за ней другая, потом еще один мальчик, и скоро вся группа слегла с температурой, насморком и кашлем.

Как вы думаете, почему заболели дети?

Верно! Всех заразила вредная старушонка Простуда. Только с одной девочкой Таней Простуда не справилась! Та не кашляла, не чихала, а продолжала ходить в детский сад бодрая, как всегда.

– В чем тут дело? – недоумевала Простуда.

А как вы думаете, почему Таня не заболела?

А все было очень просто! Таня утром обливалась холодной водой, а потом вместе с мамой и папой занималась физическими упражнениями. Вот Простуда и не смогла девочку свалить! Как-то Таня шла по улице и встретила Зарядку. Девочка поздоровалась с ней и спросила, почему Зарядка не ходит в детский сад.

– Как? – удивилась Зарядка. – А разве ваш садик не переехал?

– Конечно, нет! Никуда мы не переехали, а вот без тебя ребята заболели.

– Хорошо, что ты мне об этом сказала. Сейчас же пойдем в детский сад! – воскликнула Зарядка.

Те ребята, что уже поправились, очень обрадовались, когда улыбающаяся Зарядка вошла в зал. Она сейчас же включила музыку, и занятие началось.

Зловредной Простуде это очень не понравилось: она стала еще сильнее чихать, кашлять и шмыгать носом. Наконец, это заметила заведующая. Она вызвала уборщицу в свой кабинет.

– Уважаемая! – обратилась она к Простуде. – Вы сказали мне, что совершенно здоровы, а сами всех обкашливаете и обчихиваете, это не дело! Вы мне всех малышей перезаразили! Отправляйтесь-ка домой и лечитесь. Вызовите врача, возьмите больничный лист. Пока совсем не поправитесь, на работе лучше не появляйтесь. Это мой приказ! – строго добавила заведующая.

Простуде ничего не оставалось, как убраться восвояси.

А ребята снова стали заниматься по утрам с Зарядкой и совсем перестали болеть.

А сейчас, ребята, давайте с вами тоже разомнемся. Дети встают в рассыпную.

Физкультминутка:

1, 2, 3, 4, 5 – хлопаем руками,

1, 2, 3, 4, 5 – топаем ногами,

1, 2, 3, 4, 5 – прыгаем мы высоко,

1, 2, 3, 4, 5 – дышим мы глубоко (повторить 3 раза).

Вопросы к детям:

1. Кто приходил к ребятам в детский сад каждое утро?

2. Кто стал работать в детском саду?

3. Почему дети не заболели?

4. Как Простуда обманула Зарядку?

5. Как вы думаете, почему, перестав заниматься с Зарядкой, дети заболели?

6. Почему не заболела девочка Таня?

7. Кто объяснил Зарядке, что случилось?

8. Почему заведующая детским садом отправила Простуду домой?

9. Чем закончилась сказка?

Конспект занятия по формированию здорового образа жизни на тему «Мое здоровье – мое богатство»

Программное содержание:

– формировать представления детей дошкольного возраста о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни;

– развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь;

– закрепить основные понятия: «распорядок дня», «личная гигиена», «витамины», «полезные продукты», «здоровый образ жизни»;

– воспитывать у детей навыки и потребности здорового образа жизни.

Предшествующая работа: просмотр иллюстраций на тему «Мое здоровье – мое богатство», чтение книги «Мой додыр» К. Чуковского, чтение и занятие по Г. Остеру «Вредные привычки», беседы «Что такое здоровье».

Ход занятия

Педагог: Ребята, сегодня, когда я шла на работу, я встретила Чебурашку.

Он бежал в аптеку. Оказывается, Крокодил Гена заболел. Давайте расскажем Чебурашке, что надо делать, чтобы не болеть. Сегодня мы отправимся с вами в путешествие в город Здоровье.

Педагог: Ребята, а вы знаете, что такое здоровье? *Ответы детей.*

Здоровье – это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Только вы ответьте мне:
Путь к загадочной стране,
Где живет здоровье ваше,
Все ли знают? Дружно скажем...

Дети: Да.

Педагог: Чтобы попасть в город Здоровье, надо взяться за руки, закрыть глаза и сказать волшебный пароль: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»

–А вот и наш маршрут. Давайте посмотрим на карту нашего путешествия. Посмотрите, сколько здесь разных улиц. *(Рассматривают карту-схему.)*

Улица Витаминная.

Педагог: Ребята, вот мы с вами попали на улицу Витаминная.

Чебурашка, мы тебе с ребятами расскажем, как надо питаться, чтобы быть здоровым. Чтобы быть здоровым, необходимо сбалансированное питание, т. е. надо знать, какие продукты можно есть, а какие вредны для здоровья. *(Ответы детей.)* Свежие фрукты и овощи можно употреблять, сколько хочешь, они заменят самые лучшие таблетки из аптеки.

Педагог: Дети, какие витамины вы знаете? *(Ответы детей.)*

– Ребята, а для чего нужны витамины? *(Чтобы укреплялся наш организм, было крепкое здоровье.)*

Педагог: Правильно, витамины укрепляют весь наш организм, организму легче бороться с болезнями. Нужно есть больше овощей и фруктов.

Педагог рассказывает детям, что в них много витаминов А, В, С, Д. Объясняет, в каких еще продуктах они содержатся и для чего нужны.

Педагог: Витамин А – морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В – мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С – цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д – солнце, рыбий жир (для косточек).

Помни истину простую –
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или сок черничный пьет.
Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам,
И не только по утрам.

От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

Педагог: Игра «Совершенно верно!»

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

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

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить.

Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

4. Нет полезнее продуктов – вкусных овощей и фруктов.

И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,

Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

Педагог: Молодцы, вы все справились с заданием.

Давайте продолжим наше путешествие и отправимся на другую улицу, которая называется Физкультурная.

Давайте разделимся на команды и за каждый правильный ответ вы будете получать фишки.

Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше. Нужно обязательно делать утреннюю гимнастику. Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем, чаще играть в подвижные игры.

По утрам зарядку делай,

Будешь сильным,

Будешь смелым.

Прогоню остатки сна,

Одеяло в сторону,

Мне гимнастика нужна,

Помогает здорово.

Чтобы нам не болеть

И не простужаться,

Мы зарядкой с тобой

Будем заниматься.

Ребята, а какие виды спорта вы знаете? (Ответы детей.)

(Подведение итогов, посчитать фишки.)

– Что-то мы с вами, ребята, засиделись. Давайте поиграем!

Физкультминутка «Зверобика».

Педагог: Дети, а вы знаете, чтобы быть здоровым, нужно не только кушать витамины и быть сильным! Нужно еще знать и выполнять правила

личной гигиены. И следующая улица, которая нас ждет, это улица Чистоты.

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

– Для чего это надо делать? (*Чтобы быть чистыми, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, чтобы кожа была здоровой, чтобы быть закаленными, чтобы смыть микробы.*)

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

– Что нужно выполнять, чтобы уберечься от них? (*Ответы детей.*)

Педагог: Ребята чтобы мы могли успешно бороться с микробами, нам нужны помощники. Про них я загадаю загадки:

Ускользает, как живое,
Но не выпущу его,
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится. (Мыло.)
Вот какой забавный случай:
Поселилась в ванной туча.
Дождик льется с потолка
Мне на спину и бока.
До чего ж приятно это!
Дождик теплый подогретый,
На полу не видно луж.
Все ребята любят ... (душ).
Лег в карман и караулит
Реву, плаксу и грязнулю,
Им утрет потоки слез,
Не забудет и про нос. (Носовой платок.)

Вместе с детьми педагог делает вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета, есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды.

Педагог: Молодцы! Устали? Вот какой, оказывается, трудный путь преодолели мы с вами по городу Здоровье. Мы узнали много интересного и полезного. Но мы побывали не на всех улицах, поэтому мы будем еще путешествовать по этому замечательному городу. Я думаю и Чебурашка понял, что надо делать, чтобы не болеть, и больше ему не придется ходить в аптеку за таблетками.

Раздает витамины.

Конспект занятия по формированию здорового образа жизни на тему «Страна волшебная Здоровье»

Программное содержание:

– дать детям общее представление о здоровье как ценности, о которой

необходимо постоянно заботится;

- воспитывать желание заботится о своем здоровье;
- развивать воображение и умение отображать свой замысел в рисунке.

Методические приемы: беседа, игровой момент, вопросы к детям, использование наглядного материала, оздоровительная минутка

Материал: картинки с изображением 2 гномов или куклы: один гном веселый, здоровый, второй гном грустный, с перевязанной рукой, неаккуратный; на каждого ребенка альбомный лист и карандаши.

Словарная работа: уточнить и закрепить слова: здоровье, здоровяк, редко болеющий.

Предварительная работа: привитие детям гигиенических навыков, беседа с детьми о пользе зарядки, чтение художественной и познавательной литературы по теме, рассматривание иллюстраций, просмотр видеофильмов.

