

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 14 «ЗЕРНЫШКО»

СОГЛАСОВАНО

Старший воспитатель

А.В.Фатихова
« 28 » 08 2019г

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 14 «Зернышко»
Е.Н.Чернова
« 28 » 08 2019г



ПРОГРАММА «ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ»

(дополнительной образовательной деятельности по физической культуре с использованием здоровьесберегающих технологий для детей старшего дошкольного возраста)

Автор-составитель: Пристапчук Е.В.,
Инструктор по физической культуре
МБДОУ №14 «Зернышко»

Набережные Челны, 2019

Автор:

Елена Владимировна Пристапчук, инструктор по физической культуре
МБДОУ №14 «Зернышко»

Пристапчук Е.В., Программа «**Здоровый малыш**» дополнительной образовательной деятельности по физической культуре с использованием здоровьесберегающих технологий для детей старшего дошкольного возраста – Набережные Челны, 2019. – с. 59.

Программа для педагогов дошкольных образовательных организаций, узких специалистов и родителей.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	5
2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	7
2.1.ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	11
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	16
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	28
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	34

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Началом возникновения идеи здоровьесбережения следует считать V - II века до нашей эры, когда в Древнем Риме появились валеотугенарии, отвечающие за здоровье и работоспособность рабов. В тот же период греческие ученые обосновали значение закаливания, физических упражнений и здорового образа жизни.

Идея здоровьесбережения в педагогике впервые была выдвинута Платоном, последующие поколения ученых развили ее. Так, Аристотель высказал идею природосообразности, которую развил Я.А. Коменский. Его принцип природосообразности заключается в том, что человек, будучи частью природы, подчиняется как частица природы ее универсальным законам. Ж.Ж. Руссо рассматривает природосообразность как следование природе ребенка, как помощь его природе.

Во второй половине XIX - начале XX века возникла идея «педагогизации среды» (П.П. Блонский, П.Ф. Лесгафт, М.М. Пистрак, С.Т. Шацкий), в которой ребенку предоставлялась бы возможность свободного физического и умственного развития.

Главной задачей обучения Л.С. Выготский считал обеспечение условий для развития внутренних сил и возможностей ребенка. Д.Н. Узнадзе особо подчеркивал значение личности педагога в обучении. В своей концепции о так называемой «трагедии воспитания» особое внимание он уделяет вопросу изучения отношений, устанавливаемых между педагогом и ребенком. Анализируя характер этих отношений, автор акцентирует внимание на необходимости поиска гуманистического подхода к ребенку и соответствующей психологической основы построения учебно-воспитательного процесса.

Сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как законы Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании РФ», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др. Эти основные положения подчеркнуты в задачах Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО), в котором одной из задач является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоциональное благополучие. Перечисленные документы призваны помочь достичь определенных результатов стабилизации в дошкольных учреждениях, качественного улучшения детского здоровья.

Основаниями тому служат высокая заболеваемость детей, возрастание количества детей, страдающих ожирением. В Концепции развития физической культуры и спорта в РФ отмечается, что 85 % этих детей потенциально больны сердечно-сосудистыми заболеваниями. Достаточно много детей, нуждающихся в психокоррекции, характеризуются серьезным психологическим неблагополучием. В подавляющем большинстве дети дошкольного возраста уже страдают дефицитом движений и незакаленностью. «Актуальной задачей физического воспитания, говорится в Концепции, является поиск эффективных средств совершенствования развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях».

Реализация важнейших положений Концепции, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, активизировала поиск новых технологий физкультурно-оздоровительной работы, оценки состояния здоровья и физического развития детей. -предоставить каждому дошкольнику высокий уровень здоровья, дав ему необходимый багаж умений, знаний, навыков, которые нужны для здорового образа жизни, заложив в нем культуру здоровья.

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Цель: внедрение здоровьесберегающих технологий в практику работы с детьми.

Задачи:

1. Создание условий для физкультурно-оздоровительной работы с детьми .
2. Повышение профессионального мастерства педагогов дошкольного учреждения.
3. Комплексное решение физкультурно-оздоровительных мероприятий педагогическим коллективом ДОУ.
4. Использование в работе с дошкольниками современных здоровьесберегающих технологий.

Принципы:

1. Комплексность использования природных факторов, всех средств физического воспитания.
2. Систематичность и последовательность.
3. Индивидуально-дифференцированный подход.

Условия реализации программы:

1. Реализация здоровьесберегающих технологий по всем разделам образовательной программы.
2. Использование современных прогрессивных методов и приемов обучения.
3. Индивидуальный подход к ребенку согласно его уровню развития, биологическому и психологическому возрасту.

Возраст детей и срок реализации программы.

Курс программы «Здоровый малыш» рассчитан на 1 год при проведении во время физкультурных занятий. Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста.

В соответствии с ФГОС ДО программа «Здоровячек» опирается на *научные принципы* ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

1. *принцип развивающего обучения*, целью которого является развитие ребенка. Развивающий характер обучения реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития;
2. сочетание *принципа научной обоснованности* и практической применимости. Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики;
3. *соответствие критериям полноты*, необходимости и достаточности, то есть позволять решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»;
4. *единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач* процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;
5. *принцип интеграции образовательных областей* (физическое развитие, художественно эстетическое развитие, познавательное развитие, речевое развитие, социально коммуникативное развитие) в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
6. *принципы гуманизации, дифференциации и индивидуализации*, непрерывности и системности образования. Отражение принципа гуманизации в образовательной программе означает: признание уникальности и неповторимости личности каждого ребенка; признание неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого ребенка; уважение к личности ребенка со стороны всех участников образовательного процесса;

7. *дифференциация и индивидуализация воспитания и обучения* обеспечивает развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями.

Осуществляется этот принцип учитывая индивидуальные особенности развития ребенка;

8. *принцип последовательности и систематичности*. Последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого;

9. *принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей*;

10. при организации двигательной активности детей следует *учитывать их возрастные особенности*. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального подхода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребёнка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка. Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными;

11. *принцип оздоровительной направленности*, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Динамические паузы. Организует и проводит инструктор по физической культуре во время занятий, 2-5 минут. Сюда входят элементы дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз. Правильное дыхание помогает избежать гайморита, астмы, неврозов, избавляет от насморка, головной боли, простуды, расстройства ЖКТ, сна, помогает быстро восстановить работоспособность после физического и умственного утомления.

Чтобы дыхание было полноценным, должны быть соблюдены следующие правила:

1. Дышать нужно только через нос, ритмично и равномерно;
2. Стараться наполнять легкие воздухом по максимуму на вдохе, а на выдохе максимально выдыхать;
3. Занятия должны быть прекращены при возникновении малейшего дискомфорта;
4. Дыхательная гимнастика должна проходить в хорошо проветренном помещении, в доброжелательной обстановке;
5. Комплекс упражнений воспитанники должны осваивать постепенно. Через каждую неделю прибавляется по одному упражнению.

Систематическое проведение физкультминуток способствует улучшению психоэмоционального состояния, меняет отношение к себе и своему здоровью в лучшую сторону.

Физкультминутки может проводить кто-то из детей.

Подвижные и спортивные игры. Проводить их должны воспитатели или инструктор по физическому воспитанию. Используются в качестве физкультурного занятия в спортзале, в игровой комнате или на прогулке.