Ход занятия

Педагог: Ребята! Сегодня я хотела с вами поговорить на очень важную тему – о здоровье. Как вы думаете. Что такое здоровье? (*Суждения детей.*) Да, дети, некоторые из вас понимают. Что же такое здоровье, но не все знают, что же надо делать для того, чтобы быть здоровыми. Вот сегодня на занятии мне два новых моих друга помогут поведать вам о волшебной стране Здоровье. Они пришли к нам из чудесной страны сказок. Это гномы. Одного зовут Здоровяк, а другого – Растяпа (*обращает внимание детей на персонажей*).

Посмотрите. Как вы думаете, кто из них Здоровяк, а кто Растяпа? (*Ответы детей.*)

А почему вы так решили? Кто поделится своим мнением? (*Суждения детей.*)

Да, я согласна с вашим мнением. Крепких, сильных, редко болеющих детей называют здоровяками. Посмотрите, какой цвет лица у нашего Здоровяка. У него румяные щеки, крепкая стройная фигура, я думаю, что он занимается спортом, много гуляет на свежем воздухе, он соблюдает правила поведения на улице, не ест не мытые фрукты и овощи, не забывает делать зарядку. И он, конечно, знает, что полезно, а что вредно для здоровья.

Вы со мной согласны? Или кто-то думает по-другому? Поделитесь своим мнением или добавьте, может, я что-то упустила и не сказала о Здоровяке.

А как вы думаете, Растяпа ведет такой же образ жизни или нет? А почему? Правильно, по нему видно, что он растяпа. Давайте с вами поможем стать ему таким, как Здоровяк. Итак, начинаем помогать Растяпе, но прежде всего мы должны сами показать ему пример. Я правильно говорю?

Педагог: Дети, какого человека мы называем здоровым?

Если человек болен, ему нездоровится, то как он выглядит? Какие вы молодцы ребята! Что должен сделать Растяпа, чтобы быть красивым, сильным, умным, здоровым? (*Ответы детей.*)

Итак, теперь гном и мы знаем, что здоровье – это сила и ум. Что здоровье – это волшебная страна, это красота, это то. Что нужно беречь всегда, это самое большое богатство каждого человека. Здоровье – это когда ты весел, когда у тебя

все получается, когда у тебя нет температуры и ты можешь ходить в садик, гулять на свежем воздухе, кататься с горки, когда у тебя ничего не болит. Здоровье нужно всем: и детям, и взрослым, и даже животным. Вы со мной согласны? Я думаю, что мы с вами помогли Растяпе и не хотелось бы, чтобы у него оставалось такое не красивое имя. Давайте с вами придумаем ему новое имя, но и внешний вид ему поменять тоже необходимо. Правда?

Сейчас каждый из вас придумает нового гнома, собственного, и нарисует его. Это может быть гном-мальчик или гном-девочка. Придумайте его сами и нарисуйте, но уже опрятного, красивого, здорового (*Самостоятельная деятельность детей.*)

Анализ занятия и рисунков.

Конспект занятия по формированию здорового образа жизни на тему «Чтоб свои родные зубки мог ты дальше сохранить»

Программное содержание:

- познакомить детей с правилами ухода за зубами;
- объяснить детям необходимость постоянного ухода за ними;
- воспитывать желание иметь красивые и здоровые зубы.

Методические приемы: загадывание загадки, использование наглядности, рассказ воспитателя, вопросы к детям, показ педагогом действий.

Материал: картинка с изображением здорового и больного зуба, зеркало на каждого ребенка, картинки с изображением последовательности действий при чистке зубов, зубные щетки на каждого ребенка.

Словарная работа: активизировать в речи детей слова *эмаль, стоматолог, кариес, зубная щетка.*

Предварительная работа: беседы с детьми о необходимости чистить зубы и ополаскивать рот после еды, рассматривание иллюстраций, экскурсия в стоматологический кабинет.

Ход занятия

Педагог: Ребята, я хочу вам загадать загадку, которую придумал К. Чуковский. Послушайте:

Красные двери в пещере моей,
Белые звери сидят у дверей,
И мясо и хлеб – всю добычу мою –
Я с радостью белым зверям отдаю.

Как вы думаете, о чем эта загадка? Правильно! Белые звери – это зубы. Хорошо пережевывать может тот человек, у которого здоровые зубы.

Зубы покрыты эмалью. Она очень твердая. Но если за зубами плохо ухаживать, то этот твердый материал может не выдержать. В зубах тогда появляются дырки – кариес. Посмотрите на картинку – слева изображен здоровый зуб, а справа – больной. Скажите, чем они отличаются?

Ребята, сейчас я каждому из вас дам по зеркалу. Посмотрите, все ли ваши зубы здоровы, или есть и больные? Ребята, а что нужно делать, если есть больные зубы? Если вы обнаружили на своем зубе даже маленькую дырочку, нужно

скорее идти к врачу. Если зубы лечить своевременно, то и боли при лечении не будете совсем чувствовать. А сейчас мы с вами проведем оздоровительную минутку.

Предлагает выйти детям на середину групповой комнаты и построиться друг за другом.

1. Предлагаю вам, ребята,

Я пробраться в зимний лес

Обычная ходьба

2. Там еще не спят зайчата,

Там сугробы до небес

Ходьба с высоким подниманием колена

3. Зимний лес такой дремучий,

И мороз такой колючий

Дети растирают щеки и потирают руки

4. От мороза убежим скорее,

Наши ноженьки согреем

Легкий бег. Выполняют мягкие пружинки

А сейчас дети тихонечко садимся на свои места и продолжим наше занятие.

Кто из вас лечил зубы?

Кто не боится этого делать?

Я хочу вам прочитать стихотворение Л. Фадеевой «Лечим зубы».

Мы сидим у кабинета.

До чего же страшно это!

А какой он, врач зубной?

Не с ногой ли костяной?

И не в ступе ли сидит?

Не взлохмачен?

Не сердит?

Дверь тихонько приоткрылась,

Врач-царица появилась!

Улыбнулась мне слегка:

– Первый? Вижу смельчака!

Две минуты был я в кресле!

Даже три – с влезаньем если!

Боль терпел не просто так,

А за то,

Что я –

Смельчак!

А кто из вас знает, как можно еще назвать зубного врача?

А нужно ли ходить к стоматологу, если вам кажется, что ваши зубы целы?

Дети, даже если зубы не болят, то все равно их нужно показывать врачу: а вдруг он заметит самое начало заболевания зуба? К зубному врачу обязательно нужно ходить 2 раза в год. Тогда ваши зубы всегда будут целыми. А что еще нужно делать. Чтобы зубы не болели?

Я сейчас вас ознакомлю с правилами, которые вы все должны обязательно знать.

- полощи зубы теплой водой после каждого приема пищи;
- чисти зубы утром после завтрака и перед сном;

- обязательно 2 раза в год посещай зубного врача-стоматолога;
- не ешь очень горячую и очень холодную пищу;
- никогда не грызи твердые предметы.

Дети вы должны всегда помнить, что зубы вы должны чистить только своей щеткой, которую следует хранить в чистоте, хорошо промытую. Хранить в специальном стаканчике ручкой вниз. Тогда щетка быстро подсохнет, а это очень важно, так как микробы долго сохраняются на влажной щетке.

Ребята, посмотрите на картинки, на которых изображено в какой последовательности и как правильно чистить зубы. А теперь давайте с вами повторим правила, которые помогают нам сохранить зубы здоровыми. *(Предложить детям повторить движения зубной щетки в той последовательности, что и на картинках.)*

Педагог. Чтоб тебе, мой друг, с тоскою
 Не пришлось на склоне лет
 Страшной челюстью вставною
 Пережевывать обед,
 Чтоб свои родные зубки
 Смог ты дольше сохранить,
 Надо чистить их почаще.
 Надо вовремя лечить!

А сейчас поиграем в одну очень интересную и полезную игру «Что полезно, а что вредно для зубов» *(Дети встают в круг.)* Если я назову то, что полезно для зубов, вы будете улыбаться. Если я назову то, что вредно, – закроете рот ладошкой.

Анализ занятия.

2.7. Формы работы с родителями по физкультурно-оздоровительной работе (беседы, родительские собрания, консультации)

Беседа с родителями на тему «Здоровый образ жизни формируется в семье»

Цель: способствовать сознанию родителями ответственности за формирование у ребенка бережного отношения к своему здоровью.

Ход беседы

Проблема здоровья детей сегодня стоит очень остро. Еще А. Шопенгауэр говорил: «Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля». Педагоги дошкольной образовательной организации активно формируют здоровый образ жизни непосредственно на занятиях. Следят за осанкой, проводят физкультминутки, дают информацию о здоровье. Но этого всего очень мало. Мы хотим сказать, что здоровый образ жизни формируется в семье. Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но далеко не все задумываются о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим миром, с людьми. А между тем секрет этой гармонии прост – здоровый образ жизни. Он включает в себя и

поддержание физического здоровья, и отсутствие вредных привычек, и правильное питание, и альтруистическое отношение к людям, и радостное ощущение своего существования в этом мире, и стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается.

Как правило, результатом здорового образа жизни являются физическое и нравственное здоровье. Они тесно связаны между собой. Не случайно в народе говорят: «В здоровом теле – здоровый дух».

Психологи и педагоги давно установили, что самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе. «Дети – зеркало души», – говорят в народе. Ребенку нужна помощь взрослых, чтобы сформировать навыки, необходимые для организации своей жизни в будущем. Здоровый образ жизни – это радость для больших и маленьких в доме, но для его создания необходимо соблюдение нескольких условий.

Одно из важных – создание благоприятного морального климата в семье, что проявляется в доброжелательности, готовности простить и понять, стремлении прийти на помощь, сделать приятное друг другу, в заботе о здоровье членов семьи. Конечно, это совершенно исключено в тех семьях, где часты скандалы, кто-то из родителей злоупотребляет спиртными напитками, где царит культ насилия и грубости. Второе условие – тесная, искренняя дружба детей и родителей, их стремление постоянно быть вместе, общаться, советоваться. Общение – великая сила, которая помогает родителям понять ход мыслей ребенка и по первым признакам определить склонность к негативным поступкам, чтобы вовремя предотвратить их.

Третье условие – повышенное внимание к состоянию здоровья всех членов семьи. Сейчас нет недостатка в спецлитературе, помогающей людям сохранить здоровье, где расписаны спецкомплексы и даются рекомендации. Однако не следует забывать о пользе простых правил, соблюдение которых помогает сохранять здоровье. Это утренняя зарядка вместе со старшими членами семьи, пробежка вокруг дома, совместные прогулки, проветривание помещений и соблюдение правил личной гигиены.

В наше настоящее время непросто давать советы по организации правильного питания, но, на наш взгляд, вспомнить о недостатке витаминов в зимний и весенний периоды по силам каждой семье. Если мы внимательны к природе, то она не оставит нас в трудную минуту. В народе говорят: «Как аукнется, так и откликнется». Природа дает человеку и лекарства, и витамины. Они растут во дворе, в саду, в лесу, в поле. Это травы, кустарники, деревья. Липа, листья и цветы земляники, иван-чай, чабрец и другие. Надо только не лениться и не нарушать правила сбора и сушки. Полезны ранней весной салаты из одуванчиков, клубней топинамбура, щи из молодой крапивы.

Создание благоприятного морального климата и здорового образа жизни

семьи обеспечивается и за счет совместного участия детей и родителей в разнообразных делах. Труд – один из ведущих факторов воспитания у детей правильных представлений об образе жизни.

Здоровый образ жизни немислим без создания нормальной экологической среды в доме. Обстановка, к которой привыкает ребенок, воспроизводится в дальнейшем в его семье. Грязь, несвежий воздух, непродуманный интерьер – это, к сожалению, достаточно широко распространенные явления. Между тем в доме необходимо создать и поддержать среду, удовлетворяющую требованиям экологичности и эстетики. Вместе с детьми можно обсудить наиболее целесообразный вариант расположения мебели, навести порядок, сделать уборку, проветривать комнаты, недаром говорят: «Чистота – залог здоровья». Сколько интересных дел, способствующих гармоничному формированию души и тела, ждет детей вне дома. Непосредственный контакт с природой облагораживает человека, формирует позитивное отношение к природе. Поле деятельности здесь необозримо: совместная посадка кустарников, деревьев, уход за ними; изготовление кормушек и зимняя подкормка птиц, уход за домашними животными. Все это формирует в душе ребенка чувство ответственности, сопереживания, стремление прийти на помощь, гордость за добрый поступок.

Особую значимость имеют прогулки детей и родителей на речку, в лес, в поле. Хорошо, когда пешеходные прогулки чередуются с велосипедными, зимой – лыжными. Это позволяет чаще менять маршруты, расширять представление детей о своей республике. Однако не следует забывать о том, что наряду с оздоровительными прогулками выполняют и познавательные функции. Как показывают исследования, самыми яркими впечатлениями детей являются именно прогулки с родителями на природу.

Когда взрослые, взяв детей за руки, идут, отвечая на вопросы детей, делая маленькие открытия, они показывают примеры бережного отношения к природе и тем самым вызывают в душе ребенка не только удивление и восхищение, но и уважение к окружающему миру.

Таким образом, здоровый образ жизни всех членов семьи в настоящем – залог счастливой и благополучной жизни ребенка в гармонии с миром в будущем.

Есть такое стихотворение: «Закаляйся, если хочешь быть здоров, водой холодной обливайся, если хочешь быть здоров». Вода – лекарство, вода – источник здоровья, вода – жизнь, сказал бы нам, если дожил бы до наших дней мудрый учитель Порфирий Иванов. Он говорил: «Я жизнь предложил людям». Многие из вас слышали о его методике закаливания организма. Выполнить всего 12 правил – и ты здоров, как бык.

Начинать никогда не поздно, начинать процедуры можно в любое время года, но лучше летом. Попросить здоровья себе и всем, затем облиться холодной водой. «С какой мыслью обливаешься, то и получишь». Если мы хотим иметь здоровье, то оно у нас будет, только не само по себе, а благодаря нашим стараниям и усердию.

Уберегите детей от всего ложного, берегите от дурной музыки, берегите от сквернословия, берегите от утверждения самости, тем более что нужно

привить непрестанному знанию о здоровье.

Умение сдерживать негативные эмоции и находить для них безопасные «клапаны» – это не только ключевая основа любви, супружества, родительства. Это еще и фундамент нашего психологического здоровья, благоприятного состояния души. **БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

Беседа с родителями на тему «Откуда берутся частые простуды? Как уберечь ребенка от несчастья»

Цель:

- выяснить причины частых простуд у детей;
- дать рекомендации родителям по профилактике простудных заболеваний у детей.

Ход беседы

Насморк, кашель, повышение температуры тела – все это симптомы респираторных заболеваний. Многие не выясняют название определенной болезни, а объединяют все признаки в одно заболевание, которое называется простуда.

Причиной простудных заболеваний являются вирусы. Если простуда протекает в легкой форме, ее продолжительность составляет три дня. Она сопровождается легкими выделениями из носа и першением в горле. Однако вирусы имеют способность снижать иммунитет и тогда начинают действовать пневмококки, стрептококки и бактерии гриппа.

Частые простудные заболевания у детей возникают в зимнее время года, а также в период межсезонья. Во время отопительного сезона, когда температура воздуха в квартире повышается, у детей сохнет носоглотка, это приводит к снижению сопротивляемости инфекциям. Необходимо поддерживать температурный режим в пределах 20–21 градусов. Резкие перепады температуры способствуют развитию вирусов на слизистой оболочке носа. Ребенок часто болеет простудными заболеваниями в возрасте от двух до шести лет. Болезнь длится дольше и протекает с осложнениями. После шести лет простуда возникает реже и в более легкой форме.

Нервное напряжение способно создать благоприятные условия для размножения бактерий, что ведет к возникновению простудных заболеваний.

Чаще всего простудными заболеваниями болеют дети, посещающие детские сады, школы, различные общественные места, так как заболевание передается воздушно-капельным путем. Стоит ребенку чихнуть и бактерии попадают в дыхательные пути другого человека. Детям нужно рассказывать о простуде и о способах заражения. Если ребенок будет знать, что нужно чаще мыть руки, держаться подальше от заболевшего человека. Количество простуд сократится.

Для того чтобы повысить сопротивляемость организма инфекциям, необходима профилактика простудных заболеваний у детей. Первым шагом в данном направлении будет повышение защитных свойств организма.

Проводя необходимые профилактические мероприятия в период

обострения заболевания, можно избавить своего ребенка от нежелательной простуды.

Ниже перечислены рекомендации, которым совсем не сложно следовать, но пользу они приносят большую.

1. В осенне-зимний период, когда вероятность заболеть простудой, гриппом или другими вирусными заболеваниями возрастает в разы нужно особенно тщательно следить за питанием ребенка. Оно должно быть качественным, свежим и обогащенным натуральными витаминами и микроэлементами. Да, именно натуральными, а не синтетическими. Детским организмом они лучше усваиваются и реже вызывают аллергию. В рационе должна присутствовать капуста, красный перец, укроп, черная смородина, облепиха, шиповник и другие фрукты, овощи и ягоды.

2. Особого внимания заслуживают чеснок и лук. Всем известны их антимикробные свойства, а также способность убивать свободные радикалы. Но ребенка не так-то просто ими накормить. Можно прибегнуть к маленькой хитрости: обычный черный хлеб обжарить на оливковом масле либо сделать тосты и натереть их зубчиком чеснока. Такие гренки можно подать к обеденному супу или просто похрустеть.

3. Ребенку следует чаще предлагать пить: натуральные соки собственного приготовления, морсы и компоты, чай, детскую минеральную негазированную воду. Жидкость не только смывает со слизистой горла возможные бактерии или вирусы, но и увлажняет ее, благодаря чему повышаются защитные силы носоглотки.