Релаксация. Проводит руководитель инструктор ФК, психолог или воспитатели в любом подходящем помещении. Подходит для всех возрастных групп. Рекомендуется использование во время проведения релаксации спокойной классической музыки (Рахманинов, Чайковский, звуки природы).

Пальчиковая гимнастика. Рекомендована с младшего возраста с подгруппой, либо индивидуально. Проводит гимнастику инструктор по физическому воспитанию или воспитатель. Полезна абсолютно всем детям, но особенно необходима тем, у кого наблюдаются проблемы в развитии речи. Такую гимнастику можно проводить в любое время, в том числе во время занятий.

Гимнастика для глаз. Должна проводиться ежедневно, по 3-5 минут, в любое свободное время, на занятиях. Снимает зрительную нагрузку.

Дыхательная гимнастика. Внедряется в различных формах физкультурно-

оздоровительной работы, на физкультминутках, во время занятий, а также после сна - во время общей гимнастики.

Бодрящая гимнастика. Организуется и проводится ежедневно после дневного сна, 5-10 минут. Свободная форма проведения: обширное умывание, упражнения на кроватках; ходьба по рельефным дощечкам. Проводит воспитатель.

Гимнастика ортопедическая и корригирующая. Проводится в разных формах физкультурно-оздоровительной работы. Проводит физкультурный работник или воспитатель.

Физкультурные занятия. Должны проходить в хорошо проветренном помещении, 2-3 раза в неделю, в спортзале. Младший возраст - 15-20 минут, средний - 20-25 минут, старший возраст - 25-30 минут. Проводить должны руководитель физкультуры или воспитатели.

Проблемно-игровые ситуации. Организовываются в свободное время, можно во второй половине дня. Строго время не фиксируется, проводятся занятия в зависимости от поставленных педагогом задач. Занятие можно организовать даже незаметно для детей, педагог включается в игровую деятельность.

Целенаправленное формирование элементарных основ психической саморегуляции детей 5-летнего возраста может быть достигнуто через сюжетно-ролевые игры, подвижные игры и физкультминутки.

Коммуникативные игры «Познаю себя» Е.В. Харлмановой и М.В. Карепановой. Один раз в неделю по 30 минут, начиная со старшего возраста. Сюда входят этюды, беседы и игры разного уровня подвижности, занятия рисованием, которые способствуют быстрой адаптации детей в коллективе. Проводит психолог.

Занятия из серии «Здоровье» для детей и родителей в качестве познавательного развития. Один раз в неделю по 30 минут. Проводят во второй половине дня, начиная со старшего возраста. Организуют и проводят воспитатели.

Самомассаж. Проводится в разных формах физкультурно-оздоровительной работы, либо во время физкультминутки с целью профилактики простудных заболеваний.

Психогимнастика. Проводит психолог. Один раз в неделю, начиная со старшего возраста по 25-30 минут.

Технология воздействия сказкой. Сказка - это зеркало, которое отражает настоящий мир через призму личного восприятия. В ней может быть все, чего не может быть в жизни. На занятиях по сказкотерапии с ребятами можно создавать словесные образы. Вспоминая старые образы и придумывая новые, дети расширяют свой образный репертуар, внутренний мир ребенка становится богаче. Это настоящий шанс понять и принять себя и мир, измениться в нужном направлении и повысить самооценку.

Так как чувства существуют положительные и отрицательные, то и образы у детей возникают и радостные, и пугающие. Одна из важнейших целей занятий - отрицательные образы преобразовать в положительные. Чтобы мир ребенка стал красивым и радостным. Спокойное состояние нервной системы дает ребенку здоровье.

Сказку может рассказывать взрослый или это может быть групповое рассказывание, когда рассказчик не один человек, а группа детей.

Технологии музыкального воздействия. Реализуются в разных формах физкультурно-оздоровительной работы. Применяются с целью снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и т.д. Занятия могут проводить воспитатель, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре.

Дополнительно используются методы закаливания:

1. Умывание водой после дневного сна;
2. Полоскание рта и полоскание горла отварами трав (ромашка, шалфей, календула), которые обладают антисептическим действием на слизистую оболочку дыхательных путей, либо раствором морской соли. Проводиться должно ежедневно после обеда, в течение 2 недель поочередно;
3. Хождение босиком вместе с воздушными ваннами может проводиться на физкультурных занятиях и после дневного сна.
4. В здоровый образ жизни входит адекватная физическая активность, личная гигиена, рациональное питание, здоровый психологический климат в семье, школе, детском саду, внимательное отношение к личному здоровью, отсутствие вредных привычек.

В основу работы по использованию здоровьесберегательных технологий в работе по физическому развитию были положены кинезиологические упражнения и суджок-терапия.

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие.

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение. Кинезиологические методики направлены на активизацию различных отделов коры

больших полушарий мозга, что позволяет развивать способности человека или корректировать проблемы в различных областях, в том числе оздоровления и формирования здорового образа жизни в целом.

На развитие головного мозга еще влияют растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию и массаж.

Растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).

Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

При выполнении *телесных движений* развивается межполушарное взаимодействие, снимаются произвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Оказывается, человеку для закрепления мысли необходимо движение.

Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Тело человека состоит из трех основных частей – голова-шея, грудная клетка и брюшная полость. Системы *Су-Джок* соответствия пальцев доступны, функционально активны и очень эффективны в терапевтическом отношении. Они часто естественно стимулируются в процессе повседневной трудовой деятельности (кисть) и ходьбы (стопа).