4. Нужно следить за дыханием ребенка, не разрешать дышать ртом, особенно на улице или вне дома. Устройство носовых ходов таково, что главная их цель наряду с дыханием – это обеззараживание вирусов. В помощь этому природному свойству подойдет оксолиновая мазь.

5. Отправляясь за покупками, не нужно забывать расстегивать верхнюю одежду себе и ребенку. Эта мера защитит от перегрева в магазине и дальнейшего переохлаждения на улице. Не следует также сильно укутывать горло. Тонкого трикотажного шарфика будет достаточно.

6. Дома следует хорошо и часто проветривать комнаты, делать влажную уборку, а лучше больше гулять на свежем воздухе, приучать ребенка к занятиям физкультурой, делать зарядку, посещать бассейн. Это не только закаляет организм, но и приносит много положительных эмоций. Вдобавок нужно позаботиться о полноценном сне и психологическом спокойствии детей.

7. Конечно же, не нужно забывать о соблюдении элементарной гигиены рук, личных принадлежностей и изолировать больного (если такой появился в семье) от близкого общения с ребенком.

8. Можно воспользоваться микрозакаливанием. Например, чаще кушать зимой мороженое (не на улице конечно), ягоды из морозильника (не совсем растаявшие), пить прохладные напитки. Благодаря таким приятным процедурам будет укрепляться, и закаляться горло.

9. Во время эпидемии все-таки не лишним будет ограничить общение ребенка со сверстниками. Детский сад и школу, конечно, пропускать не стоит,

но посещение других массовых мероприятий можно сократить.

Если следовать данным правилам всей семье, то спокойная и безболезненная зима, скорее всего, станет обычным делом.

Конспект родительского собрания на тему «Семейное воспитание и здоровый образ жизни»

Цель тематического родительского собрания в детском саду:

– объединение усилий в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников и формирования представления об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих;

– формирование педагогически обоснованной позиции родителей в отношении воспитания ребенка.

Задачи собрания:

– выявление ключевых проблем и тенденций, влияющих на состояние здоровья детей;

– выявление противоречий и проблем в использовании методов семейного воспитания;

– разработка направлений и форм взаимодействия дошкольного учреждения и семьи по сохранению и укреплению здоровья дошкольников и выработки понимания значимости здоровья в перспективе жизни.

Оборудование и наглядность:

– оформлен спортивный уголок (подобраны спортивные игрушки, атрибуты), который можно организовать и дома;

– материал для ознакомления родителей «Нетрадиционные занятия по физкультуре»;

– методическая литература по физическому воспитанию детей;

– памятки.

Педагог: Уважаемые друзья! Мы рады приветствовать вас в нашем уютном музыкальном зале. Тема сегодняшней нашей встречи – «Семейное воспитание и здоровый образ жизни». Мы думаем, вас не надо убеждать в ее важности. Методы воспитания превращают в реальность наши лучшие надежды, планы, мечты, обращенные к самому дорогому – к детям. Нет ничего важнее, если отсутствует главный компонент социализации наших детей – здоровье.

– Здоровый человек редко задумывается над тем, что такое здоровье. Кажется, что ты здоров, всегда будешь таким, и не стоит об этом беспокоиться. Между тем здоровье – одна из главных ценностей человеческой жизни, источник радости. Не случайно на вопрос о том, что является более ценным для человека – богатство или слава, один из древних философов ответил, что ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. «Здоровый нищий счастливее больного, но богатого короля». В качестве обязательного итог сегодняшней встречи нам представляется определение ключевых проблем и выработка направлений совместных действий по сохранению и укреплению здоровья наших детей.

– Мы уверены, что большинство из вас владеют информацией о составляющих компонентах здоровья детей, факторах риска, и в то же время

полагаем, что многое в том, что вы узнаете сегодня по обсуждаемой проблеме, будет для вас очень полезным. Сегодня на определенном этапе нашей встречи мы будем работать.

– В преддверии подготовки к родительскому собранию вам, уважаемые наши собеседники, был предложен ряд вопросов. Вы подумали над ними, а сейчас мы просим ответить на эти вопросы, опираясь на свой родительский и личный опыт.

1. Воспитание ребенка правильное, если ...

2. Самое главное в воспитании ребенка – это ...

3. Если бы я начал воспитание ребенка заново, то я бы никогда ...

4. Что, в вашем представлении, есть здоровый образ жизни?

5. В чем просчеты ДОУ в решении задачи сохранения и укрепления здоровья наших детей?

6. Дайте советы педагогам, которые, на Ваш взгляд, помогут преодолеть эти просчеты.

Педагог поочередно предлагает ответить на вопросы. Стимулирует активность родителей: ссылка на их успешный опыт, примеры из их педагогической практики, относящейся к детям. Педагог обобщает ответы, благодарит участников мини-дискуссии, представляет спектр выявленных проблем.

Педагог: Таким образом, мы поняли, что состояние здоровья зависит от многих факторов, среди которых важная роль принадлежит образу жизни. К основным компонентам образа жизни относятся: питание, быт, организация учебного труда и отдыха, отношение к вредным привычкам.

Воспитатели представляют гостей: инструктора по физической культуре и медицинскую сестру.

– Мы попросим вооружить нас информацией по обсуждаемой проблеме.

Инструктор по физической культуре показывает фрагменты занятий по физкультуре «Двигательная активности и закаливание организма – необходимые условия для укрепления здоровья».

Педагог обсуждает информацию из памятки «Рациональное питание. Гигиена питания».

В конце подводится итог собрания.

Памятка

Пример взрослых, окружающая среда и вся обстановка представляют важные факторы для развития высшей нервной деятельности. В атмосфере недовольства, волнений, раздоров возникают самые разнообразные формы детских неврозов, а спокойное гармоничное окружение ребенка есть лучшее средство для формирования твердого, законченного характера (Н. И. Красногорский).

Двигательные навыки, сформированные у детей до 7 лет, составляют фундамент для дальнейшего совершенствования их в школе и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте.

Правильно организованное физическое воспитание способствует умственному развитию детей, так как создаются благоприятные условия для

нормальной деятельности нервной системы и всех других органов и систем, что помогает лучшему восприятию и запоминанию. У детей развиваются все психические процессы (мышление, воображение, речь и др.), а также мыслительные операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение и др.), поэтому:

1. Учите детей играть в спортивные игры и выполнять элементы спортивных игр.

2. Постарайтесь дома, на даче иметь любой спортивный комплекс, так как это способствует совершенствованию двигательных навыков.

3. Формируйте навык правильной осанки в положении сидя, стоя и при ходьбе.

4. Прививайте первоначальные навыки личной и общественной гигиены (мытьё рук, забота об одежде, обуви, поддержание в чистоте игрушек и прочее).

5. Учите детей названиям частей тела, направлениям движений (вверх, вниз, вперед, назад, вправо, влево, кругом и другие).

6. Закрепляйте знания о явлениях природы, общественной жизни, повадках животных, птиц, насекомых в процессе занятий физическими упражнениями, так как в игре у детей развивается воображение, уточняются представления (дети воображают себя зайкой, птичкой), которые подкрепляются игровыми действиями самих детей и сопровождаются радостным настроением.

Конспект родительского собрания на тему «О здоровье всерьез»

Цель: обеспечение тесного сотрудничества и единых требований детского сада и семьи в вопросах здоровья детей.

Подготовка к собранию:

1. Написание цитат на мольберте.

«Здоровье – эта та вершина, на которую каждый человек должен взойти сам».

«Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – много потерял, здоровье потерял – все потерял».

«Проблемы детей до семилетнего возраста – это проблемы их родителей».

2. Надувные шары с записками.

Ход собрания

1. Выступление инструктора по физической культуре.

2. Выступление медсестры ДОО. Заболеваемость детей. Анализ групп здоровья детей. Советы по укреплению здоровья. Здоровье и пища. Здоровье и привычки.

Педагог: Здравствуйте, уважаемые родители. Цель нашей сегодняшней встречи – узнать, что такое здоровый образ жизни и как он влияет на развитие наших детей.

Сегодня из выступления инструктора по спорту Сураевой Ирины Михайловны вы узнали о том, как мы в детском саду оздоравливаем детей, как они думают о том, что такое здоровье и здоровый образ жизни.

Уважаемые родители, вы готовы ответить на несколько вопросов?

Перед вами надувные шары. В каждом шарике записка с вопросом для

родителей.

Педагог бросает воздушный шарик родителям, поймавший отвечает на вопрос.

– Что значит здоровый человек?

– Что такое «здоровый образ жизни»?

– Какие вредные привычки детей плохо влияют на их здоровье?

– Какие положительные привычки необходимо воспитывать у детей, чтобы они были здоровы?

– Кого называют здоровым?

– Что надо делать, чтобы быть здоровым?

– Как надо вести себя, если ты заболел?

Выступление воспитателя:

Сегодня очень важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. К сожалению, в силу недостаточно развитого культурного уровня нашего общества, здоровье еще не стоит на первом месте среди потребностей человека. Поэтому многие родители не могут служить для ребенка положительным примером здорового образа жизни, так как имеют вредные привычки, предпочитают многочасовые просмотры телепередач, видеофильмов закаливанию, занятиям физкультурой, прогулкам на свежем воздухе. Зачастую родители плохо представляют, как же необходимо приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

– Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни?