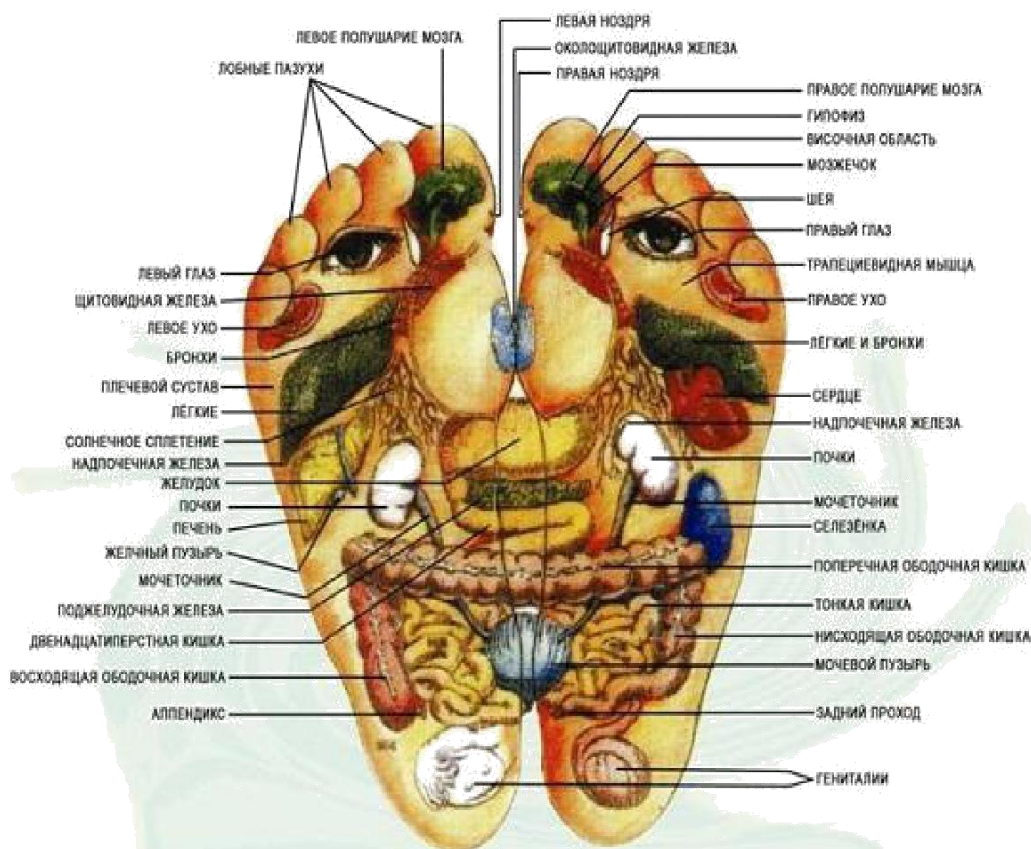
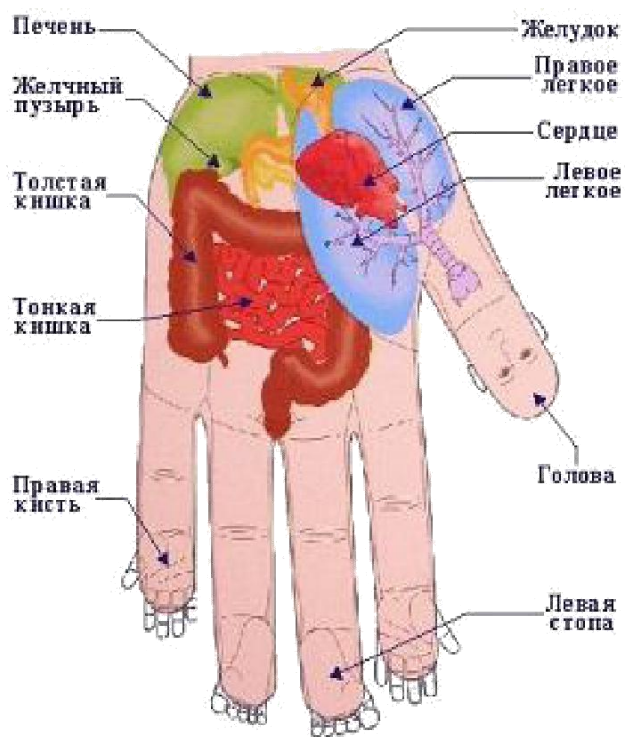
В работе с детьми полезно использовать самомассаж кистей. Массаж кистей рук является средством повышения иммунитета. В дошкольных учреждениях эффективна работа с использованием *Су-Джок* терапии в сочетании коррекционно-образовательного процесса.

Данный метод вызывает раздражение рецепторов расположенных на ладонках детей и вызывает приятные ощущения. Кроме того, этот метод развивает мелкую моторику.

Традиционная пальчиковая гимнастика вызывает возбуждение локальных участков мозга, а «*Су-Джок*» – это уникальная тактильная гимнастика, которая оказывает тотальное воздействие на кору головного мозга.

Поэтому наряду с пальчиковыми играми в коррекционных целях *Су-Джок* терапия активизирует развитие речи ребенка, развивает мелкие дифференцированные движения пальцев рук. С помощью колец, «ежиков» удобно массировать пальцы для благотворного

влияния на весь организм. Массаж ладоней и пальцев рук целесообразно сочетать с речевыми упражнениями, актуальными на данном этапе работы.



Здоровье сберегающие технологии, которые применяются в работе с родителями

1. Консультации с родителями, беседы, рекомендации по поводу профилактики болезней, пользе дополнительных прогулок и занятий в спортивных секциях, по поводу соблюдения личной гигиены;
2. Также ответить на все эти вопросы можно на родительских собраниях;
3. Оформление папок-передвижек;
4. Личный пример педагога;
5. Нетрадиционные формы работы с родителями, практические показы;
6. Анкетирование;
7. Совместные акции: дни здоровья, спортивные праздники;
8. Буклеты, памятки из серии "Пальчиковая гимнастика", "Как правильно закалять ребенка?";
9. Дни открытых дверей;
10. Обучение родителей методам оздоровления детей (практикумы, тренинги);
11. Выпуск газеты ДОУ и т.д.
12. Создание условий здоровьесберегающего воспитания дошкольников подразумевает:
13. Организацию деятельности детей в игровой форме;
14. Организацию культуротворчества дошкольников;
15. Построение педагогического процесса в образе модели культуры;
16. Снабжение деятельности детей игрушками, оборудованием, играми, пособиями.

Эта вся работа должна проводиться комплексно, на протяжении всего дня. В этой работе должны участвовать и педагогические, и медицинские работники: педагог-психолог, учитель-логопед, воспитатель, инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель.

Родители - главные воспитатели ребенка. От того, как организован режим дня ребенка, сколько внимания родители уделяют здоровью ребенка, зависит его настроение, психологический комфорт. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в детском саду, может или поддерживать ежедневно дома, и закрепляться, либо не находить поддержку, тогда информация, полученная ребенком, будет для него тягостной и лишней.

Итак, забота о здоровье - одна из самых важных задач каждого человека. Здоровье среди всех благ на Земле - самый ценный дар, который невозможно ничем заменить, но люди о нем не заботятся так, как это необходимо. Важно понимать, что забота о детском здоровье сегодня - это полноценный трудовой потенциал всей нашей страны в ближайшем будущем.

Педагоги, врачи, родители, все хотят, чтобы наши дети учились хорошо, становились с каждым годом сильнее, вырастали и выходили в большую жизнь людьми не просто знающими, но и здоровыми.

2.1. ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по использованию здоровьесберегательных технологий по физическому развитию дошкольников

Месяц	Неделя	Работа с детьми	Цель	Работа с родителями
1	2	3	4	5
	I	Дыхательные упражнения.	Воздействовать на биологически активные точки по системе Су -	Анкетный опрос родителей по вопросу физического здоровья дошкольников.
	II	Пальчиковая гимнастика.	Джок,	
	III	Самомассаж.		

Сентябрь	IV	Разучивание комплекса упражнений, элементами кинезиологии. Упражнение развития памяти.	Кинезиологическими упражнениями, стимулировать зоны коры головного мозга.	
Октябрь	I	Дыхательные упражнения. Пальчиковая гимнастика. Самомассаж. Точечный массаж	Воздействовать на биологически активные точки по системе Су - Джок, Кинезиологическими упражнениями, стимулировать зоны коры головного мозга.	Размещение материала на стенде «Не спешите в аптеку».
	II	элементами кинезиологии. Су-джок профилактики простудных заболеваний массажными колечками).		
	III	Дыхательные упражнения. Пальчиковая гимнастика. Самомассаж.		Семинар – практикум на тему: «Кинезиологические упражнения – что это...».
	IV	Психомышечное расслабление «Цветные краски». Су-джок упражнения для укрепления и поднятия общего тонуса организма.		
Ноябрь	I	Кинезиологические упражнения на	Воздействовать на биологически активные точки по системе Су - Джок, Кинезиологическими упражнениями, стимулировать зоны коры головного мозга.	Почтовый ящик медицинскому работнику
		растяжку. Су-джок упражнения для профилактики осанки (с массажными колечками).	Кинезиологическими упражнениями, стимулировать зоны коры головного мозга.	Родительское собрание на тему: «Мне надо много двигаться».
	II	Дыхательные кинезиологические упражнения на растяжку. Су-джок упражнения для снятия напряжения с глаз, боль в спине.		Фотовыставка: «Родители и спорт!»
		Кинезиологические телесные упражнения.		

	III	Игровой самомассаж шестигранными карандашами для повышения иммунитета.		
	IV	Дыхательные упражнения. Пальчиковая гимнастика.		
Декабрь	I	Кинезиологические телесные упражнения. Су-джок упражнения, сказка «Ежик на прогулке».	Воздействовать на биологически активные точки по системе Су - Джок, Кинезиологическими упражнениями, стимулировать зоны коры головного мозга.	Совместное мероприятие родителями: «Здравствуй, Зимушка-зима!»
	II	Кинезиологические упражнения на релаксацию. Упражнения шариком массажером Су – Джок.		
	III	Дыхательные упражнения. Пальчиковая гимнастика.		Встреча клуба «Здоровье», на тему «Активный отдых дошкольников»
	IV	Дыхательные упражнения. Пальчиковая гимнастика.		
Январь	I	Упражнения для развития мелкой моторики. Самомассаж пальцев эластичным кольцом-	Воздействовать на биологически активные точки по системе Су -	Выпуск альбома: «Здоровый образ жизни»

Месяц	Неделя	Работа с детьми	Цель	Работа с родителями
		пружинкой.	Джок, Кинезиологическими упражнениями, стимулировать зоны коры головного мозга.	Выпуск брошюры на тему: «Оздоровление дошкольников через кинезиологические упражнения»
	II	Дыхательные упражнения. Пальчиковая гимнастика.		
	III	Глазодвигательные упражнения. Массаж с шестигранным карандашом.		
	IV	Дыхательные упражнения. Пальчиковая гимнастика.		
Февраль	I	Кинезиологические упражнения для развития мозолистого тела (комиссур, межполушарных связей). Игровые упражнения для профилактики простудных заболеваний без предметов.	Воздействовать на биологически активные точки по системе Су - Джок, Кинезиологическими упражнениями, стимулировать зоны коры головного мозга.	Мастер-класс: «Су-джок терапия для дошкольников».
	II			
	III	Психомышечное расслабление «Цветные краски». Игровые упражнения для снятия общего утомления с массажными шариками.		Выпуск информационного проспекта на тему: «Су-Джок для дошкольников».
	IV			
Март	I	Дыхательные кинезиологические упражнения на растяжку.	Воздействовать на биологически активные точки по системе Су - Джок, Кинезиологическими упражнениями, стимулировать зоны коры головного мозга.	Беседа медицинской сестры, на тему: «Проведение закаливания дома и его роль в повышении сопротивляемости организма».
	II	Игровые упражнения для профилактики простудных заболеваний с использованием массажного шупа.		
	III	Точечный массаж с элементами кинезиологии.		Совместное мероприятие с родителями: «Масленица!»
	IV	Игровые упражнения с колечками.		

Месяц	Неделя	Работа с детьми	Цель	Работа с родителями
Апрель	I	Глазодвигательные упражнения.	Воздействовать на биологически активные точки по системе Су - Джок, Кинезиологическими упражнениями, стимулировать зоны коры головного мозга.	Совместное физкультурное занятие детей и родителей.
	II	Массаж Су – Джок шарами.		
	III	Точечный массаж элементами кинезиологии. Игровые упражнения с колечками.		
	IV			
Май	I	Упражнения для развития мелкой моторики.	Воздействовать на биологически активные точки по системе Су - Джок, Кинезиологическими упражнениями, стимулировать зоны коры головного мозга.	Анкетный опрос о результатах внедрения плана по оздоровлению дошкольников.
	II	Самомассаж прищепками.		
	III	Точечный массаж элементами кинезиологии. Игровые упражнения с колечками.		
	IV			

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Программа «Здоровый малыш» будет использоваться, как вариативная часть основной программы, во время организованной образовательной деятельности по физическому развитию.

Материально – техническое обеспечение

- соответствие санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам;
- соответствие правилам пожарной безопасности;
- средства обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей;
- оснащённость помещений развивающей предметно-пространственной средой;
- учебно-методический комплект, оборудование, оснащение методической литературой.

Особенности организации предметно-пространственной развивающей среды

Особенности организации предметно-пространственной развивающей среды: предметная среда имеет характер открытой, незамкнутой системы, способной к корректировке и развитию. Иначе говоря, среда не только развивающая, но и развивающаяся. При любых обстоятельствах предметный мир, окружающий ребенка, пополняется и обновляется, приспособлявая к новообразованиям определенного возраста. Для организации работы по технологиям в зале имеются: маты, су-джок шары, коврики.

Создание условий для физического развития.

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа «Я» тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития. Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики. Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

Требования к результатам освоения и способы проверки усвоения содержания

В результате освоения программы дошкольник:

Будет знать: правила поведения на занятиях физической культуры, что такое су-джок, кинезиологические упражнения, лечебная гимнастика, их роль и влияние на организм ребенка.

Будет уметь: выполнять кинезиологические упражнения су-джок, с элементами лечебной физической культуры не только в детском саду, но и самостоятельно в домашних условиях.

Обучающиеся будут уметь демонстрировать: общеразвивающие упражнения: в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с гимнастическими палками, дыхательные упражнения.

Критерии оценки уровня освоения

программы Оценочные материалы

Комплексная оценки здоровья дошкольников строится на следующих показателях.

1. Соматическое здоровье и уровень развития ребенка.

2. Физическое развитие:

- Оценка физического развития;
- Физическая подготовленность.

2. Показатели состояния осанки и свода стопы.

3. Нервно-психическое здоровье и развитие ребенка:

- Эмоциональность;
- Моторика;
- Внимание;
- Память;
- Психологическая адаптация.

Оценка осуществляется по 5-бальной системе:

1 балл – ребенок не может выполнить предложенные задания оценки, помощь взрослого не принимает;

2 балла – ребенок с помощью взрослого выполняет предложенные задания;

3 балла – ребенок выполняет все предложенные задания с частичной помощью взрослого;

4 балла – ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все предложенные задания;

5 балла – ребенок выполняет самостоятельно все предложенные задания.

Полученная сумма баллов переводится в уровневые показатели, которые позволяют выявить к какому уровню (низкий, средний, высокий) соответствует развитие конкретного ребенка на данном этапе:

Высокий уровень – более 4,5 балла (более 90%);

Средний уровень – 3 балла - 4,4 балла (от 60% до

88%); Низкий уровень – менее 2,9 балла (менее 58%)

Использование кинезиологических методов в коррекции обучения и оздоровлении дошкольников

Упражнение для развития памяти

Открывайся, третий глаз,
Научи скорее нас - *массажуем точку на переносице.*
Лучше станет наша память.
Вы проверьте это сами - *массажуем точки на висках.*
Предлагается несколько слов или цифр, дети повторяют.

Если пальчики грустят –
Доброты они хотят *пальцы плотно прижимаем к ладони.*
Если пальчики заплачут – *разжимаем.*
Их обидел кто-то значит трясем кистями.
Наши пальцы пожалеем,
Добротой своей согреем.

К себе ладошки мы прижмем, - *поочередно, 1 сверху, 1 внизу.*
Гладить ласково начнем. - *гладим ладонь другой ладонью.*
Пусть обнимутся ладошки,
Поиграют пусть немножко. - *скрестить пальцы, ладони прижать, пальцы двух рук быстро легко стучат*
Каждый пальчик нужно взять.
И покрепче обнимать. - *каждый палец зажимаем в кулачке.*

Точечный массаж

На полянке стоит дом.
В этом доме умный гном. - *массажуем точку между бровей.*
Он в окошечки глядит,
Что увидит — говорит. - *массажуем точки на висках.*

Массаж ладоней

Ежик колет нам ладошки,
Поиграем с ним немножко.
Если будем с ним играть —
Ручки будем развивать.