1. Прежде всего, необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, воздух, которые необходимы для жизнедеятельности организма.

2. Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат.

Перебранки в присутствии ребенка способствуют возникновению у него невроза или усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Все это существенно снижает защитные возможности детского организма.

Учитывая это, мы всегда должны стараться быть в хорошем настроении.

3. Важным здесь является правильно организованный режим дня.

Режим дня – это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течение суток. Он удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.

4. У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни

Поэтому мне бы хотелось сегодня поговорить о закаливании. Что такое закаливание? Это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды путем систематического

кратковременного воздействия на организм этих же факторов в малых дозах. В результате закаливания организм приспособляется к меняющимся условиям окружающей среды. Какие же закаливающие мероприятия мы проводим в группе:

– ходьба по дорожке здоровья или коврику «травка», которые являются профилактическим средством плоскостопия;

– хождение босиком – самый простой и нетрадиционный способ закаливания. Используется на утреннюю гимнастику, физкультуре, в группе в игровой деятельности. В течение 4–5 дней дети ходят в носочках, затем босиком по 3–4 минуты. Время процедуры увеличивается ежедневно на 1 минуту. И доводится до 20–25 минут;

– гигиенические процедуры – умывание, обливание рук до локтя прохладной водой, полоскание горла кипяченой водой, можно с добавлением трав. Такую процедуру вы можете делать утром и перед сном. Это профилактика болезней горла;

– закаливание воздухом: проветривание помещений и прогулки (от 4–5 часов).

– В летний период (июнь – август):

1. Утренняя гимнастика на свежем воздухе.

2. Воздушные ванны.

3. Солнечные ванны на прогулке до 25 мин.

4. Контрастное босохождение (песок – трава).

5. Обливание или мытье ног после прогулки водой. Начальная температура воды 18–20 градусов по 20–30 сек.

С помощью вышеперечисленных специальных процедур повышается устойчивость организма к заболеваниям, к неблагоприятным факторам и повышается иммунитет организма ребенка. Минимальное закаливание – это воздушные и водные процедуры, правильно подобранная одежда.

Игра с родителями «Слово-эстафета».

Родители садятся в круг. Игрушка-кукла передается по кругу. Взяв игрушку в руки, родители продолжают начатое ведущим предложение «Мой ребенок будет здоровым, если я...».

Решения собрания.

1. Пусть в каждой семье господствует дух здоровья, культ здоровья.

2. Соблюдать дома рекомендации, полученные от врача и воспитателя.

3. Вести в семье здоровый образ жизни, отказавшись от вредных привычек самим и поддерживать у детей стремление к здоровому образу жизни.

4. Хотите ли ВЫ, не хотите ли,

Но дело, товарищи, в том, что

Прежде всего, мы – родители,

А все остальное – потом!

Консультация для родителей на тему «Движение и здоровье»

Насколько важно движение в человеческой жизни, известно каждому. Но между знаниями и практикой часто расстояние бывает больше, чем до Луны. А между тем известно также и то, что люди, тренирующие свою мышечную систему, пусть даже совсем небольшой, но обязательно повседневной активностью, гораздо менее подвержены несчастным случаям. Статические данные из практики детских врачей, врачебных комиссий и страховых компаний свидетельствуют о чрезвычайной важности движения и правильного питания в жизни детей. К слову, и взрослых тоже.

Дети, как известно, продукт своей среды, она формирует их сознание, привычки. Природой предусмотрено, что молодые существа изучают мир прежде всего через опыт и поведение своих родителей. Именно родители привязывают детям стратегии выживания, закладывают, скажем так, рабочие программы.

Человеческий мозг, особенно это касается бессознательного мышления, напитывается впечатлениями. В дальнейшем 80 % нашей деятельности руководствуется этим бессознательным опытом. Поэтому чрезвычайно важную роль играют просвещение детей в вопросах потребностей здорового тела, обучение, тренировка, как в детском саду, так и в семье. Детям необходимо объяснять значимость не только тех или иных действий и привычек, но – и это главное – подавать собственный пример.

– Утром, еще в постели, надо чтобы ребенок сделал несколько упражнений по растяжке мышц.

– Душ! От этой утренней процедуры ребенок должен получить наслаждение настоящего веселого водного праздника.

– Теперь за аппетитный завтрак! Ведь это важнейшая трапеза дня. Поэтому ни в коем случае не завтракайте на ходу. Лучше всего, если к столу на протяжении долгого времени подается одно и то же. Это способствует выработке в организме настоящей потребности в завтраке.

А в выходные устройте настоящий семейный праздник. Неплохо заранее его спланировать, посвятить исключительно вопросам здоровья:

- завтрак в этот день хорошо бы готовить вместе, всей семьей;
- вместе заняться гимнастикой, поиграть в подвижные игры;
- отправившись на прогулку, например, в лес в поисках различных лечебных трав, поговорить об их действии и благотворном влиянии природы на здоровье;

– желательно, чтобы в течение дня ребенок выполнял различные упражнения («Если ты потянешься и потом расслабишь мышцы, то у тебя появится ощущение тепла во всем теле. Напряги затылочные мускулы, и ты почувствуешь, как усиливается после этого кровообращение»).

Однако только говорить о значимости здоровья – это мало; надо предпринимать повседневные, пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни. Так

давайте уже с самых ранних лет учить наших детей беречь свое здоровье и заботиться о нем.

Консультация для родителей на тему «Забота о здоровье детей – задача общая!»

В нашей стране забота о детях – дело поистине всенародное. Государство заинтересованно в том, чтобы маленькие дети имели радостное детство, чтобы они росли здоровыми, сильными, трудолюбивыми.

Забота о здоровье детей, сохранение и укрепление которого составляет основное содержание физического воспитания, в центре внимания дошкольных учреждений и семьи.

Интеллектуальное развитие дошкольников, формирование их душевных качеств, приобщение к труду – важнейшие стороны деятельности педагогов. Однако грош ей цена, если мы проигнорируем работу над укреплением «фундамента» всей жизни человека – его здоровья, если не сформируем основы культуры здоровья и не приобщим к ней дошкольника.

Катастрофическое состояние здоровья детей дошкольной организации компенсирующего вида требует систематической работы по сбережению здоровья, оптимальному использованию материального, интеллектуального, творческого ресурсов дошкольной образовательной организации.

Серьезную психолого-педагогическую задачу – увлечь коллег, педагогический коллектив, родительскую общественность идеей, смысл которой в сохранении, укреплении здоровья детей, здесь решается вполне успешно.

Специальная дошкольная образовательная организация состоит из нескольких секторов.

1. Образовательный сектор – это развивающая среда, дидактическое и игровое оборудование, участки для прогулок на свежем воздухе с цветниками. Грамотно организована и методическая служба дошкольного учреждения. Постоянное пополнение дидактических пособий, игровых материалов, педагогическое мастерство и такт методиста, умение разглядеть персональный почерк воспитателей – все это позволяет буквально по крупицам собирать педагогический опыт, создавать педагогическую среду. Результат? Отсутствует текучка кадров.

2. Методико-профилактический сектор. Он включает кабинет врача-педиатра. Лечебно-профилактическую работу с детьми, консультативно-профилактическую с родителями и педагогами возглавляет врач-педиатр. В медико-профилактическом секторе работает внимательная к детям медицинская сестра.

6. Физкультурно-оздоровительный сектор. Он включает в себя: физкультурный зал, оснащенный фитбол-оборудованием, нестандартным малым снаряжением, сделанным специалистами дошкольной организации также в каждой группе имеется физкультурный уголок.

В специальной дошкольной организации работа по физическому воспитанию детей является одним из основных разделов педагогического

процесса. И это вполне обоснованно, учитывая тот факт, что хорошее состояние ребенка дошкольного возраста, уровень его физического развития в целом и совершенство двигательных функций в частности создают необходимые условия для его успешного психического развития.

Основными задачами физического воспитания являются:

- укрепление здоровья организма;
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости);
- формирование и воспитание гигиенических навыков;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств, настойчивости, смелости, навыков культурного поведения;
- коррекция и компенсация нарушений физического развития и моторики.

Успешность решения этих задач обеспечивается благодаря тому, что занятия отвечают целому ряду требований. В каждое занятие включаются:

- дыхательные упражнения;
- пальчиковая гимнастика;
- упражнения для развития стоп ног;
- упражнения на релаксацию;
- психогимнастика;
- офтальмотренаж;
- самомассаж.

Систематически проводятся физкультурные досуги, развлечения, праздники, дни здоровья и т. д.

7. Логопедический сектор. Учитель-логопед проводит индивидуальные и групповые занятия по исправлению дефектов речи. Благодаря этим занятиям, дети становятся более самостоятельными, у них развивается мелкая моторика рук, осязание, обоняние и др., речь, познавательные процессы, произвольность поведения, совершенствуются практические навыки, необходимые в быту и в дальнейшем, в школе.