Ловкими станут пальчики,
Умными — девочки, мальчики.
Ежик нам ладошки колет,
Руки нам готовит к школе.

Психомышечное расслабление «Цветные краски»

Вот сейчас закроем глазки
И окажемся мы в сказке.

В одной красивой яркой коробочке жили-были разноцветные красочки. Надоело им в тесной коробке, и решили они мир посмотреть и раскрасить его в разные цвета. И вот коробочка открылась, и красочки взялись за дело, стали рисовать: Желтое солнце, Синий

мячик, Красный помидор, Зеленый лист. Краски старались, рисовали, чтобы порадовать всех вокруг. Так здорово делать что-то приятное для других: дарить улыбки, тепло, делать подарки, помогать кому-то. Даже маленькие красочки знали это, а уже дети, конечно, помнят, что очень важно быть добрым, ласковым, щедрым. Наши дети сами добрые и ласковые. Они помнят об этом и обязательно расскажут другим.

Кинезиологические упражнения на растяжку

1. «Снеговик»

Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала “тает” и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

2. «Дерево»

Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

3. «Тряпичная кукла и солдат»

Исходное положение – стоя. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились.

4. «Сорви яблоки»

Исходное положение – стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Посмотрите на яблоню, видите, сверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните.

Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем поднимите как можно выше левую руку и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба яблока в стоящую перед тобой корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вас нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.

Дыхательные кинезиологические упражнения на растяжку

1. «Свеча»

Исходное положение – сидя за столом. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь

представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

2. «Дышим носом»

Подыши одной ноздрей,
И придет к тебе покой.
Исходное положение – о. с.

1 - правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой делать тихий, продолжительный вдох;

2 - как только вдох окончен, открыть правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх.

3. «Нырятьщик»

Исходное положение – стоя. Сделайте глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.

4. «Надуй шарик»

Исходное положение - лежа на спине. Детям расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе воображаемый шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза - задержка дыхания. Выдох - втянуть живот как можно сильнее. Пауза - вдох, при этом губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

5. «Дыхание»

Тихо-тихо мы подышим,
Сердце мы свое услышим.

И. п. - о. с.

1- медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширяться — прекратить вдох и сделать паузу длительностью 4с;

2 — плавный выдох через нос.

6. «Губы трубочкой»

Чтобы правильно дышать,
Нужно воздух нам глотать.

И. п. - о. с.

1 — полный вдох через нос, втягивая живот;

2 — губы сложить «трубочкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа;

3 — сделать глотательное движение, как бы глотая воздух;

4 — пауза в течение 2-3 с, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

Кинизиологические телесные упражнения

1. «Перекрестное марширование»

Любим мы маршировать,
Руки, ноги поднимать.

Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем, шагать касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.

2. «Мельница»

Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

3. «Паровозик»

Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение.

4. «Робот»

Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

5. «Маршировка»

Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.

6. «Колено – локоть»

Стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз.

7. «Яйцо»

Спрячемся от всех забот,
только мама нас найдет.

Сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Раскачиваться из стороны в сторону, стараясь расслабиться.

8. «Дерево»

Мы растем, растем, растем
И до неба достаем.

Сидя на корточках, стряпать голову в колени, колени обхватить руками. Это — семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, затем распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Подул ветер — раскачивать тело, имитируя дерево. (10 раз)

9. «Крюки»

Можно выполнять стоя, сидя, лежа. Скрестите лодыжки ног, как удобно. Затем вытяните руки вперед, скрестив ладони друг к другу, сцепив пальцы в замок, вывернуть руки внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.

10. «Повороты шеи».

Поворачивайте голову медленно из стороны в бок, дышите медленно. Подбородок должен быть опущен как можно ниже. Расслабьте плечи. Поворачивайте головой сначала с открытыми глазами, потом с закрытыми.

Кинезиологические упражнения на релаксацию

1. «Дирижер»

Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром (включается музыка)

Представьте себе энергию, которая течет сквозь тело дирижера, когда он слышит все инструменты и ведет их к чудесной общей гармонии. Если хотите, можете слушать с закрытыми глазами. Обратите внимание на то, как вы сами при этом наполняетесь жизненной силой. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Двигайте теперь еще и локтями и всей рукой целиком... Пусть в то время как вы дирижируете, музыка течет через все ваше тело. Дирижируйте всем своим телом и реагируйте на слышимые вами звуки каждый раз по – новому. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится. Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.

2. «Путешествие на облаке»

Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните... Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуйте, как ваши ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что – нибудь чудесное и волшебное... Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место в классе. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатило. Теперь наблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

3. Релаксация «Ковер-самолет»

Исходное положение - лежа на спине, глаза закрыть, при этом играет спокойная музыка.

Мы ложимся на волшебный ковер-самолет. Он плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает. Ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера... Постепенно ковер-самолет начинает снижение и приземляется в нашей группе (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся.

Упражнения для развития мелкой моторики

1. «Домик»

Мы построим крепкий дом,
Жить все вместе будем в нем.

Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки. Отработать эти движения для каждой пары пальцев. (10 раз)

2. «Ладонка»

С силой на ладошку давим,
Сильной стать ее заставим.

Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же для другой руки. (10 раз)

3. «Лезгинка»

Любим ручками играть
И лезгинку танцевать.

Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук в течении 6-8 раз.

4. «Ухо-нос»

Левой рукой взяться за кончик носа, правой - за противоположное ухо, затем одновременно опустить руки, хлопнуть в ладоши и поменять их положение.

5. «Симметричные рисунки»

Рисовать в воздухе обеими руками зеркально симметричные рисунки (начинать лучше с круглого предмета: яблоко, арбуз и т. д. Главное, чтобы ребенок смотрел во время "рисования" на свою руку).

6. «Зеркальное рисование»

Рисовать на листе бумаги одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы.

6. «Кулак - ребро-ладонь»

Ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на столе, распрямленная ладонь на столе. Выполняется сначала правой рукой, затем - левой, потом – двумя руками вместе.

7. «Ожерелье»

Ожерелье мы составим,
Маме мы его подарим.

Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу).

Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

Глазодвигательные упражнения

1. «Взгляд влево вверх»

Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углом в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинают делать упражнение в течение 7 секунд. Смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд на "прямо перед собой". (7 сек.). Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку и упражнение повторяется.

2. «Горизонтальная восьмерка»

Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т.е. одновременно с глазами следить за движением пальцев хорошо выдвинутым изо рта языком.

3. «Слон»

Стоя. Встаньте в расслабленную позу. Колени слегка согнуты. Наклоните голову к плечу. От этого плеча вытяните руку вперёд, как хобот. Рука рисует «Ленивую восьмёрку», начиная от центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за движением кончиков пальцев. Упражнение выполнять медленно от трёх до пяти раз левой рукой, прижатой к левому уху, и столько же раз правой рукой, прижатой к правому уху.

4. «Глаз – путешественник»

Развесить в разных углах и по стенам группы различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет названный воспитателем.

5. «Глазки»

Чтобы зоркость не терять,
Нужно глазками вращать.
Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды. (6 раз)

6. «Глазки»

Зорче глазки чтоб глядели,
разотрем их поскорее.
Массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз. (1 мин.)

7. «Глазки»

Нарисуем большой круг
И осмотрим все вокруг.
Глазами и выдвинутым языком делать совместные движения, вращая их по кругу (из стороны в сторону).

8. «Глазки»

Чтобы зоркими нам стать,
Нужно на глаза нажать.

Кинезиологические упражнения для развития мозолистого тела (комиссур, межполушарных связей)

1. «Колечко». Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем плавно, поочередно, последовательно – указательный, средний и т. д.

2. «Кулак – ребро – ладонь». Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости; ладонь, сжатая в кулак; ладонь ребром на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8 – 10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, затем – левой, затем – двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребенку помогать себе командами («кулак – ребро – ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

3. «Лезгинка». Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого меняется правая и левая рука в течение 6 – 8 смен позиций.

4.«Зеркальное рисование». Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально – симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуйте, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличивается эффективность работы всего мозга.

5.«Ухо – нос».левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

6. «Змейка». Соедините ладони, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте указанным пальцем. Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

7. «Горизонтальная восьмерка».

1 – я, 2 – я неделя занятий. Упереться языком во рту в зубы, «стараться их вытолкнуть наружу». Расслабить язык. Повторить 10 раз.

Прижимать язык во рту то к левой, то к правой щеке. Повторить 10 раз.

Удерживая кончик языка за нижними зубами, выгнуть его горкой. Расслабить. Повторить 10 раз.

3,4,5,6 – я неделя занятий. Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставить вытянутыми указательный и средний. Нарисовать в воздухе этими пальцами знак бесконечности как можно большего размера. Когда рука из центра этого знака пойдет вверх, начните слежение немигающими глазами, устремленными на промежуток между окончаниями этих пальцев, не поворачивая головы. Те, у кого возникли трудности в прослеживании (напряжение, частое моргание), должны запомнить отрезок «горизонтальной восьмерки», где это случается, и несколько раз провести рукой, как бы заглаживая этот участок. Необходимо добиваться плавного движения глаз без остановок и фиксаций. В месте остановки, потери слежения нужно провести рукой несколько раз «туда – обратно» по линии «горизонтальной восьмерки».

7 –я, 8 –я неделя занятий. Одновременно с глазами следить за движением пальцев по траектории «горизонтальной восьмерки» хорошо выдвинутым изо рта языком.

Су-джок терапия в оздоровлении дошкольников Су-джок для профилактики простудных заболеваний (с массажными колечками)

Подходи скорей, дружок,
И садись скорей в кружок.
Носик ты скорей найди
Его маме (папе) покажи.
Надо носик нам погреть,
Его немного потереть.



Инь-поверхность.

(Делается на внутренней стороне ладошки.

Находим точки «носик» на всех пальцах и массируем их колечком)

Если в горле стало сухо

Не волнуйся и не плачь.
А колечко ты возьми
И по пальчикам пройди



Если заболело ухо
Надави на точку «уши»
Мигом все пройдет

Инь-поверхность.
(Делается на внутренней
стороне ладошки.
Находим на большом
пальце точки и массируем их)

Инь-поверхность.
(Находим точки «ушки» на всех пальцах и массируем их с помощью колечка).

Для укрепления и поднятия общего тонуса организма (с массажным шариком)



Дома я одна скучала
игру затеяла
Прежде, чем игру начать,
Надо пальчику сказать:
- Пальчик, пальчик мой хороший
Шарик покрути и покатай
И другому передай.

Инь-поверхность

(Для укрепления печени, желудка, поджелудочной железы,
кишечника. Покатать шарик на внутренней стороне ладони).



Покатаю я в руках
Шарик мой хороший
Чтоб всегда здоровым быть
Ловким и веселым

Ян-поверхность
(Для укрепления межпозвоночных дисков. Катаем на внешней стороне ладони
шарик ладонью



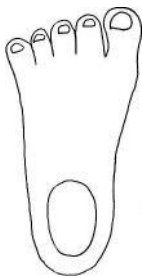
внутренней стороны другой руки)
Шарик я в руках катаю
Между пальцами верчу
Непрерывно каждый пальчик
Быть послушным научу.

Ян-поверхность
(Для укрепления мочеполовой системы.
Катаем шарик между пальцами на внешней стороне ладони

**Су-джок упражнения для профилактики осанки
(с массажными колечками)**



Вот работа так работа
Колечко катать охота!
Веселее ты катай,
Да за ним ты поспевай!



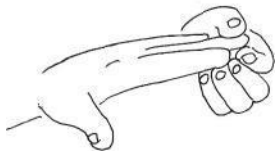
*(Покатать колечко на каждом пальчике.
Ян-поверхность
Чтоб сколиоз предотвратить
Нужно колечком поводить
Вот так - вот так
И получился у нас массаж!*

*(Покатать колечко на каждом пальчике)
Ян-поверхность*

Су-джок упражнения для снятия напряжения с глаз, боль в спине



Наши ножки,
побежали по дорожке
Побежали, побежали
В сад зеленый прибежали



*(массаж ушных раковин сверху вниз, большим, указательным и
безымянным пальцами правой и левой руки)*

Эти глазки посмотри
Как они хороши
Их погладим от души

(растирающий массаж верхних ногтевых фаланг пальцев)



Ой, как спинка заболела
Есть рецепт у нас один
Ты на пальчики смотри
Их ты разом разотри

*(по системе «насекомого» Массаж средней и
нижней фаланг пальцев; 8 верхних грудных
позвонков, 4 нижних грудных позвонков,
поясничный отдел)*

Игровой самомассаж шестигранными карандашами для повышения иммунитета

Слова	Действия
Мы лягушки-попрыгушки, ква-ква-ква! Тренируем наши ручки, раз-два, раз-два!	<i>(Прокатывание карандаша между двумя ладонями в вертикальном положении карандаша)</i>
Мы лягушки-попрыгушки, ква-ква-ква! Тренируем наши ручки, раз-два, раз-два!	<i>(Прокатывание карандаша тремя пальцами правой руки)</i>
Мы лягушки-попрыгушки, ква-ква-ква! Тренируем наши ручки, раз-два, раз-два!	<i>(Прокатывание карандаша тремя пальцами левой руки)</i>
Мы лягушки-попрыгушки, ква-ква-ква! Тренируем наши ручки, раз-два, раз-два!	<i>(Прокатывание карандаша между двумя ладонями в горизонтальном положении карандаша)</i>
Мы лягушечек возьмём На край стола их уберём.	<i>(Убираем карандаши-лягушки на край стола)</i>
Будем пальчики считать 1, 2, 3, 4, 5! 1, 2, 3, 4, 5!	<i>(Считаем пальцы на правой руке, затем на левой)</i>
А сейчас соединяем, На двух ручках посчитаем! 1, 2, 3, 4, 5! Мы закончили играть.	<i>(Соединяем поочерёдно пальцы обеих рук)</i>
Пальчики свои встряхни И немного отдохни!	<i>(Встряхиваем кисти обеих рук. Дети закрывают глаза и отдыхают, положив голову на стол, а в это время карандаш «исчезает» и появляются прищепки, главное, чтобы в конце занятия обязательно появился сюрприз. После релаксации можно сказать: "Раз, два, три! Глазками смотри!" и продолжить занятие.</i>
Мы лягушечек возьмём На край стола их уберём.	<i>(Убираем карандаши-лягушки на край стола)</i>

Су-джок упражнения, сказка «Ежик на прогулке»

Упражнения с шариком массажером Су – Джок

Цель: воздействовать на биологически активные точки по системе Су - Джок, стимулировать речевые зоны коры головного мозга.