Консультация для родителей на тему «Рациональное питание. Гигиена питания»

Рациональное питание – это разнообразное питание с учетом индивидуальных особенностей человека, его возраста, физических нагрузок, климатических и сезонных особенностей окружающей среды. Рациональное питание является важнейшим условием человека и его работоспособности.

С пищей человек получает все необходимые элементы, требующихся для роста и развития и обеспечивающие организм энергией, необходимые для жизнедеятельности.

Необходимые организму питательные вещества подразделяются на 6 основных типов: углеводы, белки, жиры, витамины, минералы, элементы и вода.

Рационально питаться – значит получать с пищей в достаточном количестве и в правильном сочетании все эти вещества.

Углеводы – основной источник энергии. Углеводы содержатся во всех пищевых продуктах, но особенно их много в крупах и фруктах.

Жиры также являются важным компонентом в питании человека. Они входят в состав клеток и тканей организма и участвуют во многих жизненно важных функциях. Жиры представляют источник энергии, превосходящие другие пищевые вещества, и входят в определенном количестве во многие пищевые продукты (масло, орехи, шоколад, сало).

Белки служат основным материалом для построения клеток и тканей организма. Источниками белка являются мясо, рыба, яйца, творог, сыр, молоко, хлеб, картофель, горох, фасоль, рис, орехи.

Витамины необходимы организму для нормального роста, для развития обмена веществ. Витамины повышают физическую и умственную работоспособность человека и способствуют устойчивости организма к различным заболеваниям. Витамины поступают в организм с пищевыми продуктами животного и растительного происхождения. Главным источником витаминов являются овощи, фрукты и ягоды.

Минеральные вещества служат структурными компонентами зубов, мышц, клеток крови и костей. Минеральные вещества организм получает с пищей.

Вода – один из наиболее важных компонентов организма, составляющих 2/3 его массы. Суточная норма потребления жидкости – около 2 литров.

Для того, чтобы в достаточном количестве получать все необходимые питательные вещества необходимо питаться 4 раза в день: завтрак, второй завтрак, обед и ужин. Конечно, ваше питание зависит от семейных традиций, но многое определяете и лично вы. Старайтесь употреблять в пищу больше свежих овощей и фруктов, не злоупотребляйте сладостями. Для того, чтобы пища, которую вы потребляете, шла на пользу, необходимо соблюдать ряд общепринятых правил.

Первое из них – относиться к еде с уважением и ответственностью. Во время приема пищи не следует смотреть телевизор и слушать радио.

Каждый кусок желательно пережевывать очень тщательно, делая не менее 30 жевательных движений. Самые тонкие ароматы пища выделяет вследствие длительного пережевывания. Чем тщательнее пища пережевывается, чем дольше слюна воздействует на пищу, тем лучше желудок будет подготовлен к перевариванию.

Не следует садиться за стол возбужденным или усталым.

Питаться по возможности разнообразно и не переедать. Человек должен есть достаточно и не страдать от голода, но помнить, что переест гораздо опаснее, чем недоест.

Воду и соки лучше пить за 15–20 минут до еды. Если во время еды и после нее пить, то пищевые соки разбавляются, пищеварение замедляется.

Консультация для родителей и педагогов на тему «Использование су-джок-терапии в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья»

Проблемы детей, рождающихся с отклонением в развитии, являются актуальными не только для России, но и для всего мира. Дети дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья имеют недостатки общей, мелкой моторики и речевого развития.

В нашем специальном дошкольном учреждении важное значение в процессе воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья имеет работа, направленная на укрепление их здоровья, совершенствование речевых и моторных функций.

Нами организуется коррекционно-оздоровительная работа по использованию нетрадиционного су-джок-метода. Данный метод обладает высокой эффективностью, безопасностью и простотой.

Су-джок – последнее достижение восточной медицины. Су-джок-терапию можно отнести к методам самопомощи. «Су» по-корейски – кисть, «джок» – стопа.

Вся работа по данному методу проводится с помощью су-джок-стимуляторов: массажеры типа «каштан». Внутри таких шариков-«каштанов», как в коробочке, находятся два специальных кольца, сделанных из металлической проволоки так, что можно их легко растягивать, свободно проходить ими по пальцу вниз и вверх, создавая приятное покалывание. С помощью шаров-«ежиков» с колечками детям нравится массировать пальцы и ладошки, такой массаж оказывает благотворное влияние на весь организм, повышает иммунитет, влияет на развитие мелкой моторики пальцев рук, тем самым способствуя и развитию речи.

Также су-джок-терапия является одним из эффективных приемов, обеспечивающих развитие познавательной, эмоционально-волевой сфер ребенка.

И сами шарики, и колечки мы используем при пальчиковой гимнастике, а также выполняем множество игровых упражнений с ними. Дети катают между ладоней шарики (они на ощупь колкие), а колечки поочередно примеряют на пальчики (все это сопровождается стишками, потешками и т. д.).

Сочетание таких упражнений, как пальчиковая гимнастика, самомассаж с упражнениями по коррекции звукопроизношения и формированию лексико-грамматических категорий, позволяет значительно повысить эффективность занятий.

Главные преимущества использования массажеров су-джок для самомассажа рук следующие:

- безопасность использования;
- самомассаж можно проводить как индивидуально, так и с группой детей;
- можно использовать многократно в течение дня, включая самомассаж в различные режимные моменты в условиях детского сада и в

домашних условиях;

- самомассаж может быть включен в любое занятие;
- дети выполняют самомассаж самостоятельно, под контролем взрослого;
- проводится самомассаж, как правило, в игровой форме;
- обеспечивается тактильная стимуляция в определенном ритме, что способствует формированию су-джок-терапии могут использовать и педагоги в своей работе, и родители в домашних условиях.

Важно заметить, что вариантов игр с массажными шариками – множество. Все зависит от фантазии детей и взрослых.

Рассмотрим некоторые формы работы с детьми.

Массаж пальцев эластичным кольцом. Дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики). Такой массаж помогает стимулировать работу и внутренних органов.

Ребятки

Нарядили ребятки
Свои пальцы в перчатки.
Растопыриваем пальцы обеих рук
Раз, два, три, четыре, пять –
Надо всех пересчитать.
Поочередно на каждый палец одеваем колечко.
Десять пальцев – как отряд,
И костюму каждый рад.
Сжимаем и разжимаем кулаки.
Стать сильными стараются,
Спортом занимаются.

Вышли пальчики гулять
Раз, два, три, четыре, пять,
Вышли пальчики гулять.
Этот пальчик в лес пошел,
Этот пальчик гриб нашел,
Этот пальчик чистить стал,
Этот пальчик жарить стал,
Ну, а этот только ел,
Оттого и потолстел.

Дети повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом.

Шарик

Шарик я в руке катаю,
Между пальчиков верчу.
Непременно каждый пальчик
Быть послушным научу!

Коза

Идет коза рогатая,

Идет коза бодатая.
Медленное прокатывание шарика между ладонями.
За ней козленочек бежит,
Колокольчиком звенит.
Быстрое прокатывание шарика между ладонями.

Месим тесто

Тесто мнем, мнем, мнем!
Тесто жмем, жмем, жмем!
Переключать шарик из руки в руку, слегка зажимая его.
После скалку мы возьмем,
Тесто тонко раскатаем,
Выпекать пирог поставим!
Прокатывание шарика между ладонями вперед – назад.

Использование су-джок-шаров при совершенствовании лексико-грамматических категорий. Например: упражнение «Один – много». Взрослый катит шарик ребенку и проговаривает слово в единственном числе, ребенок, возвращая шарик, называет это слово во множественном числе. Аналогично можно провести упражнение «Назови ласково», «Скажи наоборот» и т. д.

Использование су-джок-шаров для развития памяти, восприятия и внимания («Найди два одинаковых шарика», «Разложи шарики по цвету», «Найди все синие (красные, желтые, зеленые)», «Сделай разноцветные шарики» (сине-красный, зелено-желтый)).

Использование шариков при совершенствовании навыков употребления предлогов.

На столе находится коробочка, по инструкции взрослого ребенок кладет шарики соответственно: красный шарик – в коробочку; синий – под коробочку; зеленый – около коробочки; желтый – за коробочку. Затем наоборот, ребенок должен описать действие взрослого.

Использование су-джок-шаров для развития цветовосприятия, при обучении счету и т.д. Можно использовать следующие игры: «Разложи шарики по цвету», «Найди все синие (красные, желтые, зеленые)», «Сделай разноцветные шарики» (сине-красный, зелено-желтый).

Это лишь некоторые приемы использования су-джок-терапии в коррекционно-педагогической работе с детьми. Творческий подход педагогов, использование альтернативных методов и приемов способствуют более интересному, разнообразному и эффективному проведению занятий и режимных моментов с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Приобрести массажные шарики можно в аптеках, они не требуют больших затрат.

Список литературы

1. Абрамова, И. В. Технологические основы проектирования психолого-педагогического сопровождения учащихся с ограниченными возможностями здоровья в условиях общеобразовательной школы // Технологии психолого-педагогического сопровождения детей с ограниченными возможностями здоровья : учебное пособие / И. В. Абрамова, С. В. Архипова [и др.] ; под общ. ред. Н. В. Рябовой ; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2013. – 167 с. – С. 122–140.
2. Азбука здоровья : программа специальной (коррекционной) школы по лечебной физической культуре для детей с нарушением интеллекта 1–4 классов / Сост. Г. И. Гербова. – СПб. : Образование, 2004. – 155 с.
3. Александрова, Е. Ю. Оздоровительная работа в ДОУ по программе «Остров здоровья» / Е. Ю. Александрова. – Волгоград : Учитель, 2010. – 151 с.
4. Алябьева, Е. А. Психогимнастика в детском саду : метод. материалы в помощь психологам и педагогам / Е. А. Алябьева. – М. : ТЦ Сфера, 2011. – 88 с.
5. Бабенкова, Е. А. Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет / Е. А. Бабенкова, О. М. Федоровская. – М. : ТЦ Сфера, 2013. – 64 с.
6. Бернштейн, Н. А. Физиология движений и активность / Н. А. Бернштейн. – М. : Наука, 1990. – 448 с.
7. Берштейн, О. С. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / О. С. Берштейн. – М. : Медицина, 1996. – 148 с.
8. Брехман, И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.
9. Битянова, М. Р. Организация психологической работы в школе / М. Р. Битянова. – СПб : Речь, 2001. – 289 с.
10. Большой толковый словарь русского языка / под ред. Д. Н. Ушакова. – М. : АСТ, Астрель, 2009. – 1280 с.
11. Бондаренко, Б. С. Комплексная реабилитация детей с ограниченными возможностями вследствие заболевания нервной системы : метод. рекомендации / Б. С. Бондаренко. – М. : Владос, 2009. – 300 с.
12. Боровик, О. В. Практический материал для проведения психолого-педагогического обследования детей : пособ. для психол.-пед. комис. / О. В. Боровик, С. Д. Забрамная. – М. : Владос, 2003. – 32 с.
13. Борякова, Н. Ю. Педагогические системы обучения и воспитания детей с отклонениями в развитии / Н. Ю. Борякова. – М. : Астрель, 2008 – 113 с.
14. Вайзман, Н. П. Психомоторика умственно отсталых детей / Н. П. Вайзман. – М. : Аграф, 2005. – 335 с.
15. Воспитание и обучение умственно отсталых детей дошкольного возраста: программа для специальных дошкольных учреждений / О. П. Гаврилушкина, Н. Д. Соколова. – М. : Просвещение, 1991. – 134 с.
16. Выготский, Л. С. Основы дефектологии / Л. С. Выготский. – СПб. : Лань, 2003. – 650 с.
17. Гаврилушкина, О. П. Ребенок отстает в развитии? Семейная школа : учеб.-метод. пособие / О. П. Гаврилушкина. – М. : Дрофа, 2010. – 207 с.

18. Гаврина, С. Е. Развиваем руки – чтоб учиться и писать, и красиво рисовать : пособие для родителей и педагогов / С. Е. Гаврина. – Ярославль : «Академия развития», 2011. – 192 с.
19. Голованов, А. С. Психическое и физическое развитие ребенка от 3 до 5 лет : пособие для работников ДОУ и родителей / А. С. Голованов; 3-е изд., испр. и доп. – М. : АРКТИ, 2012. – 96 с.
20. Гонеев, А. Д. Основы коррекционной педагогики : учеб. пособие / под ред. В. А. Сластенина, 6-е изд., стер. – М. : Академия, 2010. – 272 с.
21. Дмитриев, А. А. Физическая культура в специальном образовании : учеб. пособие для студ. пед. учеб. заведений / А. А. Дмитриев. – М. : Академия, 2002. – 176 с.
22. Дудьев, В. П. Психомоторика : словарь-справочник / В. П. Дудьев. – М. : Владос, 2008. – 366 с.
23. Егорова, Т. В. Социальная интеграция детей с ограниченными возможностями / Т. В. Егорова. – Балашов : Николаев, 2002. – 80 с.
24. Ежовкина, Е. В. Психолого-педагогическое сопровождение лиц с ограниченными возможностями здоровья : программа и методические рекомендации / Е. В. Ежовкина; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2013. – 103 с.
25. Екжанова, Е. А. Основы интегрированного обучения : пособ. для вузов / Е. А. Екжанова, Е. В. Резникова. – М. : Дрофа, 2010. – 184 с.
26. Ефименко, Н. Н. Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста / Н. Н. Ефименко. – М. : ЛИНКА-ПРЕСС, 2012. – 256 с.
27. Забрамная, С. Д. Психолого-педагогическая диагностика : учеб. пособ. для студ. высш. пед. учеб. заведений / И. Ю. Левченко, С. Д. Забрамная. – М. : Академия, 2005. – 320 с.
28. Зарин, А. П. Музыка и движение в коррекционно-воспитательной работе в специальном детском саду для детей нарушением интеллекта / А. П. Зарин, Е. Л. Ложко. – СПб : Речь, 1994. – С. 3–11.
29. Золоткова, Е. В. Воспитание и обучение дошкольников с нарушениями развития : пособ. для педагогов-дефектологов // Е. В. Золоткова; под ред. Н. Г. Минаевой; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2004. – С. 42–76.
30. Казакова, Е. И. Система комплексного сопровождения ребенка: от концепции к практике/ Е. И. Казакова. – СПб : Речь, 1998. – 209 с.
31. Катаева, А. А. Дошкольная олигофренопедагогика : учеб. для студ. высш. учеб. заведений / А. А. Катаева, Е. А. Стребелева. – М. : ВЛАДОС, 2005. – 208 с.
32. Козлова, Е. В. Психолого-педагогическое сопровождение детей с нарушением двигательного развития: дис. ... канд. пед. наук/ Елена Владимировна Козлова. – М., 2003. – 232 с.
33. Коноплева, А. Н. Психолого-педагогическое сопровождение учащихся с особенностями психофизического развития / А. Н. Коноплева, Т. Л. Лещинская, В. Ч. Хвойницкая // Дефектология. – 2004. – № 4. – С. 3–11.
34. Коррекционная педагогика в начальном образовании : учеб. пособие / под ред. Г. Ф. Кумариной. – М. : Академия. – 2003. – С. 5–17.

35. Кузнецова, И. Г. Организация коррекционно-развивающего сопровождения детей с отклонениями в развитии в общеобразовательных учреждениях / И. Г. Кузнецова. – Самара : РЦМО, 2005. – 49 с.
36. Лебединская, К. С. Задержка психического развития / К. С. Лебединская. – М. : Педагогика. – 2007. – 280 с.
37. Лебединский, В. В. Нарушение психического развития у детей. – М. : Педагогика. – 2004. – 306 с.
38. Лихачев, Б. Т. Педагогика : курс лекций / Б. Т. Лихачев. – М. : Юрайт-М, 2001. – 607с.
39. Логопедия : учебник для вузов (коррекционная педагогика) / под ред. Л. С. Волковой. – М. : Владос, 2008. – 687 с.
40. Майер, А. А. Сопровождение ребенка в предшколе на основе показателей его развития / А. А. Майер // Начальная школа плюс До и После. – 2008. – № 12. – С. 6-9.
41. Маллер, А. Р. Воспитание и обучение детей с тяжелой интеллектуальной недостаточностью / А. Р. Маллер. – М. : Академия, 2010. – 208 с.
42. Маллер, А. Р. Ребенок с ограниченными возможностями : книга для родителей / А. Р. Маллер. – М. : Педагогика–Пресс, 2006. – 140 с.
43. Мастюкова, Е. М. Семейное воспитание детей с отклонениями в развитии : учеб. пособ. / Е. М. Мастюкова, А. Г. Московкина / под ред. В. И. Селиверстова. – М. : Владос, 2004. – 408 с.
44. Мастюкова, Е. М. Двигательные нарушения и их оценка в структуре аномального развития / Е. М. Мастюкова // Дефектология. – 1997. – № 3. – С. 3–9.
45. Мельник, Э. Л. Интегрированное обучение в начальной школе: теория и практика / Э. Л. Мельник. – СПб. : КАРО, 2006. – 128 с.
46. Методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования // Письмо Министерства образования РФ от 27.06.2003 № 28-51-513/16.
47. Мишина, Г. А. Коррекционная и специальная педагогика / Г. А. Мишина, Е. Н. Моргачева. – М. : ФОРУМ: ИНФРА-М, 2007. – 395 с.
48. Мудрик, А. В. Социальная педагогика : учеб. для студ. пед. вузов / А. В. Мудрик / под. ред. В. А. Сластенина. – М. : Академия, 2000. – 200 с.
49. Нефедова, Ю. В. Система работы по развитию психомоторики дошкольников с интеллектуальной недостаточностью: дис. ... канд. пед. наук / Юлия Валерьевна Нефедова. – СПб. , 2003. – 198 с.
50. Обучение детей с нарушениями интеллектуального развития (Олигофренопедагогика) : учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений / под ред. Б. П. Пузанова. – М. : Академия, 2008. – 272 с.
51. Овчинникова, Т. С. Двигательный игротренинг для дошкольников / Т. С. Овчинникова. – СПб. : Речь, 2002. – 176 с.