Оборудование: Су - Джок шарик - массажер.

Жил да был ежик в лесу, в своем домике - норке (зажать шарик в ладошке)

Выглянул ежик из своей норки (раскрыть ладошки и показать шарик) и увидел солнышко. Улыбнулся ежик солнышку (улыбнуться, раскрыть одну ладошку веером) и решил прогуляться по лесу.

Покатился ежик по прямой дорожке (прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик, катился - катился и прибежал на красивую, круглую полянку (ладошки соединить в форме круга). Обрадовался ежик и стал бегать и прыгать по полянке (зажимать шарик между ладошками)

Стал цветочки нюхать (прикасаться колючками шарика к кончику пальца и делать глубокий вдох). Вдруг набежали тучки (зажать шарик в одном кулачке, в другом,

нахмуриться, и закапал дождик: кап-кап-кап (кончиками пальцев в щепотке стучать по колючкам шарика).

Спрятался ежик под большой грибок (ладошкой левой руки сделать шляпку и спрятать шарик по ним) и укрылся от дождя, а когда закончился дождь, то на полянке выросли разные грибы: подосиновики, подберезовики, опята, лисички и даже белый гриб (показать пальчики) .

Захотелось ежику обрадовать маму, собрать грибы и отнести их домой, а их так много ... как понесет их ежик? Да, на своей спинке. Аккуратно насадил ежик грибочки на иголки (каждый кончик пальчика уколоть шипом шарика) и довольный побежал домой (прямыми движениями по ладонке раскатывать шарик).

Массаж Су – Джок шарами

Дети повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом

Я мячом круги катаю,
Взад - вперед его гоняю.
Им поглажу я ладошку.
Будто я сметаю крошку,
И сожму его немножко,
Как сжимает лапу кошка,
Каждым пальцем мяч прижму,
И другой рукой начну.

Массаж пальцев эластичным кольцом

Дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики

Раз – два – три – четыре – пять, /разгибать пальцы по одному/
Вышли пальцы погулять,
Этот пальчик самый сильный, самый толстый и большой.
Этот пальчик для того, чтоб показывать его.
Этот пальчик самый длинный и стоит он в середине.
Этот пальчик безымянный, он избалованный самый.
А мизинчик, хоть и мал, очень ловок и удал.

Использование шариков при выполнении гимнастики

И. п. : ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища, в правой руке шар.
1 - руки развести в стороны;
2 - руки поднять вверх и переложить шар в другую руку;
3 - руки развести в стороны;
4 - опустить руки.

Упражнения с шариком массажером Су – Джок

1. Берём 2 массажные шарика и проводим ими по ладоням ребёнка (его руки лежат на коленях ладонями вверх, деля по одному движению на каждый ударный слог:

Гладь мои ладошки, ёж!
Ты колючий, ну и что ж!
Потом ребёнок гладит их ладошками со словами:
Я хочу тебя погладить
Я хочу с тобой поладить.

2. На поляне, на лужайке */катать шарик между ладонями/*
Целый день скакали зайки. */прыгать по ладошке шаром/*
И катались по траве, */катать вперед – назад/*
От хвоста и к голове.
Долго зайцы так скакали, */прыгать по ладошке шаром/* Но
напрыгались, устали. */положить шарик на ладошку/* Мимо
змеи проползали, */вести по ладошке/* «С добрым утром!» -
им сказали. Стала гладить и ласкать
Всех зайчат зайчиха-мать. */гладить шаром каждый палец/*

3. Шла медведица спросонок, */шагать шариком по руке/*
А за нею – медвежонок. */шагать тихо шариком по руке/*
А потом пришли детишки, */шагать шариком по руке/*
Принесли в портфелях книжки.
Стали книжки открывать */нажимать шариком на каждый палец/* И в
тетрадочках писать.

Самомассаж мячиками-ежиками

Мячик мой не отдыхает,
На ладошке он гуляет.
Взад-вперед его качу,
Вправо-влево – как хочу.
Сверху – левой, снизу – правой,
Я его катаю, браво.
В правой руке свой мячик сжимаю,
Ну, а потом ладошку меняю.
«Здравствуй, мой послушный мячик»-
Скажет громко каждый пальчик.
Мячик пальцем я катаю, по руке его гоняю.
Отправляемся гулять – будем пальчики считать: 1-2-3-4-5.

Самомассаж Су – Джок шарами

Катится колючий ёжик,
Нет ни головы ни ножек,
Мне по пальчикам (по ножке вниз/по спинке вверх) бежит
И пыхтит, пыхтит, пыхтит.
Бегает туда-сюда,
Мне щекотно, да, да, да!
Уходи, колючий ёж,
В тёмный лес, где ты живёшь!

Я мячом круги катаю,
Взад - вперед его гоняю.
Им поглажу я ладошку.
Будто я сметаю крошку,
И сожму его немножко,

Как сжимает лапу кошка,
Каждым пальцем мяч прижму,
И другой рукой начну.

Самомассаж пальцев эластичным кольцом-пружинкой

(Дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики).

Раз – два – три – четыре – пять, /разгибать пальцы по одному/

Вышли пальцы погулять,

Этот пальчик самый сильный, самый толстый и большой.

Этот пальчик для того, чтоб показывать его.

Этот пальчик самый длинный и стоит он в середине.

Этот пальчик безымянный, он избалованный самый.

А мизинчик, хоть и мал, очень ловок и удал.

При выполнении подобного рода упражнений ребенок слышит ритмизованную речь, что немаловажно для развития речи ребенка, так как в основе речи – ритм. Развивается вербальная память ребенка: нужно запомнить, в соответствии с какой фразой загнуть тот или иной пальчик, одеть на него колечко.

Массаж с шестигранным карандашом

Вместе с бабушкой полю

В огороде грядки.

Ну, а вечером полю

Все их по порядку.

Чтоб усы завил горох,

Чтобы крупным стал он,

Помидор чтоб не засох

И огурчик славный.

И капустниц вредных

я Прогоню с капусты,

Чтоб похрустывать зимой

Кочерыжкой вкусной.

1-я часть - прокатывание карандаша между ладонями

2-я часть - поочерёдное надавливание тупым концом карандаша на подушечки пальцев

Игровые упражнения для профилактики простудных заболеваний без предметов

Перед детьми выставляется макет кисти руки с обозначенными внутренними органами человека. Перед выполнением этих упражнений дети на свои пальчики (средний и безымянный) одевают юбочку и ставят ладонью вперёд.

Кивки	Покиваем головой, Что бы был в душе покой	<i>сгибаем и разгибаем большой палец</i>
Дыхание	Глубоко мы все подышим, Сердце мы свое услышим	<i>указательным пальцем правой руки находим точку "сердца" и нажимаем на нее</i>
Очищение	Нужно правильно дышать Чтоб животик очищать.	<i>указательным пальцем правой руки проходим "змейкой" по ладони левой руки</i>
Руки	Чтобы ручкам силу дать Нужно крепче их сжимать	<i>указательный и мизинец нажимаем сверху вниз поочередно</i>
Гибкость	Чтобы очень гибким стать Нужно ножки нам сгибать.	<i>сгибаем и разгибаем средний и безымянный пальцы</i>

Потанцуем	Чтобы очень гибким стать Нужно ножки нам сгибать.	<i>плясовые движения со всеми пальцами, кроме большого</i>
Успокойся	Себя мы успокоим сами Мы посидим с закрытыми глазами.	<i>глядят ладошку и на этом заканчивают</i>

Примечание: эти игровые упражнения выполняются сначала на правой руке, затем на левой руке.