52. Ожегов, С. И. Толковый словарь русского языка: 80 000 слов и фразеологических выражений / С. И. Ожегов, Н. Ю. Шведова. – 4-е изд., доп. – М. : А ТЕМП, 2008. – 944 с.
53. Олигофренопедагогика : учеб. пособ. для вузов / Т. В. Алышева, Г. В. Васенков, В. В. Воронкова [и др.]. – М. : Дрофа, 2009. – 397 с.
54. Петрова, В. Г. Кто они, дети с отклонениями в развитии? / В. Г. Петрова, И. В. Белякова. – М. : Флинта: Московск. психолого-социальный ин-т, 1998. – 104 с.
55. Практическая психология образования : учеб. пособие / под ред. И. В. Дубровиной. – СПб. : Питер, 2009. – 592 с.
56. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью / Л. Б. Баряева, О. П. Гаврилушкина, А. П. Зарин и др. – СПб. : СОЮЗ, 2007. – 320 с.
57. Программа дошкольных образовательных учреждений компенсирующего вида для детей с нарушением интеллекта / Е. А. Екжанова, Е. А. Стребелева. – М. : Просвещение, 2003. – 272 с.
58. Психолого-педагогическое и социальное сопровождение детей с особыми образовательными потребностями : учеб.-метод. пособие / авт.-сост. Е. М. Беленькая. – Омск : ИРООО, 2011. – 97 с.
59. Психолого-педагогическое сопровождение детей с ограниченными возможностями здоровья : программа и метод. реком. / И. В. Абрамова, Е. В. Золоткова; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2013. – 78 с.
60. Разенкова, Ю.А. Сопровождение проблемного ребенка и его семьи в системе ранней помощи. Диагностика и коррекция развития / под общ. ред. Ю. А. Разенковой. – М. : Школа Пресса, 2012. – 216 с.
61. Ратнер, Ф. Л. Интегрированное обучение детей с ограниченными возможностями в обществе здоровых детей / Ф. Л. Ратнер, А. Ю. Юсупова. – М. : Владос, 2006. – 175 с.
62. Рябова, Н. В. Проектирование педагогической деятельности дефектолога: теоретические аспекты : монография / Н. В. Рябова, А. Н. Гамаюнова; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2010. – 99 с.
63. Сидорова, Т. В. Физкультурно-оздоровительная работа экологической направленности в дошкольных образовательных учреждениях: дис. ... канд. пед. наук / Татьяна Владимировна Сидорова. – СПб. : Питер, 2004. – 201 с.
64. Страковская, А. Н. Подвижные игры в терапии больных и ослабленных детей / А. Н. Страковская. – М. : Медицина, 2011. – 64 с.
65. Сочеванова, Е. А. Комплексы утренней гимнастики для детей 4–7 лет : метод. пособие / Е. А. Сочеванова. – СПб. : Детство-пресс, 2006. – 48 с.
66. Специальная (коррекционная) дошкольная педагогика : учеб. пособ. для студ. средн. и высш. пед. учеб. заведений / под ред. В. И. Селиверстова. – М. : Владос, 2010. – 318 с.
67. Специальная дошкольная педагогика / под ред. Е. А. Стребелевой. – М. : Академия, 2002. – 312 с.
68. Специальная педагогика : учеб. пособие в 3-х томах / под ред. Н. М. Назаровой. – Т. 3: Педагогические системы специального образования /

Н. М. Назарова, Л. И. Аксенова, Л. В. Андреева [и др.]. – М. : Академия, 2008. – 400 с.

69. Специальная психология: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В. И. Лубовский, Т. В. Розанова и др. ; под ред. В. И. Лубовского. – М. : Академия, 2003. – 460 с.

70. Стребелева, Е. А. Формирование мышления у детей с отклонениями в развитии : книга для педагога-дефектолога / Е. А. Стребелева. – М. : Владос, 2005. – 180 с.

71. Стребелева, Е. А. Коррекционно-развивающее обучение детей в процессе дидактических игр: пособ. для учителя-дефектолога / Е. А. Стребелева. – М. : Владос, 2008. – 256 с.

72. Стребелева, Е. А. Психолого-педагогическая диагностика нарушений развития детей раннего и дошкольного возраста : учеб. пособ. для студ. вузов / Е. А. Стребелева, Г. А. Мишина. – М. : Владос, 2010. – 143 с.

73. Стребелева, Е. А. Педагогическое сопровождение семьи, воспитывающей ребенка раннего возраста с отклонениями в развитии: пособие для педагога-дефектолога и родителей / Е. А. Стребелева, Г. А. Мишина. – М. : Парадигма, 2010. – 72 с.

74. Субботина, Л. Г. Психолого-педагогическое сопровождение учащихся в условиях личностно-ориентированного обучения: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Лидия Григорьевна Субботина. – Кемерово, 2002. – 22с.

75. Сурдопедагогика : учебник для студ. высш. учеб. заведений / Л. В. Андреева ; под науч. ред. Н. М. Назаровой, Т. Г. Богдановой. – М. : Академия, 2005. – 571 с.

76. Теория и методика физического воспитания : учеб. / под ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова, том 2. – М. : ФиС, 2010. – 256 с.

77. Технологии психолого-педагогического сопровождения детей с ограниченными возможностями здоровья : учебное пособие / И. В. Абрамова, С В Архипова, О. В Бобкова [и др.] ; под общ. ред. Н. В. Рябовой ; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2013. – 167 с.

78. Ульенкова, У. В. Дети с задержкой психического развития / У. В. Ульенкова. – Н. Новгород : НГПУ, 1994. – 230 с.

79. Усанова, О. Н. Специальная психология : учеб. пособие / О. Н. Усанова. – СПб. : Питер, 2008. – 387 с.

80. Федорова, С. С. Психолого-педагогическое сопровождение детей с ограниченными возможностями : дис. ... канд. пед. наук / С. С. Федорова. – Ставрополь, 2006. – 222 с.

81. Филина, Т. М. Особенности индивидуальной коррекционной работы с детьми со сложными дефектами / Т. М. Филина // Дефектология. – 2001. – № 1. – С. 52–54.

82. Филиппова, С. О. Физическое воспитание и развитие дошкольников: учеб. пособ. для студентов сред. пед. учеб. заведений / С. О. Филиппова. – М. : Академия, 2007. – 224 с.

83. Худик, В. А. Психологическая диагностика детского развития: методы исследования. – Киев : Освита, 1992. – 219 с.

Содержание

Введение	3
1. Теоретические основы психолого-педагогического сопровождения дошкольников с ограниченными возможностями здоровья в процессе физкультурно-оздоровительной работы	5
1.1. Понятие и сущность психолого-педагогического сопровождения	5
1.2. Характеристика психофизического развития детей с ограниченными возможностями здоровья дошкольного возраста	10
1.3. Организация физкультурно-оздоровительной работы в дошкольной образовательной организации	16
2. Практико-ориентированные основы психолого-педагогического сопровождения дошкольников с ограниченными возможностями здоровья в процессе физкультурно-оздоровительной работы	27
2.1. Особенности физического состояния и двигательной активности дошкольников с ограниченными возможностями здоровья	27
2.2. Конспекты форм психолого-педагогического сопровождения дошкольников с ограниченными возможностями здоровья в процессе физкультурно-оздоровительной работы	28
2.3. Психолого-педагогическое сопровождение дошкольников с ограниченными возможностями здоровья в процессе двигательного игротренинга с фитболами	39
2.4. Психолого-педагогическое сопровождение дошкольников с ограниченными возможностями здоровья в процессе кружка «Корректирующая гимнастика»	45
2.6. Психолого-педагогическое сопровождение дошкольников с ограниченными возможностями здоровья в процессе занятий по «Здоровому образу жизни»	54
2.7. Формы работы с родителями по физкультурно-оздоровительной работе (беседы, родительские собрания, консультации)	76
Список использованных источников	93

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ
ДОШКОЛЬНИКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В ПРОЦЕССЕ
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Методическое пособие

Авторы-составители:

Малова Н. Н., методист управления реализации
образовательных программ для детей

Нуштайкина А. В., старший методист управления
реализации образовательных программ для детей

ГБУ ДПО РМ «ЦНППМ «Педагог 13.ру»

Наумова Е. Н., учитель-дефектолог

МДОУ «Детский сад №91 компенсирующего вида» г.о. Саранск

Редактор-корректор

М. Живова

Печать способом ризографии

Тираж 500 экз.

Цена договорная

Отпечатано с оригинала-макета
в ГБУ ДПО РМ «ЦНППМ «Педагог 13.ру»
430027, г. Саранск, ул. Транспортная, 19

Для заметок