Игровые упражнения для снятия общего утомления с массажными шариками
Перед детьми выставляется макет кисти руки с обозначенными внутренними органами человека.

Лужок	Посмотрите на ладошку – Как зелененький лужок! Побежим по ней мы быстро Прибежим в страну Су Джок.	<i>Водят массажным шариком по среднему и безымянному пальчикам</i>
Голова	Голова, глаза, два века Нос и губы, уши вот! Покатай ты сверху, снизу, Чтоб помог наш друг Су Джок.	<i>Водят по большому пальчику вверх и вниз.</i>
Ручки	Руками мы захлопали И пустились в пляс. Раз прокатим, два прокатим, Погляди - ка ты на нас!	<i>Водят шариком по указательному и мизинцу.</i>
Ножки	Ножками затопали, Зашагали по полу. Раз, два, три, Шарик покати!	<i>Водят массажным шариком по среднему и безымянному пальчикам.</i>
Отдохнем	Детям надо полежать, Детям хочется поспать Ладонки наши отдохнут Из страны Су Джок уйдут.	<i>Водят шариком по всей ладошке.</i>

Игровые упражнения для профилактики простудных заболеваний с использованием массажного щупа

Примечание: эти игровые упражнения выполняются сначала на правой руке, затем на левой руке. Перед детьми выставляется макет кисти руки с обозначенными внутренними органами человека. Перед выполнением этих упражнений дети на свои пальчики левой руки одевают юбочку и ставят ладонью вперёд, в правую руку берут палочку (массажный щуп).

Носик	Мы немного помычим И по носу постучим: -тук-тук.	<i>дети находят на большом пальце "носик" и "стучат" палочкой</i>
Ротик	Чтобы чётче говорить Рот подвижным должен быть	<i>на первой фаланге большого пальца находят "ротик" нажимают палочкой</i>
Шея	Подбородок отпусти И головкой покрути.	<i>большим пальцем имитируют круговые движения</i>
	Ушки сильно разотрём	<i>дети находят "ушки" и</i>

Ушки	Ушки сильно разотрём	<i>пальцами надавливают, проводят вверх-вниз поглаживающие движения</i>
Дыхание	Глубоко мы все подышим Глубоко мы все подышим	<i>на ладошке находят область сердца и палочкой надавливают</i>
Успокойся	Себя мы успокоим сами Мы посидим с закрытыми глазами.	<i>глядят ладошку и на этом заканчивают</i>

Игровые упражнения с колечками

Примечание: эти игровые упражнения выполняются сначала на правой руке, затем на левой руке. Перед детьми выставляется макет кисти руки с обозначенными внутренними органами человека. Перед выполнением этих упражнений дети на свои пальчики одевают массажное колечко.

<i>Если стукнулся головкой, Ты не плач и не кричи, А по пальчику большому Вверх и вниз кольцом води.</i>	<i>Водят колечком на первой фаланге большого пальца, вверх – вниз до появления ощущения тепла.</i>
<i>Шейка если заболела, Ты возьми колечко смело. Поводи скорей умело, Ты на пальчике большом.</i>	<i>Массажное кольцо водят по всей фаланге большого пальца до появления ощущения тепла.</i>
<i>Если вдруг ударил руку, Устрани скорее муку. Ты потри кольцом внимательно, Мизинчик, указательный.</i>	<i>Одеть колечко сначала на указательный палец и водить по нему вверх и вниз по всей фаланге, до появления ощущения тепла. Затем одеть на мизинец и повторить то же самое.</i>
<i>Ножку если вдруг ушиб, Колечки в руки ты возьми, По среднему и безымянному По пальчикам ты поводи.</i>	<i>Одеть кольцо на средний палец и водить его вверх – вниз по всей фаланге, до появления ощущения тепла. Затем одеть на безымянный палец и повторить то же самое.</i>

Самомассаж прищепками

<i>На базар ходили мы,</i>	<i>ритмично сжимать прищепкой</i>
<i>Много груш там и хурмы,</i>	<i>первые фаланги пальцев</i>
<i>Есть лимоны, апельсины,</i>	<i>поочерёдно, начиная с мизинцев</i>
<i>Дыни, сливы, мандарины,</i>	<i>пальцы сжимают в кулак,</i>
<i>Но купили мы арбуз</i>	<i>большой отводят вверх</i>
<i>Это самый вкусный груз.</i>	<i>кулачком правой руки массировать</i>
<i>Будем мы варить компот,</i>	<i>ладошку левой</i>
<i>Фруктов нужно много. Вот:</i>	<i>кулачком левой руки массировать</i>
<i>Будем яблоки крошить,</i>	<i>ладошку правой</i>
<i>Грушу будем мы рубить</i>	<i>сложить пальцы рук в замок,</i>
<i>Отожмем лимонный сок,</i>	<i>вращать замочком вправо- влево</i>
<i>Слив положим и песок.</i>	<i>массаж боковых поверхностей пальцев</i>
<i>Варим, варим мы компот.</i>	<i>поочерёдно, начиная с мизинца</i>
<i>Угостим честной народ.</i>	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агаджанова, С.Н. Медико-педагогические аспекты оздоровления детей в дошкольных образовательных учреждениях/ С.Н. Агаджанова // Дошкольная педагогика №7 (48)/октябрь/2008 – С4-6.
2. Алферова, И.В. Сотрудничество с родителями / И.В. Алферова //Ребенок в детском саду. - № 4. -2007 г. – С.53-58.
3. Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. - М., 1985.
4. Афонькин С.Ю., Рузина М.С. Страна пальчиковых игр. - СПб., 1997.
5. Бурцева, О.В. Формирование здорового образа жизни, через интеграцию всех видов деятельности в дошкольного учреждения / О.В. Бурцева, Н.В. Шевченко // Дошкольная педагогика №1. - 2009 – С 56 - 57.
6. Ивчатова, Л.А. Су-джок терапия в коррекционно-педагогической работе с детьми // Логопед - 2010. №1. - с. 36-38
7. Колеченко А. К. Энциклопедия педагогических технологий: пособие для преподавателей. – СПб.: Каро, 2009. – 367 с.
8. Родина, В.В., Архипова Н.И., Юшкина О.Н. и др. Взаимодействие с семьей в процессе реализации программы валеологического образования «Здравствуй!» / В.В. Родина, Н.И. Архипова // Дошкольная педагогика. - №3. - 2006 – С 44-49.
9. Рузина М.С. Пальчиковые и телесные игры для малышей – СПб.: Речь, 2003.
10. Селевко Г.К. Альтернативные педагогические технологии. М., 2005. - 224 с.
11. Стамбулова Н.Б. Опыт использования специальных физических упражнений для развития некоторых психических процессов у младших школьников – М., 1977.
12. Хризман Т.П. Развитие функций детского мозга – Л., 1978.
13. Шанина Г.Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков: Учебное пособие – М., 1999

Пронумеровано 34 листа

Прошнуровано 34 листа

Заведующий МБДОУ № 14 «Зернышко»

Е.Н. Чернова

« 28 » 08 20 19 год